



えどがわ くすのきだより

第109号のみどころ

2面：今からでも間に合う、地域デビュー！

3面：クラブ紹介

4面：熟年者囲碁・将棋大会入賞者

＜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

第33回 リズム運動大会

2年ぶりの開催で沸き上がる会場!!

5000人が踊る!



6月8日(金) スポーツセンターにて



ワルツ 軽やかに

第33回リズム運動大会が6月1日に総合体育館にて、同日8日にスポーツセンターにて開催されました。今大会は2年ぶりの開催でした。きつと参加者にとって待ちに待った日だったのでしよう。はじけんばかりの笑顔で、参加者たちはステップを踏み続けていました。また、西日とも大会に先立ち、園児の演技、リズム運動指導員によるアトラクションが行われ、大会に花を添えてくれました。園児たちの元気な演技を観て、参加者の顔には自然と笑みがこぼれていました。



東小松川幼稚園による演技



江戸川めぐみ幼稚園による演技



ステップ!!

そして、指導員のアトラクションには会場中が魅了されました。区内熟年者の多くにとって、いまやリズム運動は生活の一部になっています。今後健康、仲間づくりのために江戸川に「リズムの輪」を広げていきましょう。



6月1日(金) 総合体育館にて



ポーズを決めてっ♪



会場を盛り上げた指導員のアトラクション

最近、男性からの人気も高いため、男性を対象にした初心者教室もあります。方法2の初心者教室に先行して3ヶ月間行います。募集のお知らせは平成24年12月1日の「広報えどがわ」に掲載予定です。

●さらに！男性の方は！

●方法1 くすのきクラブの会員になって、リズム運動に参加する。リズム運動はくすのきクラブの活動の一つなのです。(入会方法については次ページを参照)

●方法2 初心者教室に参加する。リズム運動が初めての方向けの教室です。1年間、ゆとり時間をかけて楽しくリズム運動の基礎を学びます。募集のお知らせは平成25年1月10日の「広報えどがわ」に掲載予定です。なお、初心者教室を卒業後もリズム運動を続けるためには「くすのきクラブ」への入会が必須です。

どうやって参加するの？

マンボ・ルンバ・ワルツといった社交ダンスを熟年者向けにやさしくした、江戸川区独自の軽運動です。誰でも簡単に覚えられ、熟年者に親しまれています。区内には1万人以上の愛好者があり、年間の実施回数は8千回を超えます。健康増進に役立つことはもちろんのこと、新しいお友達をつくるきっかけにもなります。

リズム運動ってなに？
まだ知らないあなたへ

～特集～

実は簡単だった!

地元でのお友達づくり!! くすのきクラブで地域デビュー!!

充実した人生を!

現在、60歳で定年を迎え、地域に帰ってくる方がどんどん増えていきます。定年後の人生を充実したものにしたいにはどうしたら良いのでしょうか。

趣味に没頭したり、各種サークルに入ったりと、様々な方法があります。そんな数ある選択肢の一つに、「くすのきクラブ」があります。「くすのきクラブ」は地元にお友達を増やすために、これからの人生をより楽しく過ごすために、もってこいの場です。

介護予防にも効果的!!

最近、地域では様々なポ

くすのきクラブ
ってなに?

●区内にお住まいの60歳以上の方で構成されている地域団体です。概ね、町会や自治会の区域ごとに結成され、自主的に運営されています。区内には206ものクラブがあります。

●熟年者が毎日元気に楽しく過ごせるよう、①教養の向上 ②健康の保持 ③レクリエーション ④ボランティア活動を柱に活動しています。

*** 活動例 ***

- ① **教養の向上**
歌や踊りの練習・発表、囲碁や将棋、宿泊研修
- ② **健康の保持**
リズム運動(前ページ参照)、ゲートボール、ウォーキング
- ③ **レクリエーション**
誕生会、懇親会、茶話会
- ④ **ボランティア活動**
清掃活動、子どもの見守り、交通安全運動、友愛訪問

※他にも各クラブで様々な活動をしています。

ボランティア活動が行われていますが、「くすのきクラブ」はその担い手の一つです。

お友達と一緒に、地域貢献をし、社会的役割を果たすことで、新たな喜びを実感することができます。しかも、外出する機会が増えるので、介護予防にも役立ちます。

元気に100歳まで...!

