

# えどがわ くすのきだより

第108号のみどころ

- 2面：定期総会・シルバーお助け隊
- 3面：クラブ紹介
- 4面：随筆

<発行> 江戸川区くすのきクラブ連合会 編集 広報部 〒132-8501 江戸川区中央1-4-1 TEL5662-0039 FAX3652-9857

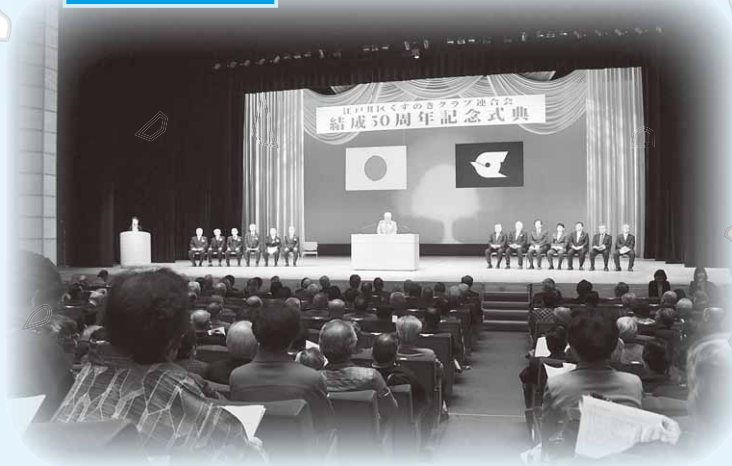
## さらなる飛躍を目指して 50周年記念式典

### アトラクション



歌手 多田周子さん  
ギター奏者の千代正行さん

### 記念式典



宮川連合会会長挨拶



くすのき鹿骨第一健和会  
「オールドプランティション」

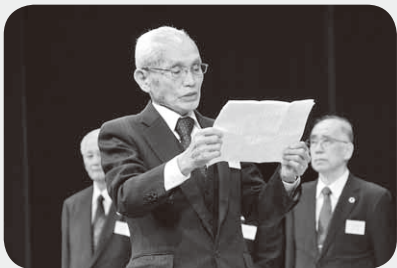
### 区長表彰式



区長表彰を受ける清家連合会副会長



くすのきなぎさ麗樹会「鞠と殿様」



区長表彰代表者として  
上野連合会副会長によるお礼の言葉



多田区長挨拶

### 演芸大会



くすのき五葉会「祝い船」

くすのきクラブ連合会設立五十周年を祝う記念式典が、三月十七日(土)に総合文化センターで行われました。式典には多田区長をはじめ、多くの来賓の方をお迎えし、総勢で一五〇〇人が参加しました。

式典では、長年にわたりくすのきクラブの会長として地域の発展に貢献してきた方々への区長表彰が行われました。今回は、総勢で八五名一〇五クラブが受賞。受賞者代表の上野連合会副会長は、「このような形で表彰の機会を得られたことを心から喜んでいいる。これからも地域に貢献をしながら、明るく生きがいのある生活を目指して努力したい。」と意気込みを語りました。

また、日頃からくすのきクラブ連合会がお世話になっていいる団体への感謝状贈呈も行われました。江戸川区医師会をはじめとする計十四団体を

**第一部 式典**

アトラクションでは、歌手多田周子さんとギター奏者の千代正行さんが、日本の懐かしい曲を披露しました。「赤とんぼ」「みかんの花咲く丘」など四曲を熱唱。プロの歌声に「さすが」と歓声を上げる人もいました。



当日は1,500人が式典に参加

当日はあいにくの雨模様でしたが、みなさんの笑顔と元気で会場は晴れやかな空気に満ちていました。長年の活動を振り返り、これまでの経験を未来への糧にしていこうと一致団結した機会になりました。



抽選番号を引く  
関内連合会副会長

**第三部 おたのしみ抽選会**

第三部では、おたのしみ抽選会を実施。今式典では、復興支援のため東北地方各地の名産一三九品が用意されました。

### 第二部 演芸大会



感謝状を贈る宮川連合会会長

第一部では、各地区から選ばれたクラブが演芸を披露。十四クラブそれぞれ時間をかけて練習した成果を発表しました。この日のために数日前から舞台と打ち合わせをして、念入りに準備をしたクラブもあります。二月に行われた熟年文化祭とは一味違った迫力のある演技を見ることができました。

に、宮川連合会会長より感謝状が贈られました。

# くすのきクラブ連合会 平成24年度定期総会



宮川連合会会長挨拶

五月九日、くすのきクラブ連合会定期通常総会がタワール船堀で行われまし... 今年度は役員改選期であり、新たに二人が役員として選出されました...

