

えどがわ くすのきだより

第114号のみどころ

- 2・3面：クラブ内でサークルをつくろう 他
- 4・5面：クラブ紹介
- 6・7面：随筆、表彰受賞者紹介 他
- 8面：くすのきの1年間

<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/>

撮影=西瑞江四丁目長寿会・丸木尚

▶「蓮」



▶「噴水に映える花」
(中・下の写真は総合レクリエーション公園にて撮影)



▶「スカイツリー」



▶「秋の田貫湖 静岡」



撮影II江上クラブ・三浦 明正

撮影II東二会・山田 三郎



▶「残照の頃」



▶「グリーンツリー」

江戸川区 多田区長あいさつ



明けましておめでとうございませう。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。

本区のくすのきクラブはクラブ数、会員数、ともに23区中1位を誇っています。今後も皆様が強いつながりで地域の中心的役割を果たし、時代を牽引してくださることを期待しております。

さて、昨年は2020年オリンピック・パラリンピックの開催地が東京に決まりました。私たちは人生で二度、日本でのオリンピックを楽しめる幸せな世代です。

この1年が、皆様にとって、充実した年になることを願うとともに、くすのきクラブの益々のご発展を心から祈念いたしまして、ご挨拶いたします。

連合会 宮川会長あいさつ



明けましておめでとうございませう。皆様におかれましては、ますますお元気で過ごされたこととお慶び申し上げます。また、皆様には、日頃より連合会の発展にご尽力賜り、誠にありがとうございます。

昨年、くすのきクラブの活性化が進んだ、非常に実りある1年間でした。健康づくりに気軽に、より簡単に取り組むことができるようとの目的から、各クラブで輪投げを活動に取り入れ、7月には記念すべき

第1回輪投げ大会を開催しました。会場には笑い声や応援の音が響きわたり、大盛況に終えることができました。大会をきっかけに輪投げの活動は大きく広がり、好評を博しています。今年は、より多くの会員さまのご参加をいただけるように大会の実施会場を増やす予定です。ぜひご参加ください。

今後くすのきクラブが、地域社会の前進で活躍していくことができよう、皆様のご協力をお願い申し上げます。くすのきクラブ並びに江戸川区の更なる繁栄と、皆さまのご健勝とご多幸をお祈りし、年始のご挨拶とさせていただきます。

元気に6年後を迎えようではありませんか。

今年は経済活動が一層活性化し、それが被災地の復興につながることを期待されます。本区としましても気仙沼市へ職員派遣を続けることはもちろん、被災地に心を寄せながら、引き続き復興支援に努めてまいります。

本年も財政上の厳しさは続きますが、より暮らしやすい区にしていくために、皆様と力を合わせて全力で取り組んでまいります。

この1年が、皆様にとって、充実した年になることを願うとともに、くすのきクラブの益々のご発展を心から祈念いたしまして、ご挨拶いたします。

クラブ活動に
役立つ情報

クラブ内で新しく サークルをつくってみましょー♪

兵庫県の、とある老人クラブでは、園芸や麻雀などのサークル活動を新しく取り入れアピールしていったことで、3年間で150名以上、会員が増加したそうです。私たち江戸川区のくすのきクラブも、魅力的な活動をどんどん取り入れて、新しいことに挑戦していきましょう。

今回は、クラブで始めていただけるようなサークルの例をいくつか挙げるのと同時に、サークル活動を活発に行っているクラブの様子をお届けします。

■ 囲碁・将棋

囲碁や将棋を楽しむことは、右脳を刺激し、老化の防止に効果があると言われています。


右脳を刺激!



■ 輪投げ


ルールが単純で、多くの方で楽しむことができるゲームです。また、心身の健康にも効果があります。

区役所生きがい係にて輪投げの貸出しを行っています。ますのでぜひご利用ください。




■ 絵手紙

絵の上手、下手は関係ありません。むしろ、絵手紙は「下手でいい」ということが掲げられています。季節に合わせた絵を描いたり、おもしろい言葉を添えてみたりと、楽しみ方は様々です。




■ ウォーキング

どこでも気軽に、運動靴をはいてすぐにも始められます。親水公園や親水緑道のまわりを歩いて、健康づくりをしてみたいかがでしょうか。



■ パソコン

インターネットの使い方、文書や年賀状の作成など、覚えておくと便利な機能は色々あります。パソコンの扱いに慣れている会員さんが中心となつて、サークルを開いてみてはいかがでしょうか。



サークルをつくって、会の動きを活性化！ クラブにお邪魔してきました♪

葛和正寿会 (葛西地区)

