



# えどがわ くすのきだより

## 第116号のみどころ

- 2面：老人クラブ傷害保険
- 3面：おしゃれについて
- 4・5面：クラブ紹介他
- 6・7面：随筆・役に立つ記事他
- 8面：今後の行事予定

＜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/>



## くすのき 夏の風物詩



### 第2回 輪投げ大会



8月29日(金)、30日(土)に、くすのきクラブ連合会主催の第2回輪投げ大会が総合体育館とスポーツセンターの2会場で開催されました。昨年度よりも多い188チーム、1130人が参加し、両会場で熱戦が繰り広げられました。輪投げを通じて、いつもとは違った緊張感などを感じ、クラブを超えた親睦が図れたのではないのでしょうか。

昨年同様1チーム6人のチーム対抗戦、輪投げ台までの距離は3メートルで競いました。

今年は審判にリズム運動指導員の協力がありました。スタートの合図とともに一斉に輪が投げられ、声援が会場内に響き渡りました。



入れっ！ がんばれ～！ 声援響く



#### 小松川・葛西・東部(スポーツセンター)

- 1位 ハイコーボ長島 303点
- 2位 シティコープ西葛西A 297点
- 3位 椿クラブA 294点

#### 松江・小岩・鹿骨(総合体育館)

- 1位 松二会A 322点
- 2位 上篠崎喜良久会A 309点
- 3位 上中百々の会A 301点



入賞チームには記念品贈呈がありました

### 輪投げを体験しよう！

現在多くのくすのきクラブが輪投げを実施しています。輪投げは激しいスポーツではありませんので、体力に自信のない方でも気軽に参加できます。また屋外・室内問わずちょっとしたスペースがあれば活動できるのが特徴の一つです。

また、輪を投げる一連の動作が、二の腕の引き締め効果やバランス感覚を鍛えられるなどの健康増進にもつながります。

また輪投げを取り入れたことのないクラブも輪投げを使ってクラブ活動を一層盛り上げてみてはいかがでしょうか。

生きがい係では輪投げの貸し出しを行っています。健康増進・レクリエーションに新たな活動として輪投げを取り入れましょう。

詳しくは生きがい係までお問い合わせください。

【問合せ先・貸出し場所】  
区役所本庁舎2階3番窓口  
福祉推進課生きがい係  
5662-0039

## 今年も大盛況 第38回 熟年者囲碁・将棋大会



【高校生ボランティア参加!!】  
7月13日(日)にグリーンパレスで熟年者囲碁・将棋大会が開催されました。総勢228人の参加者の内、くすのきクラブから14人が入賞しました。

今年度からくすのきクラブ連合会の主催となり、例年にも増して大いに盛り上がりしました。

小松川高校・江戸川女子高校からボランティアの高

- 入賞者(敬称略)
- 【囲碁の部 9名】  
左・クラス右・順位  
B2 富田 正則 (上小岩六東長寿会)  
C3 坂本 博 (ソントリアム葛西クラブ)  
D2 鈴木 弘 (船堀永寿会)  
D3 中村孔三郎 (小岩西部長寿会)  
G1 佐藤 芳博 (十八寿会)  
G2 宇田川久雄 (楽生会)  
G3 佐藤 勲 (楽生会)  
H1 山田 雄司 (楽生会)  
H3 大内 康匡 (シティコープ西葛西)
- 【将棋の部 5名】  
左・クラス右・順位  
A3 河井 増夫 (上篠クラブ)  
D3 高島 邦雄 (上一色南部親交会)  
E2 田野 利明 (上一色南部親交会)  
E3 津田 稔 (二反割クラブ)  
F1 本間 宏 (楽生会)



表彰式の様子



広報部員受付係の会長



お好み対局で高校生と交流

高校生12人が参加しました。お好み対局コーナーで、熟年者と対局し、交流を深めました。高校生ボランティアと一局交えたという方で会場は賑わいました。世代を超えた交流の楽しさを感じられたのではないのでしょうか。

大会は時に白熱しながらも和やかな雰囲気で見ました。

入賞された方、惜しくも負けてしまった方、それぞれ次年度に向けて入賞を目指し、頑張りましょう。



# ～もしものときに役立つ～ 老人クラブ傷害保険について

## 老人クラブ傷害保険とは

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

平成26年4月に全クラブ対象に行ったアンケート結果から、46クラブが老人クラブ傷害保険に加入していることがわかりました。また全国では約30万人が加入し、年間約1万件の事故に保険金が支払われました。(平成25年度)

