



# えどがわ くすのきだより

第113号のみどころ

- 2・3面：体験会へのすすめ
- 4・5面：クラブ紹介
- 6・7面：随筆、川柳
- 8面：役立つサイト紹介

<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 TEL.5662-0039 FAX.3652-9857  
 <制作・印刷> 株式会社ニチコミ TEL.03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com/>



入賞チームには連合会会長より  
記念品の贈呈がありました

## 輪投げで深まる地域の交流

# 投げて、笑って、健康に!



ゲームスタート!!



7月26日(金)に、くすのきクラブ連合会主催の第1回輪投げ大会が総合体育館にて開催されました。109チーム、650人が参加し、輪投げを通じて健康増進や親睦を図りました。チーム対抗戦で競われ、会場は熱気に包まれました。輪投げ台までの距離は3メートル、次々と輪が投げられ、高得点が出るかと参加者は大きな歓声をあげていました。



応援にも力が入ります

入賞チーム

1位 6号棟さつき会(B) 299点

2位 シティコープ清新(A) 286点

3位 一南青葉クラブ(B) 278点

※( )内は チームを表す

## 輪投げの色々な遊び方



自分たちでルールをつくることのできるのも輪投げの楽しみの一つです。クラブ独自のルールをつくってみてはいかがでしょう。ここではいくつかの案を紹介します。

- ◆ ピンゴになったら点数を倍にする。
  - ◆ 投輪距離を短くしたり長くしたりする。
  - ◆ 全部の棒に入ったら点数を加算する。
  - ◆ 輪の色によって加算得点をもうける。
- 〔例〕赤の輪が入ったらプラス10点、というルールをもった場合、赤の輪が「5」の棒に入ったら15点になる。

## 健康増進にも役立つ!

### 輪を投げる

- ・腕の筋肉に刺激が与られます。
- ・身体の均衡を保つバランス感覚を養うことができます。

### 考えながら投げる

- ・点数を計算しながら投げることは頭の体操につながります。様々な作戦をたてながら投げてみましょう。

### 心も元気になる

- ・お互い声をかけあいながら楽しむことで、元気な気持ちになることができます。
- ・大きな声を出すことは、心身にとっても良いことです。

## 未経験者はぜひチャレンジを!

また輪投げに挑戦したことがないクラブは、健康づくりのために、ぜひ活動へ取り入れてみてください。区役所生きがい係にて、くすのきクラブへ輪投げセットの貸出しを行っています。貸出期間は基本的に2週間ですが、予約状況により、1回を限度として延長が可能ですが、詳しくは生きがい係にお問い合わせください。

☎5662-0039  
 区役所本庁舎2階3番窓口  
 福祉推進課生きがい係

### 【問合せ先・貸出し場所】

区役所生きがい係に予約の電話をお願いします。

### 【貸出しの際の注意】

輪投げセットは60×60センチ、重さが約6キロあります。車でお越し頂くことをおすすめします。

# くすのきクラブを知らない人は意外に多い？

## ～入ってみて、初めてわかるこの魅力～



くすのきの楽しさを  
多くの人に伝える

平成25年4月に行った「くすのきクラブ会員増強」についてのアンケートの結果から、未加入者に体験入会を勧めると会員増加につながる事がわかりました。  
地域には、くすのきクラブの活動に興味はあっても入会に踏み出せない方、さらにくすのきクラブの存在を知らない方がいます。そのような方々に、くすのきクラブの魅力を知ってもらい、入会してもらうために、体験入会イベントを開催してみたいかがでしようか。

今回は、体験入会のお誘いのながれについて紹介します。

新しい仲間を増やしていき、より活発で明るい会を目指していきましょう。

体験入会のお誘いから当日まで

### ① 体験入会用のイベントを企画する

誰でも参加できるイベントにしましょう。軽食や飲み物の用意があると参加者が増えます。

【イベントの例】

- ◆ 輪投げ交流会
- ◆ リズム運動体験会
- ◆ ウォーキング
- ◆ ラジオ体操
- ◆ 誕生日会

### ② 体験入会用のチラシを作成する

これまでくすのきクラブの活動に関わったことがない方には、案内のためのチラシがあった方が丁寧です。せっかくなので、裏面に、入会方法や活動日などの情報も加えておくといきましょう。チラシの作成例と作成のポイントを3面に掲載していますので、参考にしてみてください。

