

えどがわ くすのきだより

第111号のみどころ

2面：パソコンを始めてみよう

3面：クラブ紹介

4面：合唱祭開催のお知らせ

＜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



▲「飛翔」 撮影＝桑住ゆうゆう：花塚 勝美



▲「夕日にスカイツリー」



▲「そびえるタワー」



▼「雪もみじ」



▲「花のじゅうたん」

撮影＝こだま長寿会：高田 清子

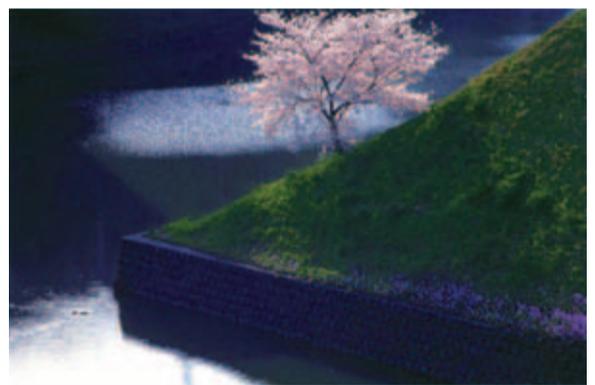


▲「あじさい」 撮影＝司親和会：神谷 陽子



▲「成人の日」

撮影＝なぎさ麗樹会：佐野 裕代



▲「花筏」

撮影＝江上クラブ：三浦 明正

連合会 宮川会長あいさつ

あけましておめでとございます。皆さまには、ますますお元気で過ごしのことお慶び申し上げます。いつもながら皆さまには、連合会の発展のため、ご尽力いただきありがとうございます。さて、くすのきクラブでは新規会員の獲得が大きな課題となっております。昨年、行政の協力のもと、会員増強推進本部を設置し、くすのきクラブ入り獲得マニュアルの作成を行



うなど、課題の解決に向けて、一歩前進することができました。本年も、その成果を検証しながら、積極的に取り組んでまいりたいと思っております。我々はこれまでも、生きがいづくりや健康づくり、ボランティアなど、様々な活動を通して地域社会に貢献してまいりました。今後、皆さまには、くすのきクラブが地域社会を支える重要な担い手となることを目指すよう、ご協力をお願い申し上げます。江戸川区の更なる発展、皆さまのご健勝とご多幸をお祈りさせていただきます。ご挨拶と

江戸川区 多田区長あいさつ

あけましておめでとございます。皆様におかれましては、ますますご健勝で新たな年を迎えられたこととお慶び申し上げます。江戸川区くすのきクラブ連合会は、206クラブ、約20,000人の会員を擁し、クラブ数、会員数ともに全国でも有数の規模を誇ります。口頃から皆様には、元気で活力ある地域社会づくりにより多大な貢献をいただいております。ここに深く敬意を表します。



現在、我が国は少子高齢化による社会構造の変化や世界的な景気の低迷、東日本大震災からの復興など、数々の課題を抱えており、また、こうした中、地方自治体における行財政改革の必要を感ずる。今や「人生100年時代」を迎えようとしています。これからの超高齢社会を希望に満ちたものとし、区民一人ひとりが健康で生きがいをもつ暮らしをいくつものにも、くすのきクラブ連合会の皆様の豊かな知恵と経験、技術に基づく社会貢献が必要不可欠です。なお、一層のお力添えをお願いいたします。結びになります。くすのきクラブ連合会の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝、ご多幸を心から祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

パソコンに取り組む熟年者を突撃レポート! 今からでも遅くない!! パソコンが使えると趣味教養がぐんぐん深まる!!



現在、パソコンやインターネットが急速に普及しています。

「パソコン」と聞くと難しそう、というイメージが多くの熟年者に定着しているかもしれませんが、パソコンが使えると趣味や行動の幅が広がります。

今回は、「シニアのためのはじめてのパソコン教室」にお邪魔し、パソコンに取り組む熟年者の様子取材してきました。また、この教室を主催している「江戸川シニアパソコン・ネットワーククラブ」の会長にもお話を聞いてきました。皆さんも、「パソコンなんて今から始めても遅い」なんて思わず、まずは手に取ってみてはいかがでしょうか?

