2026年10月号　No.91

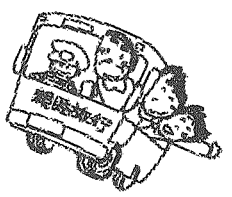
福寿草

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

秋の拡大ですよ～

イキイキ会分会長さんよろしくお願い致します。

11月11日(水)イキイキ会リクリエーションです



伊香保温泉～ハッ場ダム方面デス

お早く支部へ御申込み下さい。

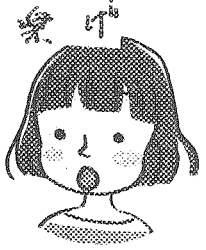
飲んで食べておしゃべり納涼会でした。

（舟渡高島分会）

長雨が続く9月6日土曜日に恒例の納涼会を行いました。初参加3名の方を含めて18名（女性10人男性3人）の参加がありました。飲んで食べて何げない会話をしました。楽しい分会になりました。

楽しい事は人生を豊にするものだと思いました。

（南地）



インフルエンザ蔓延

8月の朝のテレビニュースで新たにインフルエンザが流行はじまりました。まだ8月なのに？

原因はインドにウイルス変異から海外からの旅行者が多いための持ち込まれたと言われていました。現在では、学級閉鎖まで行なわれる場所もでています。気温の変化、極度の疲労や免疫力の低下などが重なって流行しています。

次回は10月26日(月)です

民謡サークル新しい仲間が入りました。

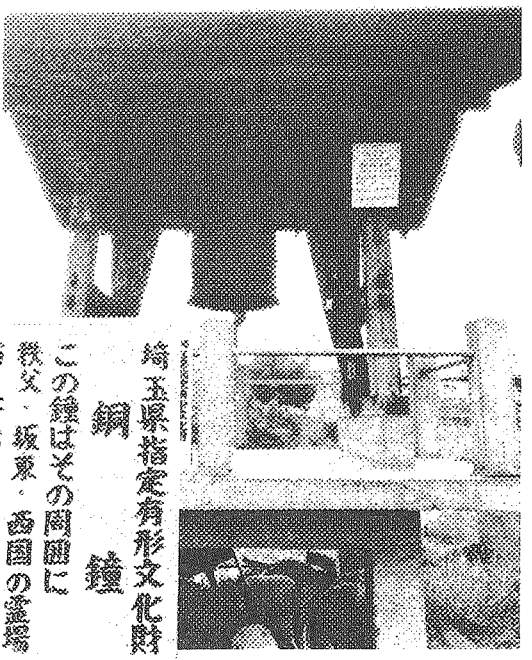
もっと歌いたいと希望があり臨時で民謡の会を9月28日開きました。新しい参加の方もあり、皆さんで楽しく合唱しました。新たに、毎日第4月曜日から実施することになりました。ぜひ参加よろしくお願いします。

秩父札所巡り

9/3日に秩父札所巡りに行ってきました。霊場をお参りしたり、御朱印を受けるのも初めての経験です。定林寺では、秩父三名鐘の一つといわれる梵鐘をお参りし、西光寺では仏足石などを見学しました。少林寺は土蔵造りの本堂で秩父札所内では、ここだけだそうです。

今宮坊にはお経が刻まれた円盤があって回すと手あせが約束されるとのことです。慈眼寺は、目の健康にご利益があるといわれているので眼科に通っている私は特に念入りにお参りしました。帰りは駅前温泉の祭りの湯で体の内外を清めてきました。とても充実した一日でした。

生越 昇



埼玉県指定有形文化財 銅鐘

この鐘はその周囲に秩父、坂東、西国の霊場百ヶ所百観世音の御本尊像が、浮彫に鋳出され百ヶ寺の御詠歌が刻まれてある、精巧な作で貴重な工芸品として有形文化財の指定を、受けております。

（昭和三十九年三月二十七日）

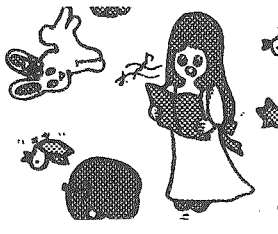
のじいじの遠足

じょうりんじ
定林寺はアニメ「あの花」の聖地です。

塩分を適度にとる人のほうが低血圧だった!?

東京医科歯科大学・難波恒心研究所の研究によると40代の男女沿岸住民3000人を調べたところ塩分摂取量が多くなっている人のほうがかえって血圧が低いことがわかったということです。色々な食品をバランスよく食べることが大切だそうです。

とはいっても木～N



田沼政治を断ち切った吉宗の血を継ぐ再建者の名言です。

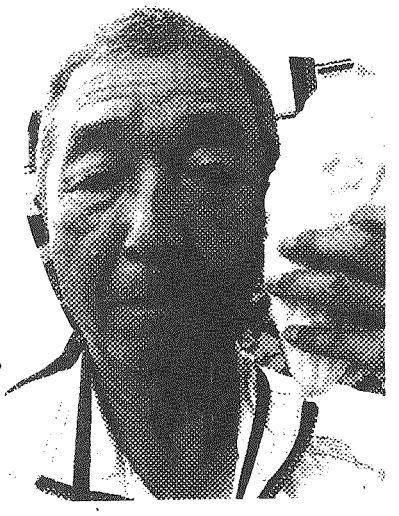
日本史名言入門

松平定信

（生1758年、没1829年）

徳川吉宗の孫で白河藩主。1787年老中首座に、翌年将軍補佐役に就任。天明の大飢饉に対応するために寛政の改革を行ったが、強力な引き締め策が不評で辞職。白河藩に戻ってからは藩政の改革や充実に注力した。

楽しきと思うが楽しきとなり

区民農園で野菜作りしています。

今年も、3月始めから自宅近くの農園で野菜作りを楽しんでいます。夏野菜はすでに収穫済みで、残りは写真のゴーヤのみとなりました。9月からは冬野菜（大根、白菜など）5種類ほどで、12月末には出来た野菜を使ってキムチ作りをするのが毎年の恒例になっています。無農薬栽培なので安心安全な野菜作りを心掛けています!!