

えどがわ くすのきだより

第117号のみどころ

- 2・3面：会員増強
くすのき近況報告
- 4・5面：クラブ紹介
- 6・7面：随筆、川柳、三療券、
表彰受賞紹介他
- 8面：リズム運動初心者
教室案内

<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

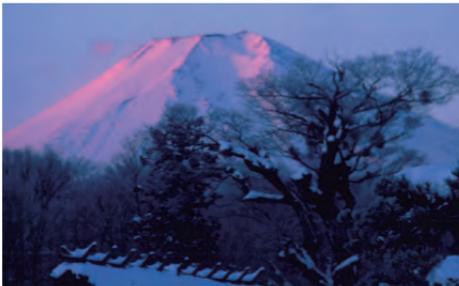
<制作・印刷> 株式会社ニチコミ TEL.03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com/>

撮影Ⅱ 一南若松クラブ・平岡 スミ



▲「夜明け」

▶「紅富士 忍野八海にて」



▲「朝日に映える樹氷」

撮影Ⅱ 南篠崎長寿会・羽田 勝彦

▶「空に伺う 総合レクリ
ーション公園」



▶「優雅 行田ハスの里埼玉」



▶「日溜り 新宿御苑 福寿草」



撮影＝一南青葉クラブ・池田 勝彦



▶「夏富士」

▶「江戸川の初日の出」



共に育もう 江戸川地域力を

多田区長あいさつ



新年明けましておめでとうございます。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喜び申し上げます。

昨年は地域貢献を志す学びの場である江戸川区総合人生大学をはじめ、豊かな知恵や経験を生かしながら健康づくり、生きがいづくりに取り組む熟年人材センターなど、本区の特徴ある事業が熟年者に支えられ、節目を迎えました。ますます進む少子高齢化への対応をはじめ、「共育・協働」実現のため、行政の力だけで

は及ばない部分についても、くすのきクラブをはじめとする総合的な地域力をいただきながら、住民福祉の増進と活気あふれる江戸川区の更なる発展に向け努力してまいります。

皆さまにおかれましては、人のつながりを大切にするとともに、地域の中心的役割を果たし、江戸川区をけん引してくださることを期待しております。

くすのきクラブの益々のご発展と皆様がお元気で活躍されることを心から祈念いたしましてご挨拶いたします。

宮川会長あいさつ



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、ますますお元気で過ごしのこととお喜び申し上げます。また、いつもながら皆様には、連合会の発展のためご尽力いただき、誠にありがとうございます。

これまで熟年者の生きがいづくりと健康づくりの促進を図るために、各種事業を実施し、地域社会活動への参加を行ってまいりました。

昨年からくすのきクラブ主催の地区リズム運動教室において、リズム運動を経験され

た方であればどなたでも地域を超えて参加することが可能となりました。まずはリズム運動で健康づくり仲間づくりに取り組んでもらいながら、くすのきクラブの魅力を感じてもらい、会員増強につなげようという意を込めたものになっております。

今後もくすのきクラブが、地域社会の中で明るく元気に活躍できるよう、皆様のご協力をお願い申し上げます。くすのきクラブ連合会並びに江戸川区のさらなる発展と、皆様のご健勝とご多幸をお祈りしまして、ご挨拶とさせていただきます。

クラブ活動に
役立つ情報

くすのきクラブ会員必見!
私のクラブはこうして
会員が増えました!!

くすのきクラブでは、輪投げなど新しい活動に挑戦したり、区のイベントに積極的に参加し、クラブをPRするなど、会員獲得に力を入れていきます。

魅力的な活動を取り入れて、新しいことに挑戦し、新規会員獲得を目指しましょう。

今回は会員増強のための3カ条と、取り組みをしているクラブの様子をお届けします。

会員増強3カ条

①クラブ活動をPRしよう

名前は知っていても活動内容までは知らないという方が意外と多数いらっしゃいます。上手にポスターやチラシを活用し、活動内容をPRしましょう。



※各クラブのチラシは生きがい係にて作成します。詳細は生きがい係まで。

②勧誘から始めよう



会員一人ひとりが勧誘の担い手です。勧誘するときのポイントとして、同性から同性に、若手から若手に声掛けをすることが有効です。

ただ声掛けをするだけではなく、クラブの特徴や魅力をイメージできるように各クラブのチラシなどを用いて伝えるようにしましょう。

③活動の幅を広げよう

新規入会者にはやりたい活動があるのに、該当クラブでやっていないという話をときどき聞きます。活動の幅を広げる意味でもクラブ定例会の中で新規会員や若手会員の意見を参考にしながらどんどん新たな活動を取り入れてみましょう。



★ 私たちのクラブの取り組み!! ★



ニュースポーツで盛り上げる

小岩福徳会 (小岩地区)

昨年から新たにペットボトルボウリングを始めました。クラブのレク担当者がデイサービスのボランティアで体験したのがきっかけです。



狙うはストライク!