★パソコンの活用例★ パソコンを使って

- ・写真入りのきれいなハガキや案内状を作成する。
- ・インターネットでニュース、旅行、地図など、様々な情報を調べる。
- ・メールで便りを交換する。
- ・くすのきクラブ会員募集チラシや会報を作成する。

シニアのためのはじめてのパソコン教室

- **講習内容** パソコンの機能と基本操作、はがき・カレンダーの作成、電子メールの使い方、インターネットの活用方法など
- **対象** 60歳以上の区民でパソコン初心者の方
- **主催** 江戸川シニアパソコン・ネットワーククラブ
- **定員** 1回20名(1回につき6日間の実施)
- **受講料** 5,000円
- **受講者募集について** 25年度は年4回の開催を予定しています。6月に開講する教室の申込み受けについては「広報えどがわ」4月20日号に掲載される予定です。



今日のテーマは…「カレンダーの作成」

受講生に聞いてみました!!

● 女性・65歳

Q. パソコンを始めたきっかけは??

A. 家族がパソコンを使っているのを見て、自分でも自由に操作できるようになりたいと思っていました。インターネットを使って、時刻表を調べたり、お店や旅行の情報を得たりすることができたら便利だなあと。特に、旅行の情報は口コミが載っていて、本から得られない情報が多くあります。この教室があることを知って、すぐに申込みをしました。

Q. 教室に通いはじめていかがですか??

A. 教室に通い始める前は、パソコンに触れることすら恐かったのですが、通い始めてからは、パソコンに触るのが億劫ではなくなりました。トレーナーの方々が懇切丁寧に教えてくれるので安心して通うことができています。

Q. トレーナーの方はどなたも熱心に教えてくださっていますよね??

A. 通い始める前は、若い方が教えてくれるものだと思っていたので、トレーナーの方が熟年者だったのは驚きでした。今まで色んな講習会に参加したことがありますが、熟年者が熟年者に教えるという形式は初めてでした。私ももう少し年齢を重ねた頃に、この教室のトレーナーの方々のようにすばらしい活動をしていきたいな、と思います。このようにパソコン以外の面でも、この教室で刺激を受けています。



● 男性・69歳

Q. 教室に通い始めたきっかけは??

A. 退職してからグラウンドゴルフのサークルに入会したのですが、会員向けに配付される予定表(会報)がパソコンできれいに作成されていて非常に見やすかったです。こんな文書が自分でも作れたらな、と思ったのがパソコンをはじめるきっかけでした。受講が決まった時は本当に嬉しかったです。当選のお知らせと同時に、新しいパソコンとプリンタを購入しました。

Q. ご退職されてからグラウンドゴルフにパソコンと、様々なことに挑戦していらっしゃいますよね??

A. そうですね。他にも、地元のくすのきクラブに入会したり、絵葉書を始めたりしました。今は、新しいことにどんどん取り組んで過ごすことが私の楽しみになっています。

Q. 教室に通い始めてからパソコンの手応えはいかがですか??

A. この教室に通い始めてから、パソコンの操作の腕は数段あがったのではないかと思います。また、テキストが非常にわかりやすく、講習を受けた後は自宅でもテキストを見ながら復習をしています。

江戸川シニアパソコン・ネットワーククラブについて

● 団体の概要

同団体は、江戸川区内の郵便局が実施した「シニアパソコン教室」をきっかけに、平成12年4月に設立されました。現在、会員数は400名を超えます。また、同団体は愛称を「ふれあいネット」といい、パソコンの技術の向上を図ることや会員相互の親睦を深め、地域社会に貢献することを目的としています。パソコンを通じた活発な地域活動が認められ、平成23年度の内閣府のエイジレス・ライフ社会参加活動事例に選ばれました。

● 活動内容

- ・年に15~18回、会員向けの講習会を開催。(「はじめてのパソコン教室」受講後のフォローとして、文字入力やワード、エクセルの使い方等を教えている。)
- ・会員が毎月第一火曜日に集まる「一火会」、第二水曜日に集まる「二水会」を開催している。パソコンを持ち寄って、わからないことをトレーナーに質問することができ、情報交換と懇親の場となっている。
- ・「熟年ふれあいセンター」や、精神障害者を対象とした就労移行支援事業所でパソコン教室のサポートを行っている。
- ・会の親睦を深めるため、春にはお花見、秋にはバス旅行に出かける。
- ・その他に、デジカメ撮影会や写真展、年賀状展、メールマガジンの発行など。

ふれあいネット 会長インタビュー



会長：深見祐弘さん

Q. 本日は「シニアのためのはじめてのパソコン教室」にお邪魔させて頂き、ありがとうございました。受講生の方はどなたも楽しそうに取り組んでいらっしゃいますよね?

A. 受講生の方がパソコンの楽しさを体験できるよう、努力しています。年齢を重ねても「何か新しいものに取り組もう」という姿勢や意欲が大切だと思います。受講する方のこういった意欲に応えたいと常に考えているので、「100回同じことを聞かれても100回笑顔で答える」ことを心掛けています。また、テキストも会員の手作り、誰が見てもわかりやすいように工夫しています。

Q. このパソコン教室以外でも地域の方を対象として講座を行っているのでしょうか?

A. はい。たとえば、篠崎の「子ども未来館」で子どもたちがパソコンを利用するお手伝いをしています。また、区が介護予防活動の一環として実施している「熟年ふれあいセンター」のパソコン教室をサポートしています。自分達のためだけに活動するのではなく、培った技術や経験を地域に活かすことが大切だと思っています。

Q. ふれあいネットの活動の成果はいかがですか?

A. 内閣府のエイジレス・ライフ社会参加活動事例に選ばれたことも含め、ここまでこれたのは会員や行政の協力、支援があったからこそだと思っています。また、パソコンを通じて仲間づくりができますし、様々な地域活動を行うことが会員の生きがいにもつながっていると思います。

Q. 今後の展望や課題はありますか?

A. トレーナーとして教える人が減っているため、後任探しをしなければなりません。また、パソコンの機種は日々進化しています。そのため、パソコン教室を運営するにあたり、新しいパソコンを購入せねばならず資金面での課題もあります。しかし、パソコン教室の需要は大きく、継続が期待されていますので、これからもマンパワーを活かして活動していきたいと思っています。

毎年11月には宿泊研修へ

私たちのクラブは、会の親睦に力を入れています。毎年秋に行く宿泊研修が恒例行事になっていて、昨年は、長野県の諏訪湖まで行ってきました。好天に恵まれ、上田電鉄に乗ることができました。別所温泉駅(下之郷駅)の6駅15分程度の旅でしたが、非常に味わい深いものがありました。2両編成の電車は、田舎の原風景の中を走ります。途中、駅長さんが車内でハーモニカの演奏をしてくれました。「上を向いて歩こう」「みかんの花咲く丘」など馴染みのある曲です。歌詞カードも配られて、乗客全



車内で配られた歌詞カードとご当地ハーモニカ



屋形船にて

今井長寿会には2つの名物!

私たち今井長寿会は、男性50名、女性152名の合計202名の会員で活動しています。当会の名物は二つあります。屋形船観光と資源回収です。屋形船観光は夏の恒例になっていきます。今井橋のもとにある船宿にいつもお願いで、50名前後が集まります。お台

場までの3時間弱の船旅で、中では一人一曲は唄えるように順番にカラオケで盛り上げています。もちろん食事もおあって、中でも船内で出される揚げたての天ぷらと新鮮なお刺身は絶品です。この企画を始めたのは数年前で、当初は宿泊研修の代わりにと始めたのですが、今ではクラブの名物にもなりつつあります。通常のコースよりも豪華なものなので、会員からもかなり人気があります。資源回収では、20名前後の有志が月に4回アルミ缶回収活動をしています。その中には、87歳の会員もいて、この方が先頭に立ってやってくれているのです。

自分車を運転して、アルミ缶を回収してくれていきます。会には元気な方がたくさんいますが、この方はまた別格です。私自身、この方の力強さを見習わなければと思っています。こういった元気で行動力のある会員さんのおかげで、会への協調の意識が広がっています。

らも土曜日の実施だったので子ども会の参加もあり、総勢で50人ほどが集まってくれました。これだけ多く会もなかなかないので、会員からは好評でした。今回は春のお花見会です。この時も、一人でも多くの会員に参加してもらって親睦を図りたいと思います。

今井長寿会

☆ 東部地区 ☆
会長：大山 芳 男
会員：202人

六軒町福寿会

☆ 葛西地区 ☆
会長：山 田 房 雄
会員：85人

クラブ紹介

偕楽会

☆ 小岩地区 ☆
会長：山 田 孝 行
会員：108人

松二会

☆ 松江地区 ☆
会長：伊 藤 守
会員：140人

町会との交流を大切に、会員募集に力を入れています。松二会は、くすのきクラブの中で最も古いクラブです。3月には55周年目を迎えます。今も昔も、町会と協力しながら活動に励んでいます。松江二丁目町会のホームページには、私たちのクラブ

みんな楽しんで楽しむをモットーに 偕楽会では、新規会員の募集に力を入れています。そのために会員以外の人にも活動の参加を呼び掛けています。例えば、8月に行ったらラジオ体操があります。7月に町会でのラジオ体操があ



誕生日会での集合写真

ブの茶話会と誕生会の様子が写真で紹介されています。クラブの掲載は始まったばかりなのですが、少しずつ閲覧者が増えてきているようです。このホームページではクラブの活動への参加者の募集もしています。そして昨年の8月に開いた茶話会では、初めての試みとして、町会に加入している