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輪投げなどの活動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軽減されます。

(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)

よくある  
活動中の事故



	活動型	24時間型
1位	スポーツ・健康づくり中	買い物・散歩中
2位	自転車運転中	家事の最中
3位	クラブ活動中	ちょっとした荷物を運ぶとき
場所	活動場所や活動に行く途中の道路	自宅や活動に行く途中の道路
原因とケガの種類	いずれも約7割が転倒が原因で、骨折・挫傷・打撲などのケガ	

(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)

くすのき

## 西小松川長寿会 川名郁也会長

に聞きました

今回はスポーツ安全保険に加入している西小松川長寿会 川名会長にお話を伺いました。ぜひ加入する際の参考にしてください。



【加入したきっかけ】

私たちのクラブは10年以上前からスポーツ安全保険に加入しています。主にリズム運動、フラダンス、ゲートボールなどを行っているため、活動をする上でいつ何が起きるかわからない。そう思った時に比較的安価で幅広くカバーしてくれる内容の保険があったので、加入しました。

【実際に起きた事例】

1件目がクラブの活動を終えて、帰宅する際に10センチくらいの段差に足を躓き、転倒。腰にひびが入った事故。

2件目はゲートボール中にフィールドをかこっている綱に足を引かれて転倒という事故。

両件ともに補償の対象となりました

【会員さんの反応】

クラブ活動は会館の2階を使用しているため、階段の上り下りがあります。もし事故が起きたらと考えると、保険に加入していることで安心感がある。という声が多いです。

### 【ポイント】

熟年者の事故は圧倒的につまづきなどの転倒によるケガが多いです。防げる事故やけがによりせっかくの楽しい時間を台無しにするのは残念なことです。皆さんも十分に気を付けましょう。

また現在、保険の補償内容は事故に対して幅広くカバーしているものがたくさんあります。その中で自分たちのクラブに合った保険に入ることによって安心してクラブ活動ができます。

申請などの手続きについて会長一人で行うのではなく、クラブの中で保険担当者を設けるなど工夫してみたいかがでしようか。この機会に一度検討してみましよう。

### \*\*\*\*\* 老人クラブ傷害保険の申し込み・問合せ先 \*\*\*\*\*

〈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

### \*\*\*\*\* スポーツ安全保険の申し込み・問合せ先 \*\*\*\*\*

〈東京海上日動火災保険株式会社〉

〒102-8014 東京都千代田区三番町6-4 ラ・メール三番町10階

TEL: 03-3515-4133

※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


# 熟年者のおしゃれについて

## 出かける前にちょっとした意識をしましょう

### ① ストレス軽減効果

普段とは違った服装や化粧をすることで気分転換、ストレス軽減につながります。楽しく洋服を選ぶことで心が和らぎ、元気が出ます。

### ② 老化防止効果

美しくなることを意識すると、精神的に気分が明るくなります。いつまでも若く元気にいたいという気持ちをサポートし、若返りに役立ちます。

### ③ 気持ちの健康保持

明るい服を選ぶことや普段とは少し違ったメイクアップ手法を身につけることで、なりたい自分に近づき、前向きな気持ちになります。

### ④ 健康意識の向上

おしゃれを意識すると、もっとうつしたい、ああなりたいという目標が生まれ、日常生活の意識の向上につながります。

## おしゃれの効果

## 熟年者とファッショニスト

「熟年者とファッショニスト」について東京大学の社会心理学教室の研究によると、熟年者のオシャレ感覚と抑うつには深い関連性があり、日常の中でおしゃれに気を使って生活することは、熟年者が健全な生活を維持・促進するため大きな役割を果たすということも発表されています。

具体的には、「おしゃれをすると対人関係における積極性が高くなる」「おしゃれをするほど自尊心が安定し、抑うつが低くなる」というものです。上記のようにおしゃれと健康は密接に関係していることがわかります。歳を重ねるとともに、おしゃれに対する意識が低くなりがちですが、みなさんもクラブ活動に行く際はぜひおしゃれをしてみてくださいいかがでしょうか。

(※参考 みんなの介護)



