

# 福寿草

東京土建一般労働組合  
板橋支部シニア友の会  
イキイキ会  
編集部発行  
会長 伊藤和雄

## 第25回 イキイキ会総会

イキイキ会の総会が板橋支部4階で開催されました。

①総会開会あいさつ(伊藤)  
は下畑副会長 ②議長は野村さん(蓮根分会)です。③会長のあいさつは伊藤でみんな言葉であいさつをして



④支那役員、あいさつはよりのあいつで終わり小林書記長の言葉で 議事が始まりまして

⑤ 2025年、2026年度の方針策  
⑥会計報告と新役員と退任役員あいさつ新原副会長が、のべられました。

大いに盛り上がった  
健康教室

カラオケ大会



3月29日参加者の多数でイキイキ会総会を行いました。講習会では、健康教室や、むねがしくない休をとりますシニアのための体操も、体がポロとあたたかくなりほぐれたかんだいがありました。

3月29日参加者の多数でイキイキ会総会を行いました。講習会では、健康教室や、むねがしくない休をとりますシニアのための体操も、体がポロとあたたかくなりほぐれたかんだいがありました。

皆様御協力ありがとうございました。



大山分会  
大塚さん熱唱



4/20 PM 6:30 ~ 7:30  
イキイキ会  
三役会議  
春の拡大始まるよ  
よろしくね

# 葛飾柴又を

## 歩く

本年度、第一回目の「  
 いいじの遠足」です。「  
 いいじのお散歩」よりも  
 少し範囲を広げて、色々  
 な所に行ってみたいと思  
 っています。どうぞ、望  
 しくお願い致します。

今回は「男はつらいよ  
 の寅さんが生まる育つ  
 た町、柴又を散歩してき  
 ました。帝釈天とは、仏  
 教の守護神で、もとは、  
 インド神話のインドラと  
 いう神様をそらです。

その柴又帝釈天の観音  
 寺の庭園かとてもきれい  
 でした。また精巧な法華  
 経説話彫刻も見事なです。  
 鏡いて天切の渡しの舟  
 に乗りました。手こぎの  
 舟を期待しましたがエラ  
 ジンが付いていました。  
 帰り道、参道の中の中  
 某食堂で飲んだビールか  
 おいしかったです。  
 今回は約九千歩、歩ま  
 しました。 生熟界

①  
 いいじの  
 遠足



ざくら行ってくるよ~

### お魚漢字

鰯	アジ
鯖	サワラ
鯛	タイ
鮫鰯	アンコウ
鮎並	アイナメ
鶏魚	イサキ
海老	エビ
鮪	ゴリ
海月	クラゲ
九絵	クエ
鯖	サバ
鱈	キス

### 日本史名言入門

#### 戦国の武将

徳川家康の孫で水戸藩第  
 二代藩主。儒学を奨励し 基礎を築いた。  
 、彰考館を設立して「大 後世の講師によ  
 日本史」を編集。後に 「水戸黄門」とし  
 明治維新の思想的原動力 て伝説化された。

徳川光圀  
 (生1628年  
 し没1700年)



苦は楽の種  
 楽は苦の種  
 と知るべし

#### 熱の花粉症 ②

症状

熱っぽい、黄色くて、ネ  
 バネバした赤と鼻汁、鼻  
 づまり、口や喉の渇き、  
 目の充血やかゆみ、皮フ  
 のかゆみや赤み、せまな  
 い。

おろしめの食材  
 体内の余分な熱を除くも  
 の。きゅうり、菜の花、

セロリ、タケノコ、大根  
 ゴボウ、リンゴ ミント  
 、緑茶など。  
 今回お集の花粉症につい  
 て。