### ③ チラシを配る

A、戸別訪問する  
その場で断られた場合は、強引に誘わないようにしましょう。ご近所トラブルの元になる場合があります。

B、回覧する  
町会や自治会で回覧してみましよう。

### ④ あたたかく迎える

はじめてクラブの活動に来る方は緊張しています。和やかな雰囲気の中で迎えますよう。



「くすのきクラブ会員増強アンケート」の結果

アンケートを実施したところ、なんと80ものクラブが1年間で会員増となつていくことがわかりました。これを励みに一層力を入れて取り組んでいきましょう。

Q 会員募集のためのチラシを作成しましたか？

作成した ↓ 50クラブ  
作成しなかった ↓ 81クラブ  
未回答 ↓ 73クラブ

Q 会員募集のための戸別訪問は実施しましたか？

実施した ↓ 79クラブ  
実施しなかった ↓ 54クラブ  
未回答 ↓ 71クラブ

Q 平成24年4月現在と比べて会員は増えましたか？

増えた ↓ 80クラブ  
減った ↓ 55クラブ  
増減なし ↓ 16クラブ  
未回答 ↓ 53クラブ

Q 会員増強のため、どんなことに取り組みましたか？

- ・クラブ主催のイベントを見学、体験してもらい、友人にも声掛けをして入会してもらった。
- ・友人、知人を介して入会を促した。
- ・会報を配り、戸別に声掛けをした。

(一部抜粋)

★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★


# 実際にチラシを作ってみましょう!

## チラシ作成例 (裏面)

**くすのき江戸川〇〇クラブの紹介**

くすのき江戸川〇〇クラブでは、健康・生きがいづくりのために様々な活動を行っています。地域の仲間と一緒に60歳からのシニアライフを元気に楽しく、充実したものにしましょう!

**【活動の紹介】**

活動内容	活動日・時間	活動場所
リズム運動	毎週月曜日 10時~12時	江戸川〇〇会館
輪投げ	毎月2回 (10月は1日と15日に実施)	江戸川〇〇会館
朝の清掃活動 & ラジオ体操	毎週月曜日~金曜日 7時~8時	△〇〇公園
合唱練習	毎週金曜日 11時~12時	江戸川〇〇会館
友愛訪問 (外出が困難な方への訪問活動)	毎週水曜日 11時~12時	江戸川〇〇会館に集合

**【入会資格】**  
おおむね60歳以上で江戸川〇丁目〇番地あたりにお住まいの方

**【入会方法】**  
入会はいつでもできます。  
代表者(江戸川 太郎 TEL 5 6 6 2 - △〇△〇)  
に入会希望の旨を伝えたくらう、活動場所にお越しください。




## チラシ作成例 (表面)

**輪投げイベント・懇親会のお誘い**  
参加費無料  
~江戸川〇〇クラブの活動を体験しませんか?~

江戸川〇〇クラブで、熟年者の方を対象に輪投げイベントを開催します。輪投げは一見地味なゲームですが、健康に効果的です!

輪投げイベントの後には軽食も用意しています♪気軽にお越しください。



日 時 **10** 月 **1** 日(火曜日)  
・10時~12時 → 輪投げイベント  
・12時~13時 → ランチ懇親会

場 所 江戸川〇〇会館(江戸川〇丁目〇番地〇号)

対 象 おおむね60歳以上で、江戸川〇丁目〇番地あたりにお住まいの方ならどなたでも参加できます!