再び連合会会長としてご承認をいただくことができました。これも一重に、会員の皆さまの支えがあったからこそと、心から感謝しております。



高瀬・野村正副議長が議事進行

## 平成二十四・二十五年度 連合会役員紹介

- 会長 宮川準之助
副会長 今野竹蔵
総務部長 長谷川壽典
事務部長 丸木和雄
庶務部長 古谷和尚
広報部長 小島和雄
保健部長 西條美枝子
監事 森本秀夫
会計 藤田タチ子
庶務 島田常雄
庶務 大沼光哉
庶務 鈴木正

- 西南福寿会 橋本俊男
小岩福徳会 丸山順生
一之江南福寿会 山田孝行
東四長寿会 山本孝子
長命会 吉橋勝男
船七会 森田泰隆
小岩福徳会 高橋卓史
延寿会 池田勝彦
南葛西クラブ 田山照子
宇喜田交友会 前田ふみ
南船堀親睦会 田邊良子
シルバークラブ 塩田晴久
千代田会 伏衛信義
五仲熱年クラブ 大隅信久

## 今年もくすのきで熱中症!

陽が伸びて、日に日に気温が上がるといっていい頃。実は、六月から熱中症の危険性があるのをみなさんはご存知でしたか? 「当たり前」「そんなの知っている」「自分だけは大丈夫」と思っていないでしょうか。以下は特に注意すべき点です。思い当たる節がないか考えてみましょう。



① こまめな水分補給 「のどが渇いたな」と思った時から脱水症状は始まっています。一日二リットルを目安にこまめに水分を摂りましょう。

② 栄養価の高い食物を 夏になるとどうしても食欲が落ちてしまうもの。栄養が不足すると免疫力が低下し、病気にかかりやすくなってしまいます。豚肉やうなぎ、プロコリンや果物などを食べ、栄養バランスを整えましょう。



③ 室温を下げる 窓を開けて風の通りを良くしたり、冷房機で室温を下げます。

震災以降、節電の文字があらゆるところに登場していますが、「無理をしないで冷房機をつけなさい」とは熱中症の危険を高め、絶対に避けましょう。

## ご家庭での小さな困りごとを支援します。

江戸川区熟年人材センターでは、平成二十四年四月二日より「シルバール」お助け隊を創設しました。電球の交換や家具移動、掃除機がけのお手伝いなど、あなたの身近なお助け隊になります。



「人に頼むようなことではないかもしれないけれど、一人じゃちょっと...」そんな日常の悩みを解決します。どうぞお気軽にお問い合わせください。
【対象】区内在住で、熟年者のみの世帯など
【費用】一回3000円
【材料費】は依頼主様の負担になります。
【内容】電球交換、窓ふき、風呂釜洗い、掃除機がけ、花の水やり、家具の移動ほか
※一時間以内で終わるもの
【問合せ】江戸川区
熟年人材センター
江戸川区西小松川34-1-1
TEL 03655215091

# 広告大募集!

くすのきだよりでは広告主様を随時募集しております。発行：1回24,000部 料金：1ページ3,000円 ※内容はよって掲載を2遠慮いただくと場合があります。

「区内めぐり」は年に一度の目玉イベント! 巽松寿会には健康で元気な方が多くいます。元気の秘訣は、日舞や盆踊り、リズム運動、グラウンドゴルフ等で体を動かすことや、合唱やカラオケで声を出すことにあるでしょう。会の活動がみんなの健康に結びついているのはとても嬉しいことです。

活動の中でも三ヶ月に一度開催する誕生会には力を入れていて、毎回、五十名の会員さんが参加します。みんなでお昼を取った後、踊りの発表やカラオケを楽しみ、くじ引きで盛り上がり、カラオケは、誕生会です。カラオケは、誕生会です。カラオケは、誕生会です。



リズム親睦会のみんなで

「助け合い」がモットーです! 「桑住ゆうゆう」には、カラオケ、手芸、仲良しクラブと、大きく分けて三部門のクラブ活動があります。仲良しクラブは夜の時間帯に活動しているため、男性の出席が多いです。みなさん、困暑や麻雀などを行いながら各々自由に過ごしています。中でも、カラオケクラブはメンバーも多く、歌で声を出しすることが良いと人気があります。また、年に三回、誕生会を開催しています。食事、懇談、歌を歌うなどして、楽しい時間を過ごしています。そして誕生月の方には手芸部で作った手作りの品をプレゼントします。

ボランティア活動で地域に貢献! 今年の三月、南葛西クラブは、創立二十年以上のクラブを対象とした表彰を受けました。この表彰を頂いた記念にお祝いしようとして、四月二十二日、クラブの総会を終えた後に懇親会を開きました。七十名程の参加