月に2回、先生を呼んで教室を開いています。会員同士で作品を見せ合うのがおもしろく、とても人気があります。9月には作品の展示会を行い、発表の場をつくることで会員さんに喜んでいただいています。




借楽会 (小岩地区)

夏頃からクラブで練習を始めました。場所も取らず、気軽にできるので、まだ輪投げに挑戦したことがないクラブさんにはぜひおすすめしたいですね。最近は腕前も上達してきて、より一層、輪投げを楽しんでいます。



狙いを定めて…

健康に役立つ情報

2月は全国生活習慣病予防月間です

厚生労働省の調査によると、全国的に生活習慣病の件数は年々増加しています。生活習慣病は、不健全な生活の積み重ねが原因となって引き起こされるもので、今や健康長寿の最大の阻害要因となっています。個人が日常生活の中で予防することができる病気ですので、この機会に生活習慣を見直し、楽しく元気にクラブ活動に参加しましょう。

～生活習慣病を予防する4つのポイント～

その① 健全な食生活



主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をとりましょう。様々な食材をまんべんなく食べるのが理想的です。

その③ 身体を動かす



日常生活において身体を動かすことは健康づくりに欠かせないものです。家事や散歩などで身体を動かすことを習慣にしていきましょう。

その② 十分な休養



体の抵抗力を高めるためにも、十分な睡眠時間をとるように心がけましょう。適度な運動に取り組んだり、就寝前の飲酒を控えることは良質な睡眠につながります。

その④

たばこは控えめ・お酒は適量



お酒は適量にし、週に最低2日の休肝日を設けましょう。喫煙する方、お酒好きの方は今一度、ご自身の体と向き合ってみましょう。

くすのきクラブの近況をお知らせ

ゲートボールで高校生と交流活動



都立江戸川高校にて「奉仕」の授業の一環として、12月16日(月)、17日(火)に生徒約80名と

くすのきクラブとでゲートボールの交流会が行われました。初日に緊張した表情を見せていた生徒たちも、2日目になるとクラブの会員ともすっかり打ち解け、ゲームを楽しんでいました。会員たちも世代間交流を図り、充実した時間を過ごすことができました。

【参加クラブ(クラブ番号順)】

西南福寿会、東松一丁目クラブ、松寿会、五葉会、平井新生会、若竹会、千春会、五仲熟年クラブ

会員増強キャンペーン

連合会が介護フェアに出展!

11月23日(土)にタワーホール船堀にて「介護フェア2013」が開催され、連合会会長、連合会役員より総務2名、奉仕部長1名の計4人がパネル展示や輪投げコーナーを設営し、くすのきクラブの宣伝に努めました。



また、くすのきクラブのブースのほかにも、ステージでは介護予防に役立つ活動として、リズム運動を紹介し、西一之江クラブが実演を行いました。興味津々に話を聞いてくださる来場者もあり、成果を感じる事ができました。

皆さんのクラブでも、ぜひ入会説明会や、会員以外の方が参加できるイベントを開いてはいかがでしょうか。皆さんで協力し合



い、くすのきクラブを活性化させていしましょう。



リズム運動で国際交流

～30か国の国会議員等が視察～

11月18日(月)と19日(火)に行われた「人口と高齢化に関する国際国会議員会議(IPCA)ー経済的に活力のある健康長寿社会の実現を目指してー」の開催に伴い、アフリカやアジアを中心とした30か国の国会議員ら38名が、日本の高齢化対策の先進的事例を視察するため、11月20日(水)、江戸川区を訪れました。



午後にはリズム運動を視察するため、新田コミュニティ会館を訪問し、第一新田長寿会の会員約40名が視察団を迎えました。中には音楽がかかると同時に輪の中に入る議員もあり、和やかな雰囲気の中、一緒に楽しむことができました。会場には20分ほど滞在し、最後は「江戸川盆歌」で日本の民踊を体験されました。リズム運動の輪が世界に広がる日も近いかもしれません。

A grid of 8 empty rectangular boxes for additional information or comments.

葛西地区

南船堀親睦会

会長：田邊 榮次
会員：55人

小岩地区

九十九会

会長：亀田精一郎
会員：108人

クラブ紹介



南船堀親睦会では、祭り・清掃活動・運動会・防災訓練など、様々な地域活動に積極的に参加をしています。

まず、3ヶ月に1回、町会社務所で「四季を楽しむ会食料理作り」と題して、餅つき・田楽・おでん作りをしています。参加者みんな、試行錯誤しながら、食材集めや

地域密着したクラブ運営

九十九会は男性39名女性69名、計108名の会員で成り立っています。

主な活動としては、毎月4回のカラオケや、毎月2回の合唱をはじめ、俳句会、リズム運動、盆踊りなどの活動を行っています。



私たちがの会は新年懇親会や町会主催の旅行など大勢の方の集まる機会が多くあります。

積極的に地域へ貢献

夏になれば、町会と合同で盆踊りを行っています。リズム運動を経験している方が多いので、ダンスにキレがあり、ひと味もふた味も違います。敬老の日には40〜50名の会員が集まり、お弁当をみんなでお食べながら、ビンゴゲームやカラオケなどで大いに盛り上がります。特にカラオケが好きな会員が多く、マイクの取り合いになるほど人気です。プロ顔負けの歌のうまい方が大勢いるのが、九十



味付けを楽しく行っています。また、会員だけでなく、地域の方も参加して、清掃活動を行っています。クラブに入っている人、いない人の枠を超えて共に活動することで、幅広い方との交流ができ、地域のコミュニティが広がっていくことはとても良いことです。クラブ会員、町会の方と合同で協力して活動できるのはとても素晴らしい、環境美化への意識が更に高まる機会となります。更に私たちのクラブでは、九会の自慢のひとつです。その他にも九十九会・白寿会・町会合同で10月には地域のクリーン作戦、12月には夜の防犯パトロール、春、秋に交通安全運動を会員20名で行っています。地域の活動に積極的に参加することで、新たな友達も多くなりました。これから地域に密着したクラブ運営を心掛け、クラブを越えた人とのつながりを大切に取組んでいきたいと思っています。

味付けを楽しく行っています。また、会員だけでなく、地域の方も参加して、清掃活動を行っています。クラブに入っている人、いない人の枠を超えて共に活動することで、幅広い方との交流ができ、地域のコミュニティが広がっていくことはとても良いことです。クラブ会員、町会の方と合同で協力して活動できるのはとても素晴らしい、環境美化への意識が更に高まる機会となります。更に私たちのクラブでは、

ウォーキングも取組んでいます。日常生活を快適に過ごせることを目的とし、散歩感覚で中川土手や新川べりで楽しく行っています。活動の後にみんなで飲むお茶はとてもおいしく感じます。会員募集の取り組みとしては、「誘うことより、人の心を動かすこと」を念頭に置いて、日頃の活動を紹介し、見学の受け入れや声掛けを行っています。今後も会員の笑顔が広がるクラブ運営をしていきたいと考えています。

葛西地区

三角クラブ

会長：関口 とし
会員：102人

松江地区

若竹会

会長：小倉フミ子
会員：53人

クラブ紹介

絆と笑顔大切に



若竹会は元気な女性会員が非常に多く活動しています。また、90歳を過ぎてもリズム運動を踊る、元気に満ち溢れている方も多くいます。

す。

先日長年住んでいた団地が改修工事に入るため、多くの方が別の場所へ移動しました。その際におわかれ会を開催し、35名の方が参加しました。カラオケ、合唱、食事を楽しみ、大変有意義な時間を過ごすことができました。

器用な方が会員の中に多いのも若竹会の特徴の一つです。折り紙を用いてスカイツリーを作った方もいます。完成度がとても高く、昨年度の熟年文化祭で表彰されました。

た。私たちの活動が周りの方に評価してもらえたよううれしく思います。

私たちのクラブは、毎月第4日曜日に誕生日会を開催しています。ケーキや寄せ書き、歌、話などを行っています。先日の誕生会ではリズムを踊る90歳の方の長寿を祝ったところ、非常に喜んでいただけました。笑顔を浮かべながら「来年も楽しみにしているわ」とおっしゃっていました。今後とも明るく元気に、私たちのクラブを引っ張ってほしい

休憩時間には定例会や役員会などの提案事項と連絡事項を伝える場に行っています。こうした時間が会員同士の情報共有につながっています。12月4日には25名で江東区の木曾路で食事会を行いました。美味しい

ものです。

8月に自治会主催で行われた地域の夏祭りでは、30名の会員が参加しました。私たち若竹会は合唱を3曲披露し、祭りに華を添えることができましたのではないのでしょうか。会員含め、いろんな方が笑顔で楽しいひと時を過ごせたことと思います。

まだまだ男性会員が少ないので、これを機会に是非とも多くの男性の勧誘活動に取り組んでいきたいと思っています。

三角クラブは、現在100名を超える会員が在籍しており、会員同士のコミュニケーションが非常によいクラブだと思っています。

主な活動内容としては、リズム運動、見守り活動、ウォーキングなどを行っています。また、クラブの中で、是非ともみんなで歌を歌いたいという声が多数挙がりましたので、新たにカラオケも始めました。

オケ店へ行き2時間ほど懐メロを歌い、大いに盛り上がっています。中には毎週やって欲しいと言ってくださる会員もいます。毎週水曜日には約35名でリズム運動を行っています。リズム運動は体を動かすだけではなく、会員同士のコミュニケーションを図る場にもなっています。



食事には舌鼓を打ち、みんな大満足でした。実はこの食事会の企画もリズム運動の休憩時間に話をしていくときに挙がったものです。会員の皆

クラブ運営において悩みもあります。会員全体の年齢層が上がっており、男性会員が少ないことです。

今後は更に会員どなたでも明るく元気に過ごせるように、茶話会などコミュニケーションを図れる機会を増やしていきたいと考えています。

人とのつながりを大切に

会員の随筆



晩秋

平井新生会 梶 昌夫

朝からの曇り空は宵になつてしぐれる。病葉濡れ落ちる。絢爛な菊命短く終焉何処を見ても晩秋の佗しい佇

い。野良犬が道路横切る。家々の明かり点灯する。寒さが老いの身に応える。石油ストーブで暖を取る。夕刊一読す。

「今晚は誰だろうと訝りながら玄関へ。孫娘「会社の帰りにじいさん、ばあさんが元気かと思ひ寄つてみた」「ありがとう元気だよ」「ばあさんは夕飯の支度をして

程なくして「夕飯できたわよ」と孫娘手際よく。配膳献立は旬の

秋刀魚・けんちん汁・湯豆腐・卵焼き・白菜の漬物。「いただきます」と一斉に箸を取る。四方山話に花が咲く。「御馳走様でした」いつもより特別美味しかった食後にみかんの楽しい夕食だった。

「早いもので一か月余りでお正月だ」「温泉へ行くの？」と孫娘が聞いた。「寝正月だ、卒寿を越えると身体髪膚老化甚だしく家でのんびりだ」

ばあさん「あら、もう9時よ。雨が降っているし車で帰りなさい。車代として少ないがお小遣い、

【熟年文化祭】
2月12日(水)、13日(木)
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	2/8・3/8	10時
松江地区・東小松川小	2/22	14時
小松川地区・平井東小	2/2・3/2	13時
小松川地区・平井第二小	2/15	10時
葛西地区・船堀第二小	2/2	10時
葛西地区・第二葛西小	2/15・3/29	10時
葛西地区・西葛西小	2/16・3/9	10時
小岩地区・西小岩小	2/1・3/8	10時
小岩地区・東小岩小	2/16・3/2	13時
東部地区・南篠崎小	2/16・3/2	13時
東部地区・下鎌田西小	2/15	10時
鹿骨地区・篠崎第四小	2/1・3/8	13時
鹿骨地区・鹿骨東小	2/22・3/22	10時

へ孫娘。

「疲れた。寝るとしよう。電気消すよ」眠れず二転三転と寝返る。ばあさん熟睡。雨止まず、あした天気になあれ。

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。初めての方も大歓迎です。

【今回の随筆テーマ】

- 1、「私の健康法」
- 2、「最近新しく始めたこと」
- 3、「感動した話」
- 4、「今年実現させたい夢」



※この他にもご自身の意見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致します。

【川柳の応募方法】

ハガキに川柳、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、ご了承ください。

受賞おめでとうございます

区政功労者表彰 受賞者

- 中里 重隆(東松一丁目クラブ)
- 網中 弥真(おたのしみ会)
- 森本 秀夫(船堀親和会)
- 瀬戸井六郎(福寿会)
- 小林 秀康(北篠崎二丁目長寿会)
- 本澤むつ子(棒茅場長寿会)
- 荒木 良仁(小松川つばさ福寿会)
- 東京都高齢福祉功績者(若松会)
- 関内 君男(若松会)
- 東京都優良老人クラブ(若松会)
- 桑川第二五月会(代表者 小林 勇)

※敬称略

クラブ活動に
役立つ情報

老人クラブ傷害保険に
加入して安心して活動!!