1月にはクラブ内で輪投げと一緒にペットボトルボウリング大会を開催し、

ろです。

距離は3メートル、要領はボウリングと同じです。ペットボトルが倒れるときのパシッという音がたまらなく気持ちいいと早くも会員に好評です。

まだ取り組み始めたばかりなので、「1回はやらないと帰れないよ」と声をかけ、会員に体験してもらっているところ

今後も定期的に活動していきます。場所も取らないので、他のクラブの皆さんにもオススメいたします。

組織体制の強化

下鎌田長寿会 (東部地区)

私たちのクラブでは会員増強をクラブ全体の目標にしています。まず組織体制を整備し、多くの会員さんと役割を分担しています。各班で新規会員の獲得を目指しています。月に一度のクラブ定例会で、役員が集まり状況を話し合い、声掛けを徹底して、会員の一人ひとりが取り組むように自覚を促しています。クラブ内だけでなく、町会との協力関係も強化しています。地域交流を図る意味でも積極的に町会のイベントに参加し、幅広い年代の方にくすのきクラブを知ってもらえるようPRしています。



笑顔あふれる楽しいクラブです

これらの結果として、26年4月から9年入会しました。この調子で会員150人突破を目指し、活力のあるクラブ運営を引き続き行っています。

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

ゲートボールで高校生と交流♪

都立江戸川高校にて「奉仕」の授業の一環として、12月12日(金)、16日(火)に生徒約100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。くすのきクラブの会員の指導のもと、初めはボールが前に転がらなかつた生徒も見ると、徐々に上達していききました。和やかな雰囲気のもと、終始笑顔で有意義な時間を過ごしました。



【参加クラブ】

東松一丁目クラブ、松寿会、五葉会、西小松川長寿会、平井新生会、若竹会、千春会、五仲熟年クラブ

くすのきクラブの近況をお知らせ

お楽しみ抽選会でくすのきクラブ連合会より再生自転車を2台寄付し、大いに大会を盛り上げました。

ウォーキングフェスタえどがわ2014 ~くすのきクラブ参加~



に従事しました。

11月23日(日)「ウォーキングフェスタ2014」が開催され、くすのきクラブ連合会の古谷副会長、奉仕部高橋副部長が大会運営

十八寿会 大看板で誕生会盛り上げ



▲写真は、誕生会終了後に記念の集合写真

9月28日(日)に77名の会員が参加し、十八寿会の誕生会を行いました。今回は連合会の大型プリンタを用いて、誕生会看板を作りました。いつもより一層見やすく華やかになり、和やかな雰囲気で行いました。

3月のイベント

リズムに乗って心ウキウキ合唱祭♪



3月7日(土)に第12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、三階席後方に自由席を設けています。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、「花」をテーマに2曲をお届けします。

- 【開催日】 3月7日(土)
- 【会場】 総合文化センター(大ホール)
- 【時間】
 - 〈第1部〉 午前10時30分
 - 〈第2部〉 午後0時40分
 - 〈第3部〉 午後2時40分
- ※内容は第1、2、3部すべて同様です。
- 【合唱曲】
 - ① 炭坑節
 - ② 花は咲く
 - ③ 北国の春
 - ④ サザエさん
 - ⑤ 幸せなら手をたたこう
 - ⑥ 四季の歌
 - ⑦ 手のひらを太陽に
 - ⑧ 高校三年生
 - ⑨ 二人は若い

会員増強キャンペーン

計5名がパネル展示や輪投げコーナーを運営し、PR、勧誘活動を積極的に行いました。また、ステージでは介護予防に役立つ活動として、くすのきクラブをはじめ多くの熟年者に親しまれているリズム運動を紹介し、おたのしみ会が実演を行

介護フェアにくすのきブース出展



11月22日(土)にタワーホール船堀にて「2014介護フェア」が開催され、連合会役員より総務4名、奉仕部長の

いました。笑顔で生き生きとリズム運動を踊っている姿は、来場者に対して十分に魅力を伝えることができたのではないのでしょうか。くすのきクラブのブースでