



えどがわ くすのきだより

第112号のみどころ

2面: 総会、今後の行事予定

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



ルールを守って楽しく活動 地区リズム運動教室

～上手に活用しましょう～



地区リズム運動
教室とは…

くすのきクラブ地区連
合会が主催するリズム運動教
室です。

リズム運動への参加が消
極的になっている会員や、
初心者教室を修了したばか
りの方でも、気軽に参加で
きる教室として開催してい
ます。そのため、内容は比
較的やさしいレベルで、丁
寧に指導ができるように3
名のリズム運動指導員が派
遣されています。

会場は地域の小学校の体
育館を使用するため、広い
スペースでのびのびとリス
ム運動を楽しむことができ
ます。また、週末(土曜・
日曜)に実施するため、平
日お勤めの方でも参加する
ことができます。

地区リズム運動教室に参
加するためには、3つのル
ールがあります。ルールを
守って、皆さんで楽しいリ
ズム運動にしましょう。

ルール1

くすのきクラブの会員
でなければなりません。
リズム運動は、くすのき
クラブの活動の一つです。
地区リズム運動教室に参
加するには、くすのきクラ
ブの会員であることが必要
です。

ルール2

原則、参加者証が必要
です。

その地区(松江・小松川・
葛西・小岩・東部・鹿骨)
のくすのきクラブの会員で
あれば誰でも参加できます
が、会長から交付された参
加者証の提示が必要です。
参加者証は地区により、
色分けしてあります。色分
けの詳細については下記の
「開催会場一覧表」をご覧
ください。

くすのき〇〇地区リズム運動教室
参加者証



この教室は、基本的なステップで楽しく
体を動かすことを目的としています。

ルール3

ご自分が所属するくす
のきクラブの地域の小
学校での参加が可能です。
たとえば、葛西地区のく
すのきクラブに所属してい
る方なら、葛西地区の小
学校(船堀第一小学校、第二
葛西小学校、西葛西小学校)
の三会場に通うことができ
ます。

ます。他の地区の地区リス
ム運動教室に行くことはで
きません。地区別の小学校
一覧は左記の「開催会場一
覧表」をご覧ください。



地区リズム運動教室 開催会場一覧表

地区	参加者証の色	開催日時	小学校	所在地
松江地区	緑	毎月第二土曜10~12時	第三松江小学校	中央4-13-1
		毎月第四土曜14~16時	東小松川小学校	東小松川3-27-1
小松川地区	ピンク	毎月第一日曜13~15時	平井東小学校	平井4-28-9
		毎月第三土曜10~12時	平井第二小学校	平井6-1-17
葛西地区	青	毎月第一日曜10~12時	船堀第二小学校	船堀4-14-4
		毎月第三土曜10~12時	第二葛西小学校	東葛西6-33-1
小岩地区	水色	毎月第二日曜10~12時	西葛西小学校	西葛西3-9-44
		毎月第二土曜10~12時	西小岩小学校	西小岩3-19-12
東部地区	オレンジ	毎月第三日曜13~15時	東小岩小学校	東小岩4-12-1
		毎月第一日曜13~15時	南篠崎小学校	南篠崎町4-27-5
鹿骨地区	黄色	毎月第三土曜10~12時	下鎌田西小学校	西瑞江2-30
		毎月第二土曜13~15時	篠崎第四小学校	篠崎町8-12-8
		毎月第四土曜10~12時	鹿骨東小学校	鹿骨3-7-1

※開催日時は変更となる可能性があります。

※お問い合わせは 区役所生きがい係まで(5662)0039

各小学校へのお問い合わせはご遠慮ください。

くすのきクラブ連合会

平成25年度定期通常総会

定期総会

新年度の活動方針を決定するため、くすのきクラブ連合会定期通常総会が5月8日、タワールホール船堀で行われました。同会では、平成24年度事業報告、同決算報告・監査報告、平成25年度事業計画案、同予算案の4議案が決議され承認されました。また、役員改選が行われました。

連合会 宮川会長挨拶



平成25年度の定期総会も、無事終了しました。これも一重に皆様のご協力のおかげと感謝いたします。

これまで、くすのきクラブ連合会は「教養の向上」、「健康保持」、「レクリエーション」、「ボランティア活動」の4本柱をもとに「笑顔で、明るく、元気に」活動し、会員相互の交流を図るとともに、地域との連携を深めてきました。豊かな地域社会を実現するために、これからも皆様の人生経験や知恵を地域社会に活かしていただければと思います。

さて、近頃、交通事故、火災事故、悪質な詐欺等、我々熟年者をめぐる問題は

連合会役員紹介 (敬称略)

※交代役員のみ

- 【副会長】 石井孝一郎
- 【総務部長】 小川 睦雄
- 【総務】 桑川第二五月会 小林 勇
- 【総務】 西小岩中央米寿会 野村 和男
- 【総務】 鹿骨第一健和会 中代喜一郎
- 【奉仕部長】 宮元第一福寿会 佐藤 惠俊



多くあります。こういった問題から会員の安心、安全を守るために、交通安全運動や友愛訪問といったボランティア活動を行ったり、講習会へ積極的に参加したりしていくことが非常に重要です。また、会員が丸となって問題に立ち向かわなければなりません。今後も、全力で江戸川区とくすのきクラブの発展に尽力していきますので、皆様のあたたかいご支援とご協力をお願いいたします。

よろしくお願ひします 新任会長 (敬称略)

- 一之江中央長寿会 杉村嘉太郎
- 椿クラブ 山口 靖代
- 東松二丁目クラブ 中里 重隆
- 第一末広会 菊地 儀謙
- 南親友の会 谷澤 建治
- 上篠崎喜良久会 杉山 文彦
- 平井三丁目福寿会 恩田 幸男
- 一南若葉クラブ 上南 宏
- 葛西町第五永寿会 彦田 正夫
- 十軒長寿会 田中 敬基
- 南篠崎友の会 鹿島田秋雄
- 和楽美会 山崎 正直
- 鹿一健和クラブ 渡辺 常雄
- 南葛西クラブ 荒木 年雄
- シテイコー西葛西 土屋 知人
- 新町長寿会 松吉 秀達
- 西葛西ハイックラブ 畑 幹雄
- 桑住ゆうゆう 宮永 博次

お疲れ様でした 退任会長 (敬称略)

- 一之江中央長寿会 松島 武夫
- 椿クラブ 大森 潤一
- 東松二丁目クラブ 蓮見 敏男
- 南親友の会 宮本 薫
- 上篠崎喜良久会 吉野 文夫
- 平井三丁目福寿会 吹野 勘一
- 一南若葉クラブ 杉田 兼一
- 葛西町第五永寿会 保戸田行雄
- 十軒長寿会 田沼 孝之
- 南篠崎友の会 小西 亮
- 鹿一健和クラブ 清家 博
- 南葛西クラブ 遠藤 昭
- シテイコー西葛西 小田 高
- 新町長寿会 鈴木 茂
- 西葛西ハイックラブ 大畑 洋一
- 平井三丁目福寿会 荒井ふくの
- 桑住ゆうゆう 山城智江子
- 長栄会 佐藤 政夫
- 和楽美会 安田 七郎