老人クラブ傷害保険とは

老人クラブ傷害保険とは、「安心してクラブ活動が行えるように」との声に応じて創設された団体傷害保険です。クラブの活動に付随して発生したケガはもちろんのこと、契約内容によっては、クラブ活動外で生じたケガも補償することができます。

平成24年度には全国で35万人が加入し、年間1万件の事故に保険金が支払われました。

保険に加入していれば、クラブで行っているリズム運動やゲートボールなどの最中にケガをしてしまった場合に、その医療費の自己負担額が減ります。安心して活動するために、この機会にご加入を検討されてみてはいかがでしょうか。

(公益財団法人全国老人クラブ連合会ホームページより一部抜粋)

老人クラブ傷害保険の申込み・問合せ先

詳しい内容のお問い合わせやお申込みは下記までお願いします。

公益財団法人全国老人クラブ連合会保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-5-1 霞が関IHFビル1階

TEL: 0120-000-937 FAX: 03-3597-8767

※区役所生きがい係では対応できませんのでご注意ください。

まさか!! に備える「マモルくん!!」

民間緊急通報システム「マモルくん」とは

☆365日24時間警備会社が対応

呼び出しボタンを押すと、救急訓練を受けた警備員がご自宅へ駆けつけます。

☆ライフリズムセンサー

24時間、トイレなどの利用がないと自動通報する装置を設置します。

☆熱感知器

台所など火を使用する場所に設置し、火災に備えます。

☆安否確認の電話

月1回、警備会社からお電話します。

☆利用できる方は?

65歳以上の熟年者の方です。家族と同居している方も申し込みめます。

☆自己負担はあるの?

月額2,373円です。減額制度もあります。

民間緊急通報システム「マモルくん」の申込み・問合せ先

お申込みや詳しい内容のお問い合わせは下記までお願いします。

区役所孝行係 〒132-8501 江戸川区中央1-4-1

TEL: 5662-0314 FAX: 3652-9857

編集後記

❖ 新年あけましておめでとーございませう。昨年はずのきだよりを大きく変更しましたが、皆さんにご理解を頂き好評のもと引き続き発行出来ることになりました。各クラブの情報交換紙として、今後も愛読していただけるようにお願いいたします。本年もよろしくお願いいたします。
(広報部長 鈴木善三)

❖ 新年おめでとーございませう。新春恒例の箱根駅伝では東洋大学が総合優勝しました。若い選手の二日間のドラマを見て元気を頂きました。このパワーを地域活動に活かしていこう
(広報副部長 塩川 富一)



3月1日(土)に第11回合唱祭を総合文化センターにて開催します。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、江戸川ギター・マンドリンクラブによるミニコンサートもあり、「世界の名曲より」をテーマに3曲をお届けします。
思い出の名曲をみんなで歌い、元気になりましょう。多くの方のご参加をお待ちしています。

- 【開催日】 3月1日(土)
- 【会場】 総合文化センター(大ホール)
- 【時間】
- △第一部 10時30分
- △第二部 12時40分
- △第三部 14時40分
- ※内容は第一、二、三部すべて同様です。
- 【合唱曲】
- ① さくらさくら
- ② バラが咲いた
- ③ 雪
- ④ 柔
- ⑤ 上を向いて歩こう
- ⑥ いつでも夢を
- ⑦ 雨降りお月さん
- ⑧ かもめの水平線
- ⑨ おお牧場はみどり

懐かしの名曲を大合唱



元気いっぱい・笑顔いっぱい！ くすのきクラブ連合会の一年の活動



大盛況の
輪投げ大会

2月には熟年文化祭、3月は合唱祭で日ごろの活動の成果を発表します。
5月には総会が行われ、新年度がスタートします。
6月にはリズム運動大会で盛り上がります。

年に一度のリズムの祭典



指導員アトラクション



7月は囲碁・将棋大会、8月は輪投げ大会で盛り上がります。

9月には各施設で長寿を祝います。

10月には区民まつり。さわやか体育祭では園児から熟年者まで3世代で交流し笑い声や笑顔が広がります。



毎年熱戦になる
囲碁・将棋大会

11月は各地区でリズム運動地区交流会
その他にも定期的にボランティア・
子どもの見守り活動など積極的に行っています。



3世代交流の
さわやか体育祭



ボランティア活動



子どもの見守り活動



声高らかに合唱祭



区民まつり



ゲートボールで
地域交流

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。今後とも倍旧の御厚誼
を賜りますようお願い申し上
げます。

区内には、おおむね自治会や町会と同じようにエリア分けされたクラブが204あり、
18,000人を超える60歳以上の熟年者の方が会員として元気に活動しています。
ぜひお住まいの地域のくすのきクラブで私たちと一緒に交流しませんか？
お問い合わせは 福祉推進課 生きがい係 Tel 5662-0039 まで