だったので、そこでお知らせのチラシを配らせてもらいました。ラジオ体操は、合計で10回ほど実施したのですが、なんと713人も参加があったのです。正直なところ、これほど反響があるとは思っていません。ただ驚いています。当日はラジオ体操指導資格を持つ方に先生として来てもらい、その時の様子をビデオに撮りました。参加者からは、身体の動き・動きがよく分かって非常に勉強になったとの声がたくさんありました。会場となった「たつのこひろば」には、すぐ近くにマンションがあります。そこに住む親御さんが、ま

60歳以上の方へ参加を呼びかけました。すると、当日は56名の方が集まってくれました。嬉しいことに、7名の新規入会もあつたのです。これだけの方が入会してくださると、雰囲気もがらりと変わります。他にも、防災訓練や盆踊り、お正月の餅つき大会にも積極的に参加しています。中でも、盆踊りは人気も高いので当日は賑わいます。この勢いに乗って、今後はもっと幅広い活動内容をホームページに取り上げてもらえたらと思っています。会員に限らずいろいろな人に活動に参加してもらって、松二会の魅力を伝えられると嬉しいです。

だ小さな子どもの手を繋いで一緒に参加してくれました。現在は、今年の夏に向けてもう一度ラジオ体操をやるかと企画中です。そして、次回はもっと多くパンフレットを印刷しようとも検討しています。私自身「みんなで楽しむ」をモットーにしているのですが、色々な人が楽しめるような企画をするように心がけています。会員でない人にも是非遊びに来ていただきたと思います。よろしくお願いします!



宿泊研修にて

くすのきクラブの旅は おまかせ!!!

TEL 03-5686-1888
FAX 03-5686-3963
〒121-0075 東京都足立区一ツ家3-24-2

豊かな自然に囲まれて 心安らくひとときを...

塩沢江戸川荘

お申込み・お問い合わせ
塩沢江戸川荘予約センター(受付時間9:00~17:00)
フリーダイヤル 0120-007-095

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

雑草

平井三丁目よつば会 原元 公雄



雑草という字を少々調べてみました。「人工を加えない生物植物。勝手に生育し何の役にも立たない種々雑多な草」とありました。本当にそうでしょうか。

私は、毎日一時間程度の散歩をしています。ふと立ち止まって下をみると、路肩に咲く小さな一輪の花を目にすることがよくあります。それは、一面に広がる、白い花びらの中に黄色やピンク色などの

彩りを持つ可憐な花です。こんな小さな花までもが懸命に咲いている姿を見ると、私まで元気になってきます。

地球に存在するもので、一つとして無駄なものはない気がします。何らかの関わりと影響があつて地球は成り立っているのかもしれないと思つたのです。造花などは、確かに華やかで綺麗かもしれませんが、何の感情も感性も心に伝わってきません。ただ、内面の充実さがあつてこそ一功の根本の様に思えてなりません。

人間も、他の生物から見れば邪魔者かもしれません。また人間にも雑草のような

人がいるかもしれません。けれども、人は雑草の様な人に関わることにより、初めて智を知り、支え合う心が生まれるのではないのでしょうか。言い知れぬ悲しみや苦しみを経験して己を知るのです。私も85歳を過ぎました。自分は役に立つ生き方をできているかと気になります。この世における人間の一生は良くも悪くも自然との関わりにより、バランスよく共存し、生かされているように思います。

人間らしい人生が送れるなら何も欲しいものはない。いつの日か果てる身に下着一枚あれば良い命ある限り人事を尽くし、結果を待つ出来ることなれば人の灯となれ

随筆

区民施設での出来事

みどり会 奥山 純孝



囲碁好きで後期高齢者の私は、毎週小松川さくらホールを訪れている。談話室には囲碁、将棋のセットがあり、いつも和やかな雰囲気です。それぞれの棋力を競い合っている。囲碁はリズム運動同様、認知症予防やリハビリに良いというので高齢者の間では人気がある。その日はうす曇りのうつつらしい空模様であった。談話室に入って視界に映っ

たのは筋骨逞しい若者が、士定を机の上に乗せ周囲を睥睨しながらふんぞり返っている異様な光景である。私は歩み寄り、「足を降ろしなさい。前に座っている人に失礼でしょう」と注意した。若者は怒りの表情で立ち上がる。私の胸倉を掴もうとした。私は、「江戸川区は喧嘩をさせるための施設を作ったのではない。区民の親睦と健康のためにこの施設はある。」と断って怒りを逸らそうとした。若者が一瞬怯んだ時、成り行きを見守っていた仲間が「そのとおりだ。若い人は将来の日本を背負う貴重な