## 早速実践してみよう おしゃれの4つのポイント

### 自分の身体に合った サイズを選ぼう

同じサイズでも、メーカーや服の作りによつて大きさが異なります。必ず着てみてサイズを確かめてみましょう。



### 全身のバランスを 統一させよう

全身のバランスが取れているか確認してみましょう。例えば「帽子から小物、靴までを同系色でまとめる」など、どんな感じにまとめるかを決めて洋服を選ぶようにすると統一感が出ます。



### 気に入ったものを 身に着けよう

「どんなものが似合うのかわからない」と迷ったときは、身につけて楽しいと感じるものを選んでみましょう。「年齢に合っているだろうか」「派手すぎるのではないだろうか」と心配する必要はありません。



### おしゃれな小物を 取り入れよう

いつもの服装にストールやスカーフといった巻き物や、時計、アクセサリなどをプラスするだけでいつも以上におしゃれ感が向上します。




葛西地区

### 十軒長寿会

会長：田中 敬基  
会員：67人

松江地区

### 本一色長寿会

会長：中野すみ子  
会員：148人

# クラブ紹介

## にぎやかで楽しいクラブです

本一色長寿会は、会の運営に当たり、クラブ提言として「健康第一、長寿を目指し楽しく参加、和の集い」の想いを旨として、より良い会の雰囲気作りに努めております。

会員数は140人を超える大変にぎやかなクラブで、主な活動は、リズム運動、町会運動会、美化運動、誕生会、ふれあい訪問などを行っています。

月に4回あるリズム運動などは常に80人以上の会員が参加

加し、新規の参加者も続々と増えています。

誕生会も120人が集まる



クラブの輪投げ大会で記念撮影

のでいつも大盛況です。余興の時間は、カラオケで盛り上がったたり、日本舞踊などを披露しあつたりしています。中にはお弟子さんをとられていく方もいるほど本格的で、皆で華麗な舞を堪能しています。

地域での活動は、年に3回ほど本一色小学校と上一色南小学校に訪問し、児童たちと昔遊びをして交流しています。折り紙や風車作り、あやとりにコマ回し、草笛などを教えています。子どもたちは楽しんでくれていて、いつも大変なにぎわいになります。

後日、「とても楽しかった」「今度また来てね」とお礼の手紙をもらえるのは、とても嬉しいことです。

本一色長寿会は、楽しく活動できる会という点では、他のいろいろなクラブと比べても恥ずかしくないものがあると思っております。これからの一つ一つの行事をおざなりにせず、些かでも工夫を凝らすことを忘れずに、確実に足元を固めていきたいと考えています。それが会員の信頼を得、ひいては人を呼ぶことに直結することになると信じています。

## 文化財地蔵講のお地蔵様を守る

活動は主に、町会活動、小学生の登下校見守り、リズム運動、誕生会、カラオケや研修旅行等を行います。

リズム運動は毎週金曜日、18人程が参加します。体を健康的に気持ちよく動かしながら会員同士交流をすることで、皆とても元気が出ると大喜びです。

また、ボランティア活動としては、子ども110番に協力したり、児童の登下校の見守りなども行ったりしています。

見守りは宇喜田町全域で活動しており、会員たちは元気な子どもたちを見ると若返るような気持ちになると喜んでいきます。

定例会は奇数月に開催し、35人程が参加しています。食事やカラオケ、おしゃべり、合唱祭の練習を楽しみ、いつも大変和やかな雰囲気です。ここで久しぶりに会える会員もいるため何時もとてもにぎわいます。

規会員が増えていかないことです。なかなか難しい課題ではありますが、会員たちが友達や知り合いを誘うなど、協力的でとても助かっています。今後も一同力を合わせて、より充実した活動ができるようなクラブにしていきたいと思っております。



楽しい研修旅行



地蔵講のご本尊

# クラブ紹介

**葛西地区**  
**日の出クラブ**  
 会長：池野谷 直人  
 会員：31人

**小岩地区**  
**一南青葉クラブ**  
 会長：池田 勝彦  
 会員：122人

**元気が一番!!**

3200世帯を有する一南自治会には4つのクラブがあります。そのうちの一つ、私たち一南青葉クラブは、会員



5月三保の松原にて

日の出クラブは、平成元年に設立され今年で創立25周年を迎えます。会員は30人程の比較的小さめのクラブなので、皆顔見知りで大変仲が良いです。クラブの活動は、清掃活動や、すくすくスクールなどのボランティア、誕生会やカラオケなどのレクリエーション、ラジオ体操などの健康保持活動を行っています。すくすくスクールは、今年5月から毎週南葛西第三小学校に訪問するようになりました。ミニトマトの栽培や折り紙、ドッジボール等をして、



