

えどがわ くすのきだより

第110号のみどころ

2面: ニューススポーツに挑戦!!

3面: クラブ紹介

4面: イベント実施報告

<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

平成24年度熟年文化祭 開催決定!!

また、文化祭に出演する団体や出品者を募集します。多くのご参加をお待ちしております。
※出演・出展を希望される方は以下の方法に従ってください。
※くすのきクラブ会員と会員以外の方では申込方法が異なりますので、ご注意ください。

来年2月12日(火)13日(水)に総合文化センターにて熟年文化祭が開催されます。踊りや歌の披露、作品の展示等がある他、健康コーナー(健康相談等)の用意もあります。ぜひ足を運んでみてください。



申込資格	区内在住の60歳以上の方	
申込期間	12月3日(月)～12月14日(金) ※いずれの部門も規定数に達し次第、受付を終了します。	
申込方法	部門	くすのきクラブ会員 くすのきクラブ会員以外
	芸能部門 (踊りや歌の発表)	<p>電話で区役所生きがい係へ申込みをします。 TEL: 5662-0039 申込期間: 12月3日(月)～12月14日(金) ※土日を除く ※受付時間: 9時～12時、13時～17時</p> <p>●踊りは大ホール、歌は小ホールでの発表です。(一曲3分程度) ●大・小ホールともに、3名以上の団体から参加できます。 ●同一団体の複数回参加はできません。(踊り・歌一回ずつの参加は可能です。)</p>
	作品部門 (絵画や手芸品、写真等の展示)	<p>芸能部門と同様の申込方法</p> <p>●作品の大きさ: 一人で搬入できるもの(絵画は20号まで) ●作品の搬入は2月11日(月)午後、搬出は2月14日(木)午前 ※詳細は申込後、区役所生きがい係より出展者に別途お知らせがあります。</p>
	俳句・短歌部門 (俳句、短歌の展示)	<p>●申込書に記入の上、区役所生きがい係に提出します。(郵送可) ●申込書は各クラブの会長へ配付されます。また、区内各施設においても入手できます。(右を参照)</p> <p>●申込書に記入の上、区役所生きがい係に提出します。(郵送可) ●申込書は生きがい係、各区民館・コミュニティ会館、カルチャーセンターで入手できます。</p> <p>●一人につき一点まで。(俳句・短歌一点ずつの申込みは可能) ●未発表作品に限ります。 ●毛筆、硬筆は問いません。</p>



男性のみなさん、恥ずかしがらずにリズム運動に参加してみませんか?(清新町コミュニティ会館初心者教室の様子 ※男性初心者教室の様子ではありません)

リズム運動は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。お友達づくりや健康保持に役立つため、熟年者に大人気です。
男性専用の初心者教室を3カ月間開催します。4月から始まる初心者教室の前に足慣らしで参加してはいかがでしょうか?

リズム運動 男性初心者教室 参加者募集!

区内在住の60歳以上の男性
【申込資格】
【申込方法】
●区役所生きがい係へ電話で申込み。定員に達し次第終了。
TEL: 5662-0039
※くすのきクラブ会長を通じて申し込みました方は、改めての申込みは不要です。

施設名	定員	時間	受講期間(全10回)
葛西区民館	各会場 30名	13:00 ～ 15:00	<1月> 13日、20日、27日
小岩区民館			<2月> 3日、10日、17日、24日
鹿骨区民館			<3月> 3日、10日、17日

蓮見 敏男(東松二丁目クラブ)
大出トシ子(集の会)
野崎美枝子(瑞江長寿会)
木内千代子(臨二島かもめ会)

「区政功労者表彰」
受賞者

大森 潤一(椿クラブ)
「東京都優良老人クラブ」
受賞クラブ
こだま長寿会(代表者 今野竹感 ※敬称略)

「東京都高齢者福祉功績者」
受賞者

～受賞者めぐり～

この冬からクラブのみんなで!

ニユースポーツ

気軽に楽しく健康づくり! にチャレンジ!

ニユースポーツとは?