平成25年度 おもな行事予定

日程	行事	開催場所
6月7日(金)	第34回リズム運動大会	スポーツセンター
6月14日(金)	//	総合体育館
6月30日(日)	第37回熟年者囲碁将棋大会	グリーンパレス
7月26日(金)	第1回輪投げ大会	総合体育館
9月14日(土)~16日(月・祝)	笑顔いっぱい長寿の集い	区内各施設
10月13日(日)	第36回区民まつり	都立篠崎公園
10月24日(木)	第41回さわやか体育祭	陸上競技場
11月1日(金)	リズム運動葛西地区交流会	スポーツセンター
11月15日(金)	リズム運動松江地区交流会	総合体育館
11月16日(土)	リズム運動鹿骨地区交流会	鹿骨区民館
11月22日(金)	リズム運動小岩地区交流会	総合体育館
11月23日(土・祝)	ウォーキングフェスタ2013	未定
11月24日(日)	リズム運動小松川地区交流会	小松川小学校
11月29日(金)	リズム運動東部地区交流会	東部区民館
2月12日(水)~13日(木)	熟年文化祭	総合文化センター
3月1日(土)	第11回合唱祭	総合文化センター

随筆・川柳大募集



くすのきだよりに掲載する随筆、川柳を募集します。ご自身の見聞や体験談を自由につづってください。

【随筆の応募方法】
原稿(200~600字程度)と顔写真を郵送してください。原稿には必ずクラブ名、氏名、題名をご記入ください。※写真は掲載後にお返しします。

【川柳の応募方法】
ハガキに川柳1点、クラブ名、氏名を記入し、郵送してください。

※川柳は楷書でご記入ください。

【送付・問い合わせ先】
区役所福祉推進課生きがい係
江戸川区中央1-4-1
☎5662(0039)

【掲載について】
掲載は先着順で受け付けます。順番待ちになる可能性がありますのであらかじめご了承ください。

クラブを越えた交流を

一南自治会の中には、4つのくすのきクラブがあります。一南ときわクラブはその中の一つです。会員さんは同じ自治会の人達なのでお互いの交流もあり、仲良く行事に参加しています。自治会の行事にくすのきの会員さんが参加をし、またくすのきの行事に自治会の方が参加をしてくれるというように、自治会との交流が盛んに行われています。

誕生会は年7回を予定していますが、そのうち2回ほどは素人寄席を開いています。誕生会が土日や祝日に当たった時には芸人さんをお呼びしているのです。1回に5〜6人位の方が来てくれます。内容は、落語、講談マジック、影絵など多岐に渡ります。3月に行った誕生会では、94人が参加しました。落語の演目「西



ステキな笑顔で記念撮影

町奉行」などを鑑賞し、会員の皆さんにも大いに笑っていただいています。皆さんには楽しみの一つになっていって思っていますので、これからも続けて行きたいと思えます。4クラブ一緒に楽しく仲良く行動できるように皆さんの協力をいただきながら頑張っていこうと思えます。

クラブを通して

コミュニケーションを大切に6号棟さつき会の活動の拠点は、東部第2集会所です。毎月の理事会をはじめ、リズム運動や清掃活動、その他にも青年カーニバルや灯籠流しなどもやっています。毎年11月に2泊3日で宿



日帰り研修で諏訪へ

活動の拠点は、勤労福祉会館です。毎月の理事会をはじめ、リズム運動や誕生会、その他にも各町会盆踊りや地域運動会などもやっています。毎月定例理事会後に会報も発行しています。すべて手作り、前会長を中心に役員5名でつくっています。その月の活動・行事の予定をはじめ、誕生日の方のお名前も載せています。ただ、やはりクラブの運営の上で高齢化は問題とな

船堀永寿会を支援する女性パワー

船堀永寿会は、船堀第二アパートと隣の4丁目団地の住人で構成されています。お隣さんでもあるので、各

階に会員がいて心強く感じています。

活動の拠点は、勤労福祉会館です。毎月の理事会をはじめ、リズム運動や誕生会、その他にも各町会盆踊りや地域運動会などもやっています。

毎月定例理事会後に会報も発行しています。すべて手作り、前会長を中心に役員5名でつくっています。

その月の活動・行事の予定をはじめ、誕生日の方のお名前も載せています。

ただ、やはりクラブの運営の上で高齢化は問題とな

船堀永寿会

☆葛西地区☆
会長：増田 ふみえ
会員：42人

一南ときわクラブ

☆小岩地区☆
会長：野村 重子
会員：87人

クラブ紹介

小島会

☆葛西地区☆
会長：仲摩 忠晴
会員：121人

6号棟さつき会

☆小松川地区☆
会長：高橋 綱吉
会員：55人

伝統と歴史のある盆踊りでリフレッシュ

小島会では毎月の理事会をはじめ、リズム運動や講演会、その他にも子ども安全見守りパトロールなどを行っています。交通安全運動期間になれば、近隣小学校の児童の通学路になっている交差点に立って、見