今、日本は「人生80年時代」とも言われています。せつかくですから、地域で新しいつながりをつくらせて、元気に90歳まで、さらには100歳まで、充実した日々を過ごしませんか。

くすのきクラブに
入会するには?

- ①各クラブの活動場所に行き、入会する。
 - ②お友達からの紹介で入会する。
 - ③区役所福祉推進課生きがい係からの紹介で入会する。生きがい係ではお住まいの地域で活動しているクラブを紹介しています。
- TEL 5662-0039
- ※いずれの方法も、各クラブの会長さんへのお申込みが必要です。
- ※入会できるクラブはお住まいの地域(住所)によって異なります。詳細については生きがい係までお問い合わせください。

くすのきクラブ 活動の様子



合唱祭(3月)
懐かしい歌をみんなで合唱!
思い出がよみがえってきます。



さわやか体育祭(10月)
区の行事に参加して色んな人と
楽しく交流!!



子どもの見守り活動で
私たちの一日が始まります!



朝のお掃除で
地域に貢献♪



習字、踊り、歌...
同じ趣味を持った
友達がいると
毎日が楽しい!!

入会説明会

へお越しください!

くすのきクラブの活動に興味はあるけれど、これまで入会するきっかけがなかった方や、クラブの活動内容についてもっと詳しく知りたい方を対象に、くすのきクラブ連合会では以下の予定で入会説明会を開催します。説明会にはクラブの会長も出席予定です。実際の活動内容やクラブの雰囲気など、どんなことでも質問してください。皆様のお越しをお待ちしています。

| 日程・時間 | 会場 |
|------------------------------|---------------------|
| 9月10日(月) 各会場とも10:00~11:00 | グリーンパレス (403集会室) |
| | 小岩区民館 (講座講習室) |
| 9月11日(火) 各会場とも10:00~11:00 | 小松川区民館 (集会室1) |
| | 鹿骨区民館 (りんどう) |
| 9月12日(水) 各会場とも10:00~11:00 | 葛西区民館 (集会室1) |
| | 東部区民館 (つつじ) |

自費出版は依田印刷におまかせ下さい

- 自分史 俳句集 短歌集 詩集 俳画集 随筆
- 古希・喜寿・傘寿・米寿・卒寿記念誌など
- 絵本 回顧録 自叙伝 写真集 画集 絵葉書

ご相談・お見積は無料です。まずは、ご連絡を下さい
依田印刷株式会社
〒133-0057 江戸川区西小岩3-6-3
TEL 03-3659-0123 FAX 03-3659-0125



- 五葛萌大新船江葛交若上
- 仲和杉杉堀堀戸西仲友松小
- 熟正木杉杉堀堀川仲仲松岩
- 年正木杉杉堀堀川仲仲松岩
- ク正木杉杉堀堀川仲仲松岩
- ラ正木杉杉堀堀川仲仲松岩
- ブ正木杉杉堀堀川仲仲松岩

平成24年度
環境をよくする運動
功労者表彰
受賞クラブ

随筆・広告大募集!