参加方法 会場に直接お越しください。

**\*\*\*\*\* 問合せ先 \*\*\*\*\***  
**くすのき江戸川〇〇クラブ**  
代表: 江戸川 太郎 TEL 5 6 6 2 - △〇△〇

### チラシ作成の

### ポイント

- ①文字で紙面がびっしり埋まらないようにする!  
文字が多いと紙面が全体的に黒くなり、読む気さえ起きなくなってしまうです。
- ②参加の敷居を下げる!  
「気軽に」「いつでも」「簡単に」「手軽に」などの言葉を入れてみましょう。
- ③イラストを入れる!  
文字だけの紙面は寂しげな印象を与えます。イラストを適度に入れて、明るい紙面にしましょう。
- ④連絡先を明記!  
チラシに掲載された以外の情報がほしい場合の問合せ先は必須です。目立つように大きく記載しましょう。
- ⑤熱意と努力が必要!!  
適当に作ったとわかってしまつようなチラシでは、相手に「どうでもいいんだろつな」という印象を持たれてしまいます。相手に「ぜひ来てほしい」という気持ちが伝わるようにしましょう。

★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★




**葛西地区**  
**宇喜田三角寿会**  
 会長：中里 岩吉  
 会員：46人

**小岩地区**  
**小岩東部長寿会**  
 会長：坂田 敏夫  
 会員：57人

# クラブ紹介

## ふれあいを大切に

小岩東部長寿会の特徴として、小岩東部、西部、南部長寿会が合同で活動することが多くあります。

他クラブと一緒に活動することによって友達の輪がさらに広がり、みんなの笑顔に結びついているのはとても嬉しいことです。



バス研修 大洗磯前神社にて

## 明るく元気に体を動かそう



宇喜田三角寿会には健康で元気な方が多くいます。元気の秘訣は、リズム運動、ウォーキング、盆踊りで体を動かすことや、合唱やカラオケで声を出すことにあるのでしよう。

私たちのクラブは民謡・舞踊を行っている方が10名程います。その他にもカラオケやコーラスでは、昔懐かしの曲を披露して

ます。9月の「笑顔いっぱい長寿の集い」や2月の「熟年文化祭」は長年培われてきた技術や経験を披露する場としてあります。1年を通して大舞台があるので、みなさんの気合いも、練習に打ち込む姿も熱意に満ちています。演技を鑑賞する会員さん方も今か今かと毎年この季節を心待ちにしています。

その結果、会員さんからぜひ輪投げをやりたいという声が上ががり、5月から7月の間で計7回練習会を開催しました。練習では、笑い声が絶えず、誰でも簡単に楽しめることが分かりました。



盆踊りの練習会

けでなく、私たちにとつても世代の違う多くの異年齢の方と交流する貴重な場となっています。子どもの無邪気さや元気なパワーが肌で感じられる場です。私たちの生きがいになっています。

また第1回輪投げ大会に先駆けて、4月29日の長寿会のクラブ総会において輪投げのデモンストレーションを行いました。

露しており、会場全体が一段と熱気に包まれます。歌を歌っていると、会員さんそれぞれ青春の甘酸っぱい思い出がふと蘇ることもあります。

また、私たちのクラブは誕生会を開催していませんが、その代わりに誕生日を迎える会員さんについては、直接プレゼントを渡しています。



す。歳を重ねてもプレゼントを貰えることはとても嬉しいことです。会員さんの笑顔を見ると私も嬉しくなり、とてもやりがいのある活動の一つです。

今後活動の充実を促進するとともに、いつまでも明るく會員さんの笑顔が増える取り組みをしていきたいと考えています。

★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★


松江地区

### 東四長寿会

会長：本間 あい子  
会員：118人

# クラブ紹介

葛西地区

### 堀江常盤会

会長：及川 芳男  
会員：33人



長寿の集いで練習の成果を披露

東四長寿会は現在男性21名女性97名の会員からなるクラブです。平成21年10月に創立40周年記念行事を終え、50周年に向けて健康を維持し、会員の長寿に努めています。

歌の好きな方にはカラオケ部、大勢で歌いたい方には合唱部、音楽に合わせて軽やかにステップを踏み、身体を動かし運動したい方にはリズム運動と、それぞれ好みの部で声を出し、踊っています。日頃の活動の成果を発表す

## ストレス解消を心掛けて

また、私たちの会は、リズム運動をはじめ、体を動かすことはもちろんのこと、文科系の会員さんがとても多いのも特徴の1つです。毎週土曜日には囲碁・将棋

表題のように元気の源はストレスを貯めないことと、その発散にあります。私たちのクラブは女性会員さんが多いということもあり、音楽が好きな方が多くいらつしやいます。

「笑顔いっぱい長寿の集い」、「合唱祭」、「リズム運動大会」は、出場した方々の顔が普段に増して、達成感と満足で満ち溢れています。これらの行事に出られない方は、2ヶ月に1回の誕生会



また、毎年春秋2回の日帰りバス研修を実施しています。地方の文化に触れる

「1日を振り返る」この3点をモットーに楽しく活動をしていきたいと思ひます。

## 地域交流を積極的に



みなさん真剣に聞いています

気あいあいとした雰囲気です。地域活動に携わる時間が、何より会員を越えた住民の方との絆を深めているのではないのでしょうか。

また、私たちの会は、リズム運動をはじめ、体を動かすことはもちろんのこと、文科系の会員さんがとても多いのも特徴の1つです。毎週土曜日には囲碁・将棋

このように、これからも元気楽しく活動に励んでいきたいと思ひます。

★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★


怒声に感謝



船堀中央新生会 原田 重子

主人を亡くし3ヶ月程の或る朝、普段通りにゴミを出そうとした。5、6メートル程の車道を渡り集積所にゴミを置くと思ったその瞬間、左方向坂道を下りてきた自転車。「見てないじゃん」その怒声のすかさず、走り去る自転車に我を忘れた自分を取り戻し驚き、本当にびっくりしました。嬉し

かつたです。

怒声の教えは8年程前の通学中の高校生さん、今この道を通っていますか？ きつと素敵な社会人として活躍されていらつしやると思います。

怒声よ本当にありがとう。おかげで今、私は右を見て左を見て楽しく元気に歩いています。



随筆

リズム運動大会

東小松川東松会 椎名 喜代

うつつうしい梅雨にも拘わらず、友人と急ぎバスに乗り込む。今日は恒例のリズム運動大会である。今回は多くの地区からの参加があり、賑やかである。毎年のことながら、かわいい幼稚園児と保護者の方が廊下の入り口にそわそ

わと控えている。

さすが地区大会との事、会場は満席である。そこで満面の笑顔の区長さんがお見えになり、皆さん一斉に拍手でお迎えをする。私など老いの身を躊躇しながらもなお大きな拍手で、そつと輪の中へついて行って気分爽快。そうした中、若い指導員の方に並び、思う存分ついていく。すっかりほめられ思わず嬉しくなる。また、ちよつぱり恥ずかしくもあるが、足取りは軽やかに年齢などすつかりと忘れ去って楽しい大会の一日でした。



大会は白熱した中に、時折笑い声も聞こえ、和やかな雰囲気が進みました。今年入賞された方、惜しくも負けてしまった方、それぞれ来年に向けてさらに腕を磨き、入賞目指して頑張りましょう。

平成25年度 熟年者囲碁・将棋大会

盤上での熱戦

くすのきクラブから16名が入賞

6月30日(日)にグリーンパレスで第37回熟年者囲碁・将棋大会が開催されました。総勢201名の参加者の内、くすのきクラブから16名の方が入賞されました。毎年この大会を楽しみにしている方々が多く、当日は朝早くから来られた方もいらつしやいました。



囲碁の部 入賞者

右順位 左クラス

- A3 豊田喜久蔵 (西瑞江四丁目長寿会)
- A4 古賀 明茂 (なぎさ麗樹会)
- B1 池原 庸之 (コドミテム葛クラブ)
- B2 富田 正則 (上小岩六東長寿会)
- B4 佐々木 清 (十八寿会)
- D2 藤巻 健治 (鹿三和楽会)
- D4 中村 雅昭 (楽生会)
- E3 田辺 栄吉 (五仲熟年クラブ)
- E4 細川 睦 (五仲熟年クラブ)
- G3 小川 末俊 (なぎさ麗樹会) (敬称略)

