



# 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。今後も健康、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。

最近、地域では様々な介護予防にも効果的!!

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出来ます。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。せっかくだから、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。

**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)

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。



子どもの見守り活動で  
 私たちの一日が始まります!



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!!



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!!



朝のお掃除で  
 地域に貢献♪

**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・お見積りは無料です。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友松六
- 年正木杉杉堀堀川仲仲友松六
- ク正木杉杉堀堀川仲仲友松六
- ラ正木杉杉堀堀川仲仲友松六
- ブ正木杉杉堀堀川仲仲友松六

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



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

グラウンド・ゴルフ で活躍中



女性にも人気のグラウンド・ゴルフ

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

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

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

<p><b>和楽美会</b></p> <p>☆ 小岩地区 ☆</p> <p>会長：安田七郎</p> <p>会員：75人</p>	<p><b>緑寿会</b></p> <p>☆ 葛西地区 ☆</p> <p>会長：高津安五郎</p> <p>会員：107人</p>
---	--

クラブ紹介

<p><b>西船堀船出会</b></p> <p>☆ 葛西地区 ☆</p> <p>会長：森田正代</p> <p>会員：55人</p>	<p><b>一之江長寿会</b></p> <p>☆ 松江地区 ☆</p> <p>会長：佐藤和子</p> <p>会員：65人</p>
---	---

がよいのが自慢です。活動している会員も、生徒に笑顔で挨拶されて癒されています。朝から元気に走って

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



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



春の恒例 お花見会

私たちが西船堀船出会は、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

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

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

**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)

FAX03(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)

展示期間場所 塩沢江戸川荘内

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

展示期間 平成24年9月1日(土)～9月15日(日)

展示期間場所 塩沢江戸川荘内

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々、人生70年を超えた隣の隠居や世話好きなお婆さん達で、久々に落語を聞くことに興味津津。色々な顔が並んだ。年の差が大きく、若々しい演者楽市さんは、藤色の派手な着物に角帯姿で白足袋が特に目立つ。上野や新宿の本定席に負けない風景だ。会長や役員もホッと一息。高座の楽市さんは、一つひとつの「落ち」が連続の爆笑を招き未来の大看板が見えた。

## 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。  
誕生会と掛けて  
楽市さんと解く。  
その心は、  
楽しさ市番！  
お後が宜敷い様で！



若い時代の流行歌を演奏するのですが、皆さん大喜びで歌ってくださいます。慰問という形でお伺いしています。むしろ私たちが激励されているような感じ。私は音楽を提供し、代わりに元気をもらいながらこの活動を続けていきたいと思っています。

他にも、昭和20年3月10日東京下町大空襲の「語り部」として江戸川区に人材登録してあります。これまでも本場にたくさんの方に話を聞いていただきました。おかげさまで、私の持つ話も残り少なくなっています。これからは、これからの使命を感じて頑張りていきたいと思っています。

## 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(西葛西ハイツ)
- 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

### くすのきだより随筆・広告大募集

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
- 2日(金)小岩・総合体育館
- 15日(金)葛西・スポーツセンター
- 16日(土)松江・総合体育館
- 17日(日)鹿骨・総合体育館
- 25日(日)小松川・小松川小学校
- 30日(金)東部・東部区民館

## 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 赤羽根智恵子】  
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】