詳細は4面ををご覧ください。

屋形船での

親睦会が大人気

緑寿会は昭和38年に設立された葛西地区では一番古い歴史のあるクラブです。東に旧江戸川、南に新川、北に古川と、川に囲まれた地域にあります。昔は水上交通の中継地点だったそうで、その名残が街中に見られる歴史あるところです。稲荷神社の境内の五丁目会館が主な活動場所になっています。



研修旅行で川治温泉へ

回ほど懇親会や研修旅行を行っています。昨年の春は屋形船で親睦会を開きました。水上で揚げたての天ぷらに舌鼓を打ちながらカラオケで盛り上がりました。この時は参加者がいつも以上に多く、屋形船が人で溢れていました。午後1時から始まったのですが、あつという間の3時間でした。またやってほしいという声もあつたのですが、次

グラウンド・ゴルフ

で活躍中

和楽美会ではグラウンド・ゴルフが盛んです。毎月2回ほど南小岩第二小学校で行っています。年に1回は町会の大会に参加しています。かなり多くの方が出場のので会場は賑やかです。日々の練習では、毎回



女性にも人気のグラウンド・ゴルフ

30人ほどの参加があります。始めたばかりの頃はわずかでした。それからは参加者の募集に力を入れて、今では、人数もさることながら腕前も一流です。一般的にグラウンド・ゴルフと聞くと男性を想像されるかもしれませんが、和楽美会では女性が半数を占めています。私も大好きで参加しているのですが、みんな仲良く楽しんでます。ぜひいろいろな方に参加してもらえればと思います。また、小学校とは縁が多く、見守り活動もお手伝いをさせてもらっています。登校中の時間帯に7名の会員が交通整理を行っています。学校やPTAから評判

は違う内容のものにできたらと考えています。そんな我がクラブも来年には設立50周年を迎えます。記念事業を役員会で検討する予定です。いくつか案はあるのですが、大きな節目になりますから、会員に広く楽しんでもらえるものになりたいと思っています。50周年を機に、ますます歴史を深く刻む緑寿会にしていきたいです。

クラブ紹介

和楽美会
☆ 小岩地区 ☆
会長：安田七郎
会員：75人

緑寿会
☆ 葛西地区 ☆
会長：高津安五郎
会員：107人

西船堀船出会
☆ 葛西地区 ☆
会長：森田正代
会員：55人

一之江長寿会
☆ 松江地区 ☆
会長：佐藤和子
会員：65人

夏は待ちに

待った季節

一之江長寿会は、くすのきクラブの中でも最古参のクラブの一つです。昭和33年に発足して以来、半世紀以上の歴史を綴っています。一人でも多くの方が行事に参加し、地域の方々との交流を深めて、健康で明るく楽しい長寿会を目標にしています。



おいしい昼食をみんなで

地域との交流では、子供の夏まつりに招待され、ゲームやお話をして元気をもらっています。暑さも忘れてしまえますね。また、一之江地区運動会にも参加していますので、体を動かす機会が多いです。会員からも夏が楽しみだという声が多く、好評を得ています。地域はもちろん、会では誕生会、カラオケ、新年懇親会に多くの会員さんが参加し交流を深めています。また、前回は鎌倉と城ヶ島に日帰り研修へ行き、車内ではカラオケ、ビンゴゲームで盛り上がりました。特に昼食ではお刺身が絶品のコース料理でホテルで出るような豪華な食事に大満足な一日でした。現在は、外に出て元気で楽しめるよう「輪投げ部」を作る計画をしています。あとは用具を購入するだけなので、結成も間近です。会員の元気とやる気を糧に、楽しく活動を続けていきたいです。

しだれ桜の下で

大集合

私たち西船堀船出会は、先輩方が築いてくれたこれまでの会の個性を守り、気軽に参加できる和気あいあいとした明るいクラブを目指しています。現在は、女性会員が35人、男性会員20人のクラブです。月に2回ずつコースとフラダンスをやっています。

フラダンスには男性も参加してくれています。フラダンスと言うと女性色が強いようですが、男性が入ると優雅な中に力強さが加わって一段と恰好が良くなります。本人も楽しんでフラをやっているようで、他の男性会員さんも一度体験してもらおうとその魅力が分かるかもしれません。行事への参加も含めて男性比率がもともと多くなれば良いなと思っています。また、毎年恒例として、春のお花見会があります。西船堀公園のしだれ桜の下でお花見をするのですが、この時は普段あまり出で来られない会員も参加してきます。以前、開催公園を