将棋の部 入賞者

右順位 左クラス

- A2 泉 進 (楽生会)
- C4 高島 邦雄 (上一色南部親交会)
- D1 水戸 興吉 (堀江常盤会)
- D4 石附 正雄 (宇喜田第一若草会)
- E2 津田 稔 (二反割クラブ)
- E4 本間 宏 (楽生会) (敬称略)



★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★




ポイント1 舌体操で筋力アップ

1. 右へ左へ舌をぐるっとまわす  
(歯ぐきをなぞる)  
右まわり・左まわり5回ずつ
2. 舌で左右の頬の  
内側を押す(5回)



ポイント2 江戸川区はっきり言葉

アーバン	あつまれ	あ・い・う・え・お
カルチャー	かよって	か・き・く・け・こ
さくらが	せんぼん	さ・し・す・せ・そ
タワーは	たかいな	た・ち・つ・て・と
なぎさで	なわとび	な・に・ぬ・ね・の

※顔全体を動かすつもりで大きく口を動かして発声しましょう。

ポイント3 早口言葉×3回ずつ言ってみよう

- ・バンダ、子バンダ、孫バンダ、ひ孫バンダ
- ・豚が豚をぶったので  
ふたれた豚がぶった豚をぶった
- ・狸、子狸、孫狸が  
にゃんこ、こにゃんこ、まごにゃんこに化けた
- ・東京特許許可局
- ・ラッキボール、ラッキボーイ、ラッキーガール

※だんだん早く言えるようにしていきましょう。

～お口の健康が笑顔を増やす～



1日5分の健口体操で気持ちよく歌を歌おう

くすのきクラブの皆さんは歌声を披露する機会が多いのではないのでしょうか。昨年度、各クラブでカラオケや合唱練習を行っている回数は1年間で約5000回です。これはリズム運動に次いで2番目の多さです。

ただし年を重ねると口の筋力が低下し、なかなかうまく話せない、歌えないということになりがちです。お口の健康は身体の健康、老化防止、生きがいに深くかかわっています。毎日の健口体操で口腔機能を高めて、明るく元気な生活を送りましょう。

▼問い合わせ先

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

▼健口体操の内容は、江戸川区ホームページでもご覧いただけます。

江戸川区 健口体操

検索

新任会長

よろしくお願  
いします。

西葛西若草会  
小島 品子

訃報

ご冥福をお祈  
りします。

西葛西若草会  
鈴木 正 (敬称略)

世界遺産久し快音に心浮く

扇子田長寿会

加藤 嘉子

茶柱の立ちてうれしき老のあさ

昭生会

熊谷 文子

福を期し縁起かついだ春賊布

西葛西ハイッククラブ

久保田光秋

一瞬にブラジル行きを決めにけり

鹿二健和クラブ

川手 愛子

つないだ手幼馴染とリズムの輪

第五長命会

梅原 光子

火の車上手に乗りてまだ生きる

北篠崎二丁目長寿会

松原 悦郎

八十路坂悔しや力日々に減り

南寿会

木暮 榮

あの人がいるからリズム休まない

南親友の会

川西 弘子

前回のくすのきだより112号で川柳を募集したところ、たくさんの方のご応募がありました。それでは応募していただいた作品をご紹介します。

【川柳】

平成25年度

くすのきクラブ会員

傑作川柳

★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★




### 江戸川区の伝統工芸品

江戸川区には素晴らしい伝統工芸品が数多くあり、職人が従来の形にとらわれることなく、創作に励んでいます。伝統工芸者は美術大学生と共同して工芸品を生み出していく事業にも取り組んでおり、新しいことに挑戦する姿勢からは「世に良いものを出していきたい」という心意気を感じられます。

現在、伝統工芸品をはじめとする江戸川区の名産品をインターネット上で購入することや、職人のインタビュー記事や工芸品の豆知識を見ることができます。今まで知らなかった、江戸川区の新たな魅力を発見できるかもしれません。