人材だ。高齢者を喧嘩の相手にせず、他にやるべき事があるのではないか」と助言してくれた。この一言が効いたらしい。若者は唇を噛みしめ無言で出て行った。第二次世界大戦で、若者は特攻隊となつて猛烈な対空砲火に火だるまになりながらも敵艦に突っ込み靖国の英霊と化した。この若者も戦時中であれば迷わず特攻に志願し、その屍を南海の果てに曝したに違いない。朦朧とした意識で灼熱の操縦桿を握り締める吾が子に、慈愛に満ちた母親の面影は、いったい何を語りかけたのか。そう思うと何か耐え難いような切ない想いが胸に込み上げてきた。

インフルエンザに要注意

今年もインフルエンザが流行しています。毎年冬に流行するのは、空気中のウイルスが空気の乾燥によって長生きできるためとされています。また、この時期には、乾燥した冷たい空気で私たちの鼻や喉の粘膜が弱っていることも挙げられます。基本的な予防対策をしっかりと押さえて元気に春を迎えましょう。

あの名曲を大合唱

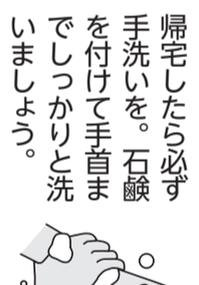
第10回合唱祭

3月2日(土)に第10回合唱祭を開催します。既にくすのきクラブの申込みは終了していますが、三階席後方(自由席)に若干の余裕があります。また、合唱祭途中には、江戸川ギター・マンドリンクラブのミニコンサートもあります。今年「世界の名曲より」をテーマに3曲をお届けします。みんなで一緒に思い出の曲を大合唱しましょう。一人でも多くの方のご参加をお待ちしております。



江戸川ギター・マンドリンクラブの見事な演奏

Hand-to-Hand 手洗い



帰宅したら必ず手洗いを。石鹸を付けて手首までしっかりと洗いましょう。

空気感染、飛沫感染を防ぐ最も有効な手段です。就寝時に着用すれば、加湿器がなくても乾燥を防いでくれます。

Hand-to-Hand マスクの着用



水分を多く取ることで、体がアルカリ性になり、免疫力が高まります。

今年も、行事が多数予定されています。三月は合唱祭、六月はリズム運動大会です。行事はくすのきだよりに掲載されます。くすのきだよりへのご意見、ご希望がありましたら生きがい係までお電話ください。

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		
【地区リズム運動教室】	松江地区・第三松江小	2/9 3/9
	松江地区・東小松川小	2/23
	小松川地区・平井東小	2/3 3/3
	小松川地区・平井第二小	2/16
	葛西地区・船堀第二小	2/3
	葛西地区・第二葛西小	2/16
	葛西地区・西葛西小	2/10 3/30
	小岩地区・西小岩小	2/9 3/10
	小岩地区・東小岩小	2/9 3/9
	東部地区・南篠崎小	2/17 3/17
	東部地区・下鎌田西小	2/3 3/3
	鹿骨地区・篠崎第四小	2/16
	鹿骨地区・鹿骨東小	2/9 3/9
	鹿骨地区・鹿骨東小	2/23

編集後記

新年あけましておめでとうございます。昨年は編集や広告掲載などにご協力いただきありがとうございました。皆様には楽しいお正月をお過ごしのこととご推察申し上げます。寒い日が続きまので、体調にはご注意ください。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

【広報部長 鈴木 善二】
広報部より、皆さんお元気でしょうか。本年もよろしくお願ひします。

今年も、行事が多数予定されています。三月は合唱祭、六月はリズム運動大会です。行事はくすのきだよりに掲載されます。くすのきだよりへのご意見、ご希望がありましたら生きがい係までお電話ください。

【広報部長 石井 孝一郎】
自己流でパソコンを使っています。限界を感じていました。2面にはパソコン教室の紹介記事があります。一念発起して、さっそく申し込みたいと思っています。

昨年の漢字は「金」でした。人生の金メダルを目指し、新しいことに挑戦して地域に貢献できるよう前向きに参りましょう。

【広報部長 大野 茂】
病院の帰りにバス停で待っている時、60歳前後の男性に声をかけられました。最近、くすのきクラブに入会したが知っている人がいないとのことでした。誕生会、リズム運動、宿泊研修などに積極的に参加して友達を作ってください。くすのきだよりもクラブ活動の紹介で参考になります。

【広報部長 塩川 富一】