子どもから熟年者まで手軽に楽しめるスポーツを指します。そのため、ルールや動作が簡易なものとなっています。また、勝敗より、仲間と楽しむことに重点が置かれているのも特徴です。クラブ活動に加えてみてはいかがでしょうか。

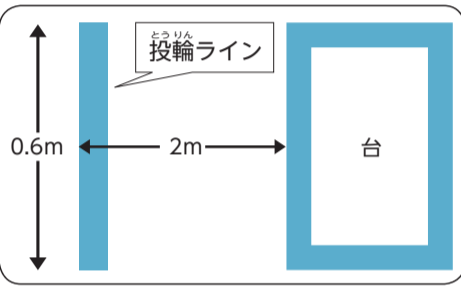
輪投げ

多くの方が楽しんだことがある「輪投げ」。その歴史はさかのぼること紀元前200年ごろです。ルールや動作は単純ですが、作戦を立てながら行えば味わい深いゲームです。

【健康効果】

- 身体の均衡を保つバランス感覚の衰えを防ぎます。
- 輪を投げることで、腕の筋肉に刺激が与えられます。
- 「考えて投げる」ことで頭の体操にもなります。

最近、輪投げを始めました。毎回、集まりがよく、和気あいあいとした雰囲気を楽しんでいます。順番を回す時に大きな声をかけあったりもするので、元気な気持ちになります! (一之江長寿会)



- 投じた輪が静止するまで投輪ラインを越えたり、次の輪を投げたりしない。
- 投輪ラインを踏まない
- 面足(つま先)は床につけて投輪する。

【投輪ルール】

- 輪が入ったところの数字が得点となる。
- 縦横斜のいずれか1列に輪が入った場合は30点となる。
- 全部の棒に1本ずつ輪が入った場合は300点となる。

【用具、場所】

- 台(木製、60cm×60cm)
- 輪9本
- 台から2m離れたところから投輪する。

今回は、輪投げとターゲットボードゴルフを紹介しました。他のニユースポーツ例

- ・ペタンク
- ・グラウンドゴルフ
- ・ユニホック



ターゲットボードゴルフ

羽根つきのボールをゴルフクラブで打つ競技です。9ホールまたは16ホールを回り、傘を逆さにした形のもの(アドバンテージホール)までの打数を競います。



楽しくプレーしています! (松寿会)

ターゲットボードゴルフに興味のあるクラブは江戸川区ターゲットボードゴルフ協会にお問い合わせください。
(理事長: 原島 稔)
TEL: 3655-9356

輪投げセットは区役所福祉推進課生きがい係にて貸出をしています。貸出希望のクラブは、生きがい係にお問い合わせください。
TEL: 5662-0039

どこでもできる!! 寒い冬も体ほがほが ウオーキング



ニユースポーツに興味はあるけれど、場所やまとまった時間が取れない、という方は、ウオーキングに取り組んでみてはいかがでしょうか。場所を選ばず、また無理なくできるというのがウオーキングの魅力です。

【歩き方のポイント】

- 着地はかかとから。
- 呼吸は一定のリズムで。
- 頭は真つすぐにして、視線は少し遠くへおく。
- 手を軽くにぎる。
- 無理をせず自分のペースで行う。

【嬉しい健康効果】

- 生活習慣病や骨粗しょう症の予防
- ストレス解消
- 老化の防止

区内のウオーキングコース等について興味のあるクラブは各健康サポートセンターにお問い合わせください。

サポートセンター	TEL
中央健康サポートセンター	5661-2467
小岩健康サポートセンター	3658-3171
東部健康サポートセンター	3678-6441
清新町健康サポートセンター	3878-1221
葛西健康サポートセンター	3688-0154
鹿骨健康サポートセンター	3678-8711
小松川健康サポートセンター	3683-5531
なぎさ健康サポートセンター	5675-2515



ウオーキング活動で、健康保持! 親睦も深まります。(一之江共和クラブ)

実施クラブの様子

今回は、一之江共和クラブを紹介します。ウオーキングを始めたいな、と考えているクラブはぜひ参考にしてください。
■おすすめのウオーキングコースはありますか?
■地元の一之江境川親水公園を歩いています!
■活動する上での決まりごとは?
■途中で体力の限界を感じた人は自由に引き返し、慣れてきたら距離をのばしていこうと、決めています。

今後、ウオーキング活動の拡大は?

パンフレットの作成を考えています。そのために活動の様子を撮影する等しています。

【注意事項】

- ウオーキングの前には必ずストレッチをする。
- 水分はこまめに補給する。のどが渇く前に、少しずつ飲むことが大切。
- 起床直後、食後すぐ、空腹時には行わない。
- 自分の足に合った靴を選ぶ。

※ご病気をお持ちの方や薬を服用している方などは、医師に相談をしてから運動を行うようにしましょう。

随筆・広告大募集!

詳細は事務局(生きがい係)5662-0039(まで)お問い合わせください。

健康講座が大人気

緑水会の特徴としては、

小松川健康サポーターセンターにお願している年二回の健康講座があります。内容は、「体の体操」や「腰痛撃退」など多岐に渡ります。ある時は、「頭の体操」というテーマで、白紙の日本地図に地名を入れていくゲームをやりました。いざ白紙を目の前にすると頭の中も真っ白になってしまい、それが面白くて会場には笑いが絶えませんでした。また、会の中にパソコンに強い人がいて、その時の集合写真をハガキにしてくれたので、参加者にプレゼント

しました。記念になると会員も喜んでくれたので、次回もやれたらと思っっています。

また、地区ならではの活動として、12月と3月に小松川千本桜と中央公園の清掃を行っています。季節が少し肌寒い時ですが、みなさん楽しんで活動に参加しています。特に千本桜と言えば、春に毎年恒例のお花見をしている場所です。会はもちろん、区内各地からも大勢の人が集まる場所です。清掃にも一層身が入ります。綺麗になった公園でお花見するのは、一際気持ちの良いものです。4月には、お花見と同時に健康ウォーキング大会のル



集合写真をハガキに

ポイントにもなりまます。春のさわやかな風の中を歩くのは言葉にならない心地よさがあります。ぜひ一度、小松川まで足を運んで綺麗な桜と公園を見てもらいたいと思います。

太極柔力球は小岩南部長寿会の代名詞

小岩南部長寿会は、太極柔力球に力を入れて、専用ラケットとボールを使って、太極拳のようなゆつたりとした動作を音楽に合わせて行う運動です。有酸素運動にもなり、股関節や柔軟性を鍛える事ができます。加えて、スポーツには珍しくケガをしないのも特徴

徴の一つです。小岩南部長寿会では7年ほど前から実施していて、場所は小岩区民館のレクホールです。週一回20人前後が参加しています。月に一度は講師を招いて指導してもらっています。先生も含めて笑いながら楽しく運動しています。今では我がクラブの代名詞ともなっていますね。11月には、代々木体育館で行われた「第3回体力づくり元気げんきフェスティバル」にも参加しました。興味のある方は、ぜひ一度見学にも来ていただきたいです。

また、町会と合同で行う美化運動も活発です。この時は町会の子どもたちも50人ほど集まり、みんなで賑やかに楽しく活動に励んでいます。日頃、これだけ大勢の子どもと触れ合う機会も少ないので、会員からは評判が良いです。会には若手の男性・女性が多く、率先して活動に参加してくれています。活動の参加人数をもっと増やしたいです。



日頃の成果を発表

伝統と歴史のある葛西大師まいり

私たちがくすのき第一新田長寿会は、会員102名を数える比較的規模の大きいクラブです。

私たちのクラブで特徴のあるものとして、5月の中旬に行っている葛西大師まいりがあります。新田の地域には4か所の大師があり、



人気のフラダンス

区の無形民俗文化財に指定されています。私たちが子供のころには、参加者は白装束と足袋を履いて、錫杖を持ってお参りをしていました。現在では、大師の名前が入った羽織を着てお参りをしています。初めて見る人は相当驚かれるようですね。毎回40人ほどが参加していますから、ある時などは警察官の方にも何かあったのかと尋ねられたほどです。

また、フラダンスも盛んです。月に4回ほど新田コミュニティ会館で活動しています。参加者は15人ほどの女性です。フラダンスは女性のものと思われがちですが、本来は男性だけが行

第一新田長寿会

☆葛西地区 ☆
会長：中津昇
会員：102人

緑水会

☆小松川地区 ☆
会長：前川洋一
会員：45人

クラブ紹介

七軒ことぶき会

☆葛西地区 ☆
会長：村田孝行
会員：62人

小岩南部長寿会

☆小岩地区 ☆
会長：荒井庄次
会員：54人

七軒ことぶき会 体を動かし、声を出し、いつまでも健康に

七軒ことぶき会は、男性18名、女性44名の華やかなクラブです。我



宿泊研修にて

人気のあるもの一つに、ウォーキングがあります。個人で高尾山まで行く会員もいます。それを趣味にしている人はやはり慣れていて、歩くのが本当に速いのです。会の活動としては、宇喜田橋のそばにある公園から三角橋の方までの新川沿いのコースがあります。天気の良い日には10人以上が集まって活動しています。活動場所は北葛西二丁目

がクラブの名前には、長寿への願いが込められています。長生きのためには健康であることが一番ですから、体を動かすことに力を入れています。積極的に外に出て活動している人が実に多くいます。女性からは「役に立つ」と評判が良いです。誕生会後半のカラオケでは、最新の曲が流れます。参加者の中には、プロ顔負けに唄のうまい人が多く、美声が響くので会場は盛り上がりです。これからも、ウォーキングなどで体を動かし、カラオケで大きな声を出して、クラブの名前に恥じないよう元気な活動を続けていきたいです。

ファミリー湯宴ランド 小岩
お芝居と宴会場と10種類のお風呂

くすのきクラブ様限定
入館 半額券

通常2,415円を **1207円** (税込)

※本券1枚で5名様迄有効
有効期限...平成25年3月31日(日)迄

JR小岩駅より徒歩3分 03-3650-1126

水もれ・つまり

実績 五万世帯余
町の小さな水道工事店
一日一善

～水廻り何でも出来ます～

都公認(有)仲摩工業所

江戸川区西葛西2-5-12
TEL 03-3680-4785

アゼリーアネックス

～2013年12月～

ケアハウス30部屋、
ショートステイ6部屋を
増床オープン!

住所
江戸川区大杉
2-10-16
TEL
03-5607-6550

周囲に支えられて

南寿会 広田 菊枝



88歳を迎えた年に白内障の手術を受けました。これまでの世界から一変、世の中が明るくなりました。同時に、鏡を見てシミだらけの自分の顔に驚いてしまいました。

私は、大正13年の生まれです。平成15年には心臓を小さくしてバイパス3本という大変な手術を受けました。その時は苦しくて、なんでこんな手術を受けたのかと思

随筆

胚芽米・玄米のすすめ

ハイコーポ長島 小柴 千枝子



私は、食というものに非常に興味を持っている。最近の食生活を見てみると、ある種の人々の間では玄米食・胚芽米食を摂っていることが多いようだ。それら

の人はみな様に健康で元気な方ばかりである。この食物に関しては、すでに研究の段階が終わって、私たちの生活の中でも実用化されている。このことを知人に尋ねてみると、なるほど関心を持っている人は

いました。日に日に元気になり、術後2カ月ほどでリズム運動に参加することができました。これも病院の先生方や看護師さん、そして家族のおかげだと心から感謝しています。

ところが、2年前に突然血圧が上がって、江戸川病院へ飛び込みました。この時は血管が詰まっているという

ことでまた入院。3本のカテーテルでステントを入れていただき、やがて元気に

なり現在に至っています。南寿会のカラオケやリズム運動、誕生会に運動会など、昔も今もみんなにお世話になりながら活動を楽し

多いです。ただ、自宅の夕食はこの玄米食・胚芽米食にしようとする、少なからず男性の抵抗にあうという。その理由の一つには、この栄養価の高い食物に関してあまり知られていない事実があるのかもしれない。あるいは、見た目に違和感を感じるということも存分に