すくすくスクールで子どもたちと



誕生会

**会員同士仲が良いクラブです**

大いに賑わいます。元気な児童たちを見ているとこちらまで元気になるますし、一同自分たちの孫を見ているようで、非常に楽しんで参加して



4クラブ合同の宿泊研修

います。誕生会は毎月、コーシャハム集会所で行っています。25人程が参加し、カラオケ等ではいつも大変な盛り上がりとなります。誕生会は誕生会の会員を祝うと同時に、笑顔で楽しめるイベントです。



第1回輪投げ大会入賞!

ラジオ体操は小学校等で参加しています。朝から程よく体を動かすのは気分が良いですし、いい運動になつていきたいと思いますので、これからも続けていきたいと考えています。クラブとしては、今後、すくすくスクールや、介護事業などを行っているNPO法人なぎさ虹の会等の活動を推進していきたいと思えます。これらの活動を通じて新たに交流の場を広げ、また、見識がより広がるような活動をしていけたらと思つています。

まったたくその通りだと思いません。会の拠点は中曽根会館で、そこで誕生会やリズム運動、自治会活動、輪投げや合唱の練習など様々な活動をしています。誕生会では、セミプロの方が落語を披露しに来て下さる時もあり、一同大いに楽しんでます。

また、輪投げはより練習に力が入るよう、上手い方の方が落語を披露しに来て下さる時もあり、一同大いに楽しんでます。また、輪投げはより練習に力が入るよう、上手い方の方が落語を披露しに来て下さる時もあり、一同大いに楽しんでます。

クラブを運営していくにあたって、今後は会員募集に力を入れていきたいと考えています。難しい課題もありますが、皆が元気に過ごせるようなクラブにしていきたいと考えています。


# 会員の随筆



年に一度の兄弟の旅  
南親友の会 杉浦 紀久子

梅雨の晴れ間の旅行です。私共80才代、兄弟会は穂高号にて上高地、大自然の景勝地への出発です。

森林浴です。ホーホケキヨ、ホーホケキヨ、とうぐいすの鳴き声。清々しくさわやかな空気の中、もうすぐよ、頑張つて!!と声をかけあいました。

車窓から眺めるなつかしい麦畑。水田の苗も風になびき、棚田もあり、田園風景に心も癒されるひととき。

その中でも、こんにちは、こんにちは、と山男のあいさつも忘れずにしました。皆、山友のようです。



やっと着いた河童橋から眺める残雪の山並の見事な眺めは、絵ハガキのようで疲れもふつとびます。宿に戻り、温泉につかって手足をのびし、食べきれない程のごちそうに舌つつみを打って、幸を満喫。皆、時間も忘れ、思い出話に花が咲きました。また、来年もこうして元気に穂高荘にきたいものです。本当に楽しい思い出に残る旅でした。一同すつかりお気に入りでした。はとバスのドライバーさん、ガイドさん、ありがとうございます。



## 出前講座「ごみの分別方法」

さざなみ会 赤羽根 智英子

6月8日(日)に「出前講座&定例誕生会」を集会所で開催。前半は区清掃課「ごみ減量係」による「ごみの分別方法」の講義と、講座を開始する1時間前から集会所隣の3号棟ピロティで「古着、古布の回収」を実施。台車に積んで運び込む人、誕生会に参加ついでに持ち込む人等、沢山集まりました。

しておりますので、事前に自治会女性役員と清掃課職員と二者で会議を行い、役割分担を決めました。古着、古布回収は自治会、出前講座と誕生会はさざなみ会が運営するが、「出前講座」はクラブ会員以外の住民の方も希望者は自由参加することになりました。当日「講座」では大きなパネルを3枚使用し解り易く説明してくださり、今まで捨てられた「ごみ」から「資源」に代わる物が沢山あ



る事を学ぶことが出来ました。参加者から質問もいくつか出され、予定時間より15分オーバーしてしまいました。後半の誕生会でも講座の話題で盛り上がりました。開催をまた希望する人もいますので、次回も別の講座を予定したいと思えます。

### 随筆・川柳大募集! ☆皆様のご投稿を随時お待ちしております☆

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、大歓迎です!