3月はみんなでお花見 一緒に手を振って踊ります。そして、年に二回、みんなが心待ちにしているイベントがあります。クラブ内の婦人会が春と秋に食事会を開き、すばらしいごちそうを振舞ってくれるのです。みんなでキムチや餅、肉料理など、自分で普段調理することのない韓国料理を美味しくいただきます。



3月はみんなでお花見

が、なかなか入会してくれません。それに加え、会員全体の年齢層があがってきていたり、男性会員が少なくなったりすることも今後の課題です。クラブを運営していくには中々難しいですが、役員さん方も協力してくださるので、こういった課題を克服していきたいなと思います。

信州あづみ野 区民の別荘 徳高荘 おもてなしの温泉宿
電話予約センター TEL 03-5662-7051

くすのきクラブの旅行は おまかせ!!! トラバリアルジャスト
TEL 03-5686-1888

しおざわファーム (塩沢江戸川荘内)
TEL 025(783)4701

# 母を偲びて

扇子田長寿会 加藤 嘉子



作り始めていました。半分は家族で、もう半分は自分の楽しみに。

梅真つ赤、三日三晩の土用干し。木々の緑も日に眩しい季節となりました。暦の上では立春から数えて百二十七日目を入梅といひ、文字通り、梅の実が熟する季節感がこもっています。

入梅を迎え、梅の実が採れるようになると、母は俄然やる気を出し、決まって梅干を

## 随筆

### 希望



よつば会 原元 公雄

天空を舞う渡り鳥、一体何処へ行くのだろうか。いく先は決まっているのだろうか。道はあるのだろうか。また深海を走る魚達、道は見えるのだろうか。道に迷い、外れる事なく豊穡の大地へと辿り着く。生き抜く鳥の本能か、また天性だろうか。共通の意識が強ければ思いは必ず叶うと云う。

さて、人々は何を思い何を求め何処へ向わんとしているのか。揺れ動く迷走する時代、ただ「自身の欲望

丸の梅干。梅干の出来は天候に左右されるので、その出来に一喜一憂してしました。上手に漬けたものが、その出来に「ちよっと食べてみて」と勧められたものです。母の作った梅干はびっくりする様な酸っぱさで、口の中に睡が出てきました。今は減塩何%とか言いますが、昔はあまり気にしていませんでした。

食卓に、いざ梅干が無くなると慌てて甕から出してご飯の上ののせるのです。何気ない朝ごはんの様子が今も目に浮かびます。母の手作りの梅干の味は忘れられません。

我が辞世、大事なことは現実をどのように見つめ、どのように生きるかである。今の自分の実在と、現実の自分のあり方を知ることで、未来の自分の存在が見えてくる。すべては、自分から始まる。人は人と離れて一人では生きられぬ。自分が変われば他人も変わると云う。自らを助けんと思えば我が意志も他人の思いも平等にあるべし。人と人との思いが融け合えば友情は深まる。その中にこそ健康も幸せも育まれる。

幾つもの命が絶たれる度に、こう思う。悲しみを喜びに、苦しみを安らぎに、憎しみを友情に、悩める感情を希望に変えようではないか。喜びに満ちた人生を送りたいと思つ心こそ大切なのだから。

## 平成23年度 熟年文化祭 作品入賞者

### 金賞

- 絵画の部 鎌田きよみ (鹿島みどり会)
- 村上 康子 (善正友の会)
- 書道の部 岡本 茂乃 (江上クラブ)
- 手芸の部 鈴木 洋子 (船堀丁自善生会)
- 福井まさ子 (新堀延寿会)
- 古賀 祥子 (第二長命会)
- 写真の部 佐野 裕代 (なぎさ麗樹会)
- 三浦 明正 (江上クラブ)

### 銀賞

- 絵画の部 野口 恒雄 (二之中央長寿会)
- 坂本佐知子 (上篠崎喜良久会)
- 伊藤 成峰 (シテニコブ清新)
- 書道の部 高橋 俊次 (西一之江クラブ)
- 手芸の部 高橋 増枝 (江戸川丁自善生会)
- 袴田 恒子 (東松丁自善生会)
- 近野千津子 (上篠崎喜良久会)
- 小林 一恵 (第一新田長寿会)
- 中澤 昌子 (シテニコブ西郷)
- 写真の部 花塚 勝美 (桑住ゆうゆう)
- 工芸の部 東 美代子 (江戸川ハイクラブ)
- 園芸の部 中村 茂三 (上一色南部親交会)

### 銅賞

- 絵画の部 林 喜一 (二東長生会)
- 高橋 真子 (南篠崎長寿会)
- 東 恭子 (原福寿会)
- 花岡 綾子 (一南若松クラブ)
- 榎本 タイ (桑川第二五月会)
- 成尾 昭二 (桑川第一五月会)
- 阿部シヅ子 (江上クラブ)
- 大矢 春枝 (シドミテ倉庫クラブ)
- 久保 宏之 (春江町クラブ)
- 書道の部 安齋 松枝 (東寿会)
- 田島 文子 (鹿骨第一健和会)
- 高浪 初郎 (瀬北イッ草クラブ)
- 磯野 正 (こだま長寿会)
- 手芸の部 後藤 和子 (江戸川丁自善生会)
- 野口チイ子 (江戸川丁自善生会)
- 会員一同 (司親和会)

### 区長賞

- 俳句の部 原 きみ代 (西小松川長寿会)
- 森井ゆき子 (東四長寿会)
- 川崎 京子 (福寿会)
- 中川 君枝 (原福寿会)
- 近藤三千子 (若松会)
- 竹田 寛 (若竹会)
- 伊藤 春野 (なぎさ麗樹会)
- 前川 チカ (第一長命会)
- 浅沼さよ子 (みちくさの会)
- 橋 初枝 (シテニコブ西郷)
- 李 久子 (江戸川高麗長寿会)
- 柳澤フミエ (こだま長寿会)
- 写真の部 神谷 陽子 (司親和会)
- 山田 三郎 (東一會)
- 高田 清子 (こだま長寿会)
- 工芸の部 岡野 秀臣 (司親和会)
- 園芸の部 岡野 秀臣 (司親和会)

### 優秀賞

- 俳句の部 西野 英雄 (葛飾町第三永寿会)
- 村松 妙子 (美恵多会)
- 玉虫 春江 (小岩東部長寿会)
- 山形 和子 (七寿会)
- 短歌の部 小林 弘道 (堀江常盤会)
- 松本 住夫 (こだま長寿会)

### 感動賞

- 俳句の部 小林 弘道 (堀江常盤会)
- 貝塚 初子 (東松丁自善生会)
- 川田 義男 (平井四南明正会)
- 田村 義一 (扇子田長寿会)
- 小田嶋ふき子 (東一會)
- 短歌の部 小林 弘道 (堀江常盤会)
- 川田 義男 (平井四南明正会)
- 小田嶋ふき子 (東一會)

## 今後の主な行事予定

- 【第33回リズム運動大会】松江・小岩・鹿骨地区 6月1日(金)10時、総合体育館
- 小松川・葛西・東部地区 6月8日(金)10時、スポーツセンター
- 【第36回熟年者囲碁・将棋大会】7月1日(日)9時30分、グリーンパレス
- 【地区リズム運動教室】松江地区・第三松江小 6/16・7/28・9/8
- 松江地区・東小松川小 6/23・7/28・9/22
- 小松川地区・平井東小 6/3・7/8・9/2
- 小松川地区・平井第二小 6/16・7/21・9/22
- 葛西地区・船堀第二小 6/3・7/15・9/2
- 葛西地区・第二葛西小 6/16・7/21・9/29
- 葛西地区・西葛西小 6/10・7/8・9/9
- 小岩地区・西小岩小 6/9・7/14・9/8
- 小岩地区・東小岩小 6/17・7/15・9/23
- 東部地区・南篠崎小 6/10・7/8・9/2
- 東部地区・下鎌田西小 6/16・7/21・9/29
- 鹿骨地区・篠崎第四小 6/2・7/7・9/8
- 鹿骨地区・鹿骨東小 6/23・7/28・9/22

## 編集後記

くすのきクラブは節目の五十周年が過ぎました。二十四年度の定期通常総会が行われ、私は二十四、二十五年度も広報部長を務めることになりました。よろしくお願ひ申し上げます。今年も竜巻などが発生して天災が心配されますが、平穏であります様にお祈りするのみです。寒暖の差が大きいので体調には注意しましょう。

【広報部長 鈴木 善二】五月の大型連休に、懐かしい友人と久しぶりに会い、お互いに健康であることに感謝し、幸せを感じていました。そんな時に、竜巻が茨城、栃木に大きな災害をもたらしたニュースを見ました。天候が変わりやすい昨今、私たちが無理をせず、安全を心掛けて過ごしたいものです。

【広報部長 大野 茂】体を動かすのに気持ちの良い季節となってきました。公園の周りの草花等の輝きが目にしみる毎日です。立夏が過ぎ、これから夏本番に向かっていきます。記事にもあるとおり、熱中症には気をつけ、体を大事にしましょう。そして、笑顔で頑張っていきたいと思います。

【広報部長 石井 孝一郎】十年前、私は熱中症を体験しました。歯科医院に三日間、自転車で行っていたところ、三日目の帰宅後、急に気分が悪くなりました。テレビ画面が波の様に揺れて嘔吐しました。救急車で運ばれ一週間入院しました。帽子をかぶらずに通院したことが原因だったと思います。皆さんも熱中症には十分気をつけてください。