8,000人が陸上競技場に大集合

第40回さわやか体育祭

秋の恒例行事となった、さわやか体育祭が10月25日(木)、陸上競技場で開催されました。今年で40回目を迎えた大会には、園児や熟年者など、およそ8,000人が集まりました。青空のもと、三世代の交流を象徴するかのよう、園児と熟年者が共に、力強く選手宣誓を行いました。熟年者



園児と声を揃えて選手宣誓



全員で準備体操

も童心に返り、どの種目にも楽しんで参加しました。また、今年も昨年よりも多くの園児が集まり、元気な演技を披露してくれました。勝敗の結果は、昨年に引き続き白組の優勝でした。勝敗はともあれ、世代を超えて色々な人と汗を流し、交流の輪を広げることができました。

敬老の日をみんなでお祝い!

笑顔いっぱい長寿の集い

9月15日(土)から17日(月)の3日間、区民施設と特別養護老人ホーム合わせて29カ所で「笑顔いっぱい長寿の集い」が開催されました。

いくつかの施設では、演芸大会やリズム運動、作品展等、様々な催し物を実施していました。参加者全員で楽しく長寿を祝うことができた一日となりました。

さらに、全ての施設に、多田正見区長がお祝いに駆けつけてくださいました。江戸川区内には1000歳以上の方が100人以上もいます。私たちも、元気いっ



ぱいに1000歳を迎えましょう。

今後の主な行事予定

【熟年文化祭】

平成25年2月12日(火) 13日(水)

場所：総合文化センター ※詳細は1面を参照

【第10回合唱祭】

平成25年3月2日(土)

【第一部開会】午前10時30分
【第二部開会】午後12時40分
【第三部開会】午後14時40分

【地区リズム運動教室】

松江地区：第三松江小学校
松江地区：東小松川小

12/22・1/26・2/23

小松川地区：平井東小

12/2・1/13・2/3

小松川地区：平井第二小

12/15・1/19・2/16

葛西地区：船堀第二小

12/2・1/20・2/3

葛西地区：第一葛西小

12/22・1/19・2/16

葛西地区：西葛西小

12/9・1/13・2/10

小岩地区：西小岩小

12/1・1/12・2/9

小岩地区：東小岩小

12/16・1/20・2/17

東部地区：南篠崎小

12/9・1/13・2/3

東部地区：下鎌田西小

12/15・1/19・2/16

鹿骨地区：篠崎第四小

12/8・1/12・2/9

鹿骨地区：鹿骨東小

12/15・1/19・2/23

【真福をお祈りします】
第一末広会 田中 武

※敬称略

編集後記

日増しに寒くなってきました。寒くなると運動不足が心配されます。スポーツと言えば、勝敗を決めるものと考えられる様です。ただ、我々熟年者の健康のためには相手との勝負ではなく、自分の体力と勝負するという心意気大切だと思

います。ニュースポーツは長く楽しく続けることができます。趣味としてみんな仲良くすごしましょう。

【広報部長 鈴木 善二】
さわやか体育祭を今年も楽しみにしていた。我がクラブも早朝から並び、競技に奮闘していた。お昼になれば、手作りの弁当を食べながらおかずの交換をする。口上では、春に行く穂高荘やリズム運動・行事への参加など、くすのきクラブに入会した喜びが笑顔と一緒に飛び交う。参加賞を手にながら、充実した一日であったことを思った。

【広報副部長 赤羽根智恵子】
くすのきだよりを隔々まで何回も読み直します。クラブ紹介と随筆が大変参考になると聞きます。

【広報副部長 薄葉 フジ】
昨年の「今年の漢字」は「絆」でした。今年の漢字を予想しながら、読売新聞の「編集手帳」を毎日読んでいます。記事の内容に終始うなずいております。以前、政治のことが書かれていました。安心して暮らせることができるよう願っています。