▼工芸品の購入はこちらからどうぞ！

#### 【えどコレ！】江戸川区名産品のネットショップ

※ネットショッピングをする際は、トラブルに巻き込まれないよう注意しましょう。

今すぐ検索を！

えどコレ！

検索

▼職人のインタビュー記事や工芸品の豆知識はこちらからどうぞ！

#### 【えどコレ！マイスター】名産品の総合情報サイト

今すぐ検索を！

えどコレ！マイスター

検索

## インターネットで今すぐチェック！

～江戸川区熟年者向けの情報が満載！～

江戸川区 シニア

検索

### シニアのための社会参加情報サイト

くすのきクラブの活動がホームページで紹介されているのをご存じですか？

江戸川区のホームページ内に、シニアのためのポータルサイト「シニアのための社会参加情報サイト」があります。ここでは、区内の熟年者に向けた情報を6つに分類し、紹介しています。くすのきクラブの活動風景や年間の行事予定なども掲載されています。ぜひご覧ください。

### こんな情報が掲載されています

- ◆くすのきクラブの活動
- ◆リズム運動
- ◆カルチャー教室
- ◆熟年者の就労支援に関すること（シルバー人材センターや区の起業支援事業等）
- ◆イベントの紹介
- ◆公共施設の紹介（くつろぎの家、熟年相談室等）



サイトのイメージ

### サイトを見るには…

江戸川区のホームページからアクセスすることも可能です。

また、ヤフーやグーグルなどで「江戸川区シニア」を検索するとサイトを見つけることができます。

## 編集後記

夏の間異常気象もおさまり、秋らしくなってきました。これからは屋外でのイベントも楽しめるようになりそうです。体調を整えてお友達を誘い、ぜひ参加してください。

（広報部長 鈴木善三）

70歳を期にパソコンを習得し、毎月の会報・誕生会のポスター作り等を行っています。今回、8面にて紹介したシニアの情報サイトを検索することもでき、パソコンは會長職に必需品となっています。

（広報副部長 赤羽根智英子）

猛暑が続きました。会員の皆様が

### 今後の主な行事予定

#### 【第36回江戸川区民まつり】

10月13日（日）

都立篠崎公園（おどろステージ）

#### 【第41回さわやか体育祭】

10月24日（木）

江戸川区陸上競技場

#### 【リズム運動地区交流会】

11月1日（金）

葛西地区・スポーツセンター

11月15日（金）

松江地区・総合体育館

11月16日（土）

鹿骨地区・総合体育館

11月22日（金）

小岩地区・総合体育館

11月24日（日）

小松川地区・小松川小学校

11月29日（金）

東部地区・東部区民館

### 【地区リズム運動教室】

松江地区・第三松江小 10時

10/12・11/30・12/14・1/11

松江地区・東小松川小 14時

10/26・11/23・12/28・1/25

小松川地区・平井東小 13時

10/6・12/1・1/12

小松川地区・平井第二小 10時

10/19・11/16・12/21・1/18

葛西地区・船堀第二小 10時

10/6・11/17・12/1・1/26

葛西地区・第二葛西小 10時

10/19・11/30・1/18

葛西地区・西葛西小 10時

10/20・11/24・12/8・1/12

小岩地区・西小岩小 10時

10/12・11/23・12/14・1/11

小岩地区・東小岩小 13時

10/6・11/17・12/15・1/19

東部地区・南篠崎小 13時

10/20・11/3・12/1・1/26

東部地区・下鎌田西小 10時

10/19・11/23・12/21・1/18

鹿骨地区・篠崎第四小 13時

10/12・11/9・12/14・1/11

鹿骨地区・鹿骨東小 10時

10/26・11/23・12/28・1/25

地域交流で絆を深めているのが分かります。健康管理をして物事を明るく考え、前に進んでいきましょう。

（広報副部長 薄葉フジ）

初めての輪投げ大会に参加をして、1回戦は高得点を取り、2回3回と進む内に点が入らず意気消沈。今は来期に向けて体力、気力と練習に励んでいます。

（広報副部長 山口靖代）

※くすのきだより（6月1日号）2面「25年度のおもな行事予定」で、リズム運動鹿骨地区交流会の会場について記載の誤りがありました。（正：総合体育館、誤：鹿骨区民館）ここにお詫びして訂正いたします。

**スポンサーへの御礼** 本紙の発行に際しまして御協賛いただきましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。今後とも倍日の御厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。★★★★