春の恒例 お花見会

変える話も出たのですが、やはり慣れ親しんだ公園と桜が良いという声が大きかったです。もう少しすると西船堀船出会も40周年を迎えます。なにか記念になるような催しを役員会で検討するつもりです。ぜひ一人でも多くの会員さんに参加してもらいたいです。

結婚式場
ニューオクラ
営業案内
◎結婚式・宴会・ご法事(各種宴会最高500人)
◎レストラン《海山》
☎ 03(3672)4122(代)
FAX 03(3672)1122
URL <http://www.new-ookura.co.jp/>
江戸川区西小岩3丁目34番17号(JR小岩駅北口)

展示期間 平成24年9月1日(土)～9月15日(日)
展示場所 塩沢江戸川荘内
新習志野魚市場舞子1丁目2063-29
江戸川区立 塩沢江戸川荘
お問い合わせ先
塩沢江戸川荘 025(783)4701

塩沢江戸川荘×大内蔵展
～南無阿彌陀仏に捧げられる世界に一つだけの贈り物～
展示期間 平成24年9月1日(土)～9月15日(日)
展示場所 塩沢江戸川荘内
新習志野魚市場舞子1丁目2063-29
江戸川区立 塩沢江戸川荘

匠の技の料理と良質の温泉
穂高荘
電話予約センター TEL 03-5662-7051

昼間の寄席

西篠崎東寿会 石鍋 角右工門



入道雲から翳雲に変わった。江戸川の土手に近い西篠崎東寿会の誕生会は、昼間の寄席となった。役員さんが低い机に赤い毛布を敷いて、分厚い金襴の座布団を乗せた。背景は浅葱色の壁に、2段の違棚を持つ。小粋な高座が出来上がった。迎えたのは、三遊亭楽市さん。満場の拍手に二度三度頭を下げて、一段高い高座に座った。下席から見上げる人

随筆

我が生涯

笑和会 深田 清典



早いもので83歳になりました。9月20日付けの朝日新聞「語り継ぐ戦争」というコラムに、私の随筆が掲載されました。少しでも自分のこの経験・体験を後世に残せたらと常に考えています。

長かった仕事も終わり、くすのき笑話会のメンバーとして楽しい思い出を数々つくりました。歳とともに活動も鈍くなりました。しかしその一方で、質が向上

自慢は、100歳の人が杖なしで会場に来ること。私は2番で93歳。会長の指示でカラオケを唄う。3番は視力不足でハイヤーを止めた隣の親父90歳。4から15番まで、毎回90人前後の出席で町会会館は満席だ。会長の挨拶と乾杯があり、再び楽市さんが洒落た半袖にズボン姿の、お色直しで会長の隣に座った。

最後に私の大喜利。
楽市さんと解く。
その心は、
楽しさ市番！
お後が宜敷い様で！



平成24年度 熟年者囲碁・将棋大会入賞者

7月1日(日)にグリーンパレスで熟年者囲碁・将棋大会が開催されました。総勢242名の参加者の内、くすのきクラブから22名の方が入賞されました。

最高齢の出場者は89歳の方で、ますます頭が冴えていくような元気な力を見せてくれました。次回に向けて腕にさらに磨きをかけましょう。



囲碁の部

右順位
左クラス

- A2 後藤 昌男(巽松寿会)
- B4 大木 健(西葛山クラブ)
- C2 須賀 和男(グリーンヒル)
- C4 佐々木 清(十八寿会)
- D1 横川 巖(楽生会)
- D4 佐藤 完治(6号棟さつき会)
- F1 渡辺 修己(葛西町第三寿会)
- F2 飯田 國雄(友和ことぶき会)
- F3 根武台正勝(船堀三自喜生会)
- H1 小野 義広(楽生会)
- H3 山崎 賢二(十八寿会)