【随筆テーマの例】「私の健康法」「最近新しく始めたこと」「印象に残った話」「長年続けていること」など

※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(500~600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1作品、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 〒132-8501 江戸川区中央1-4-1 ☎5662-0039

【掲載について】受付は先着順です。順番待ちになる可能性がありますので、ご了承ください。




# インフルエンザを 予防しましょう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって起きる感染症です。通常の風邪よりも症状が重く、熟年者がかかると肺炎や脳症を併発したり、持病を悪化させたり、場合によっては命を落とす危険性があります。予防のポイントを知って、元気に冬を迎えましょう！

## 予防のポイント① 手洗い・うがい

流水・石鹸による手洗いは、手についたウイルスを物理的に除去する有効な方法です。うがいは喉の粘膜を清潔に保ち、防御機能を保つ効果があります。手洗いはインフルエンザに限らず、風邪などの感染症予防にもなりますので、必ず行ってください。

### 正しい手の洗い方

指先や指の間、親指など洗い残しやすい部分も丁寧に洗いましょう！



## 予防のポイント② 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。



## 予防のポイント③ 十分な休養 バランスのとれた食事

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの良い食事を心掛けましょう。普段から適度な運動をして体力をつけるのも効果的です。



## 予防のポイント④ 予防接種

予防接種は、ウイルス感染後に発病する可能性を低減させる効果・かかった場合の重症化防止に非常に有効です。特に本格的に流行る前に接種することが効果的です。インフルエンザの流行に備え、接種票が届いたら早めに予防接種を受けましょう！

## 熟年者のインフルエンザ予防接種

江戸川区では、10月上旬に65歳以上の方へ接種票を郵送します。

【対象者】65歳以上の方→10月上旬に接種票を郵送します。ただし、11月2日～12月31日に65歳の誕生日を迎える方には、誕生月の初めに郵送します。8月31日以降に転入した方はお問い合わせください。

※60～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で身体障害者手帳1級をお持ちの方は、電話でお申し込みください。

【自己負担額】2,200円(接種票による接種は1回限りです)

【接種期間】平成26年10月1日(水)～平成27年1月31日(土)

【問い合わせ先】健康サービス課 健康サービス係 電話：03-5661-2473

## 社会を明るくする運動 ～区内13駅頭にて開催～

7月1日(火)に行われた「第64回 社会を明るくする運動～駅頭キャンペーン活動～」の開催に伴い、宮川連合会会長をはじめ、多くの会長が参加しました。“社会を明るくする運動”では、街頭広報、ポスターの掲出、新聞やテレビ等の広報活動に加えて、だれでも参加できるさまざまな催しを行っています。

安全安心な暮らしを送るために、どうして犯罪や非行が起きてしまうのか、安全で安心な暮らしをかなえるために、今、何が求められているのか、そして、自分には何ができるのかを、みなさんで考えてみましょう。



江戸川区中央集会 (小岩北口広場)

## ●●下小岩偕楽会 暑気払い●●

7月31日(木)に開かれた、下小岩偕楽会の暑気払いにお邪魔してきました。カラオケ部、リズム運動部、輪投げ部の総勢35人が集まり、終始和やかな雰囲気でした。食事会后、余興の時間になると会長自ら仮装して登場し、場を大いに盛り上げました。最後はリズム運動を行い、暑さに負けず笑顔で体を動かしていました。



アンコールされるほどの盛り上がり リズム指導員と一緒に笑顔で写真撮影


# くすのきクラブ 興味のある活動から始めよう



## 入会希望者 募集中!

### くすのきクラブとは

区内在住の60歳以上の熟年者が、健康づくりや仲間づくりを目的に集まった団体です。概ね、町会や自治会の区域ごとに結成されています。

### くすのきクラブに入ると...

1. 地域の仲間ができます
2. 体を動かして身も心もリフレッシュ
3. 新しいことをするので毎日が新鮮
4. 健康づくりに効果的
5. あなたの活動が地域のためにもなります