泊研修を行っています。昨年は24名で塩原へ史跡見学に行きました。様々な歴史について知ることができ、

守り活動を行っています。少し気恥ずかしく感じることもありますが、子どもたちの元気な姿を見て我々もパワーをもらっています。



三保の松原にて集合写真

また毎年7月に行っている盆踊り大会は2000人以上の方が参加しており、大いに盛り上がっています。会員さんにも大変反響がありましたので今後も小島会の恒例行事として続けていく予定です。

このクラブの課題は70歳まで働いている方が多く、なかなか会員数を伸ばすことができないことです。今は輪投げ大会など新しい取り組みで会員数を増やしていこうと考えているところです。

まだまだ学ぶことが多く、会員の皆さんも毎年この機会を楽しみにしています。来年は暖かい時期に行きたいという声があるので、今月に時期を変更して、奥日光へ行く予定です。また6号棟さつき会の特徴としては、皆さんの意見や希望をできる限り取り入れることを目的としているので、毎月行われている定例会において会員の相互のコミュニケーションを積極的に図っています。今後は会員さん相互の親睦を図り、より良い老後人生を楽しむことを目標に新しい取り組みを会員さんとともに進めていこうと決めています。

ファミリー湯宴ランド小岩
お芝居と宴会場と10種のお風呂
くすのきクラブ様限定
通常ご入館料2,415円を
1,207円 (税込) **入館半額券**
※本券1枚で5名様まで有効。
有効期限:平成25年12月31日(火迄)
JR小岩駅より徒歩3分 ☎03-3650-1126

くすのきクラブの旅行は
おまかせ!!!
トラベルジャスト
TEL 03-5686-1888
FAX 03-5686-3963
〒121-0075 東京都足立区一ツ家3-24-2

穂高荘
予約センター 03-5662-7051

随筆

「四十周年記念の集い」

扇子田長寿会 加藤 嘉子

鬱陶しい梅雨にもめげず大輪の紫陽花が、あちらこちらに今を盛りと競って咲いて、人の心を和ませていました。昨年6月16日ニューオークラにて40周年式典並びに祝賀パーティーを開催いたしました。当日は雨、ご来賓の方々・会員の皆様を送迎バスにて多数のご参集を戴き会場は賑やかになりました。皆様それぞれにお名前前の席に着席いただき「40周年の記念」の式次第が始まりました。会長のご

づいて参りました。皆様は記念品をお手許にお届けし楽しい楽しい輪が広がりました。外は雨、皆さん送迎のバスにゆられて帰路につかれました。大変有難うございました。



熱中症にならないために

6月を皮切りに夏に向けて熱中症になる人が大変増えてきます。ここでは簡単なポイント3つを紹介いたします。

熱中症を知って、しっかりと予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

ポイント①

部屋の中を涼しく

室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用しましょう。



ポイント②

こまめに水分補給

喉が渴いたと思った時から脱水症状は始まっています。1日1リットルを目安にこまめに水分を取りましょう。



またのどが渴かなくても水分補給をしましょう。自分では気づかないうちに身体は水分を欲しています。

ポイント③

しっかりと体調管理

調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。体調が悪いくことを打ち明けるのも大切な予防の一つです。あなたの体を心配する人はあなた自身だけではなく家族の方など大勢います。