将棋の部

右順位
左クラス

- A3 村野 正夫(楽生会)
- A4 河井 増夫(上篠クラブ)
- B2 谷口 清(楽生会)
- B3 笹沼 忠(楽生会)
- C3 山寺 保(新堀延寿会)
- C3 高島 邦雄(上二色南親交会)
- D4 水戸 興吉(堀江常盤会)
- E2 石井 洸三(楽生会)
- E4 戸田 昭一(楽生会)
- G2 松田 寛(東松南友和会)
- G4 津田 稔(二反割クラブ)

随筆

くすのきだよりでは、くすのきクラブ会員からの随筆を募集しています。日常の中で気付いたこと、人生経験、最近の出来事など形式は問いません。多くの方のご応募をお待ちしております。

字数：600字程度
書式：原稿用紙
その他：随筆紙面に、筆者の顔写真を載せます。随筆原稿と一緒に写真も同封ください。
※写真は掲載後にお返しいたします。

広告

広告大募集

広告をご出稿いただける広告主様を募集しています。ご希望の方はお気軽に事務局までお問い合わせください。

発行：1回24,000部
料金：1コマ30,000円
その他：内容によっては遠慮いただく場合もございます。

問い合わせ・宛先
区役所福祉部
福祉推進課生きがい係
TEL：5662-0039
FAX：3652-9857

今後の主な行事予定

【第35回区民まつり】

- 10月7日(日) 都立篠崎公園
- 【第40回さわやか体育祭】
- 10月25日(木) 江戸川区陸上競技場
- 【リズム運動地区交流会】
- 11月 30日(金) 東部・東部市民館
- 松江地区・第二松江小
- 9/8・10/6・11/17
- 松江地区・東小松江小
- 9/29・10/27・11/24
- 小松川地区・平井東小
- 9/2・10/28・11/11
- 小松川地区・平井第二小
- 9/29・10/20・11/17
- 葛西地区・船堀第二小
- 9/2・10/21・11/美苑無し
- 葛西地区・第一葛西小
- 9/29・10/27・11/美苑無し
- 葛西地区・西葛西小
- 9/9・10/28・11/11
- 小岩地区・西小岩小
- 9/22・10/13・11/17
- 小岩地区・東小岩小
- 9/23・10/21・11/18
- 東部地区・南篠崎小
- 9/2・10/14・11/4
- 東部地区・下鎌田西小
- 9/29・10/20・11/17
- 鹿骨地区・篠崎第四小
- 9/8・10/13・11/24
- 鹿骨地区・鹿骨東小
- 9/15・10/27・11/24

編集後記

今回の特集では、くすのきクラブの活動内容が詳細に説明されています。会員の皆さんがお友達を誘っていただく際の資料として役立ててください。ぜひくすのきだよりを有効に活用して頂きたいです。最近お仕事を離れ、老後の生活に不安を感じている方もいると思います。我々先輩がお友達として迎えてあげると喜ばれるかもしれません。

【広報部長 鈴木 善二】
9月は長寿を祝う月でもある。1、2面には健康を保持し、地域でのお友達づくりのステップとなるリズム運動の事や、くすのきクラブの入会方法などが分かりやすく掲載されている。入会して自分にあつた活動を見つけ、体験し、人々との触れ合いの場を重ねていく事によって長寿も楽しく感じる日々を過ごせるのではないのでしょうか。

【広報副部長 赤羽智恵子】
6月に2年振りのリズム運動大会が盛大に行われ、9月には長寿の集いが催されます。各クラブの歌と踊りなどを拝見拝聴するのを楽しみにしています。この2つの行事も素晴らしいと思います。日本も近年は大地震が発生し復興がなかなか進まない様ですが、一日も早く復興することを願っております。ナデシコジャパンも頑張っています。私たちががんばりましょう。

【広報副部長 薄葉 フジ】