### くすのきクラブの主な活動

教養の向上

日帰り研修会  
カラオケ など

健康づくり

リズム運動 輪投げ  
ウォーキング など

ボランティア

子どもの見守り活動  
まちの美化運動 など

レクリエーション

誕生日会 お花見会 など

詳細は区役所生きがい係まで

TEL.03-5662-0039

## 【地区リズム運動教室 日程表 H26.10月~H27.1月】

地区	小学校	開催日時	開催日程
松江地区	第三松江小学校	土曜日 10~12時	10/11・10/18・11/1・11/8 12/6・12/13・1/10・1/24
	東小松川小学校	土曜日 14~16時	11/22・12/27・1/24
	一之江小学校	日曜日 13~15時	10/19・11/9・12/21・1/18
小松川地区	平井東小学校	日曜日 13~15時	10/5・11/9・12/7・1/11
	平井大第二小学校	土曜日 10~12時	10/18・10/25・11/22・11/29 12/20・12/27・1/17・1/31
	小松川小学校	土曜日 13~15時	10/11・11/8・12/20・1/10
葛西地区	船堀第二小学校	日・土曜日 10~12時	10/5・10/11・11/2・11/8 12/7・12/13・1/10・1/25
	第二葛西小学校	土曜日 10~12時	10/18・10/25・11/22・11/29 12/20・12/27・1/17
	西葛西小学校	日曜日 10~12時	10/26・11/9・12/14・1/11
	新田小学校	日曜日 10~12時	10/5・11/23・12/21・1/18
小岩地区	西小岩小学校	土曜日 10~12時	10/4・10/11・11/8・12/13 12/20・1/10・1/17
	東小岩小学校	日曜日 13~15時	10/19・11/16・12/21・1/18
	下小岩第二小学校	日曜日 13~15時	10/26・11/23・12/28・1/25
東部地区	南篠崎小学校	日曜日 13~15時	10/19・10/26・11/2・11/9 12/7・12/14・1/11・1/18
	下鎌田西小学校	土曜日 10~12時	10/25・11/22・12/20・12/27 1/17
鹿骨地区	篠崎第四小学校	土曜日 13~15時	12/13・1/10
	鹿骨東小学校	土曜日 10~12時	10/25・11/1・12/27・1/17
	篠崎第二小学校	日曜日 10~12時	10/5・10/19・11/2・12/14 12/21・1/18・1/25

### 今後の主な行事予定

- 11月12日(日) 【第37回江戸川区民まつり】都立篠崎公園(おどろステーション)
- 10月23日(木) 【第42回さわやか体育祭】江戸川区陸上競技場
- 11月22日(土) 【2014介護フェア】
- 11月22日(土) タワーホール船堀
- 11月23日(日、祝) 【ウォーキングフェスタなどがわ2014】
- 11月23日(日、祝) 平井南小学校第二校庭
- 11月14日(金) 【リズム運動地区交流会】
- 11月21日(金) 葛西地区・スポーツセンター
- 11月22日(土) 松江地区・総合体育館
- 11月27日(木) 鹿骨地区・総合体育館
- 11月28日(金) 東部地区・東部区民館
- 11月30日(日) 小松川地区・小松川小学校
- 11月30日(日) 小岩地区・総合体育館

### 編集後記

楽しみにしていた輪投げ大会や、長寿の集いも無事に終わりました。これからは屋外でのイベントが多くなります。運動による体力作りも目標の一つですが、おしゃれに依る若返りのチャンスでもありません。出掛ける時には少し派手目の化粧に洋服を合わせて心身ともに明るく楽しく過ごしましょう。

(広報部長 鈴木 善三)

7月下旬の暑い夜、特別養護老人ホームウエル江戸川の盆踊りに参加しました。協賛は平井西町会で参加団体は民生児童委員、くすのき第一・第二青年会より12名が参加しました。午後6時より開始し、施設入居者20名以上が踊りに参加して元気に活躍していました。区長さんもお見えになり、ご挨拶をいただき、一緒に踊ってくださいました。みなさんも真夏の暑い夜に良い汗をかいてみませんか。

(広報副部長 塩川 富二)

今年の夏は、熱中症に対し度々の呼びかけもあり、会員全員が無事乗り越えることができました。10月は町会連合運動会、区民まつり、さわやか体育祭と元気に参加し、楽しい人生にしたいものです。今後とも互いに声掛けをしながら無事故で過ごしましょう。

(広報副部長 大野 茂)

### 【新任会長紹介】

四南たのしみ会 村井 征夫

よろしくお願ひします

(敬称略)

### 訃報

ご冥福をお祈りします。  
九十九会 亀田精一郎  
鹿骨五和会 板倉 勝身  
(敬称略)

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。