平成二十四年度熟年文化祭入賞作品

金賞

絵画の部

坂本佐知子(上篠崎喜良久会)
鈴木友二(三江中央まわり会)

銀賞

書道の部

高橋 俊次(西二江クラブ)
岡本 茂乃(江上クラブ)

手芸の部

小林カツ子(善正友の会)
宮永 信子(桑住ゆうゆう)

工芸の部

小林 秀康(北篠崎上長寿会)
園 芸 の 部

銅賞

絵画の部

中村 茂三(上二色南親交會)
鈴木 真三(司親和会)
杉山 文彦(上篠崎喜良久会)
中川 弘子(小岩西長寿会)
村上 康子(善正友の会)
小澤美智子(葛和正寿会)
大矢 春枝(三ツツミ会)
宮永 博次(桑住ゆうゆう)

書道の部

林 美智江(西篠江上長寿会)
五十嵐春枝(松寿会)
諏訪 昭吉(本郷第二五月会)
前原 茜影(桑川五月会)
磯野 正(こだま長寿会)

手芸の部

野口 チイ子(江川上長寿会)
大西 たま(司親和会)
森井ゆき子(東四長寿会)
近野 干津子(上篠崎喜良久会)
近藤三千子(若松会)
長谷川恵美子(上二色南親交會)

感動賞

俳句の部

山口ユリ子(ろうクラブ)
古賀 祥子(第三長命会)
郡司 和子(南船堀親睦会)
浅沼さよ子(みちぐさの会)
木下 章江(シテイコー西葛西)
中澤 昌子(シテイコー西葛西)
堀口 奏子(こだま長寿会)

写真の部

神谷 陽子(司親和会)
平岡 スミ(二南若松クラブ)
三浦 明正(江上クラブ)
花塚 勝美(桑住ゆうゆう)

工芸の部

奈良 サヤ(南船堀親睦会)
中村 圭一(シテイコー西葛西)

区長賞

村松 妙子(美恵多会)
河合 寿子(白寿会)
村井 照子(九十九会)
山崎 文夫(延寿会)
大野 博功(四南楽しみ会)
平野マサノ(宇喜田第一蒼会)
小室 京子(三ツツミ会)

俳句の部

佐藤 守幸(五葉会)
小林 時子(第二萬年青会)

優秀賞

佐藤 朋子(九十九会)
鳥村 範子(原福寿会)
森田 正代(西船堀船出会)
望月 二郎(シテイコー清新)
稲田 佳子(シテイコー清新)
関谷 弘子(三ツツミ会)

短歌の部

郡市 博子(平井新生会)

編集後記

平成25年度の定期通常総会も終わり、新年度が始まりました。6月からは例年通り色々な行事も行われます。近頃は寒暖の差が激しく体調を崩しがちですが、無理のない体調管理をしましょう。

そして今年も最低限でも去年参加した行事には是非参加して楽しみましょう。
「広報部長 鈴木 善二」
夏も近づき八十八夜も過ぎ、若葉青葉が目に見える季節になりました。
先日仲間数人で、デイホームボランティアで訪問、歌、踊り、民謡と精一杯皆様に喜んで頂きたく汗を流しました。慰問のつもりがかえって私たちが元気をもらい感激の一日でした。これからも長寿を喜び、生きがいのある日々を過ごしていきたいものです。

「広報副部長 大野 茂」
毎年3月になると会員の退任者が出てまいり頭を悩ましております。普段から会員募集をしておりますが、「自分はまだ若い」と言っ

て拒否されます。生きがい係より配布されたチラシにクラブ紹介、誕生日会、お花見、宿泊研修、会名、会長名、電話番号を記入し、くすのきだよりと一緒にポスティングし、また戸別訪問してクラブの説明をして、加入運動をしています。

「広報副部長 塩川 富一」

6/29・7/27・9/28 10時

6/29・7/27・9/28 10時

6/29・7/27・9/28 10時

6/29・7/27・9/28 10時

6/29・7/27・9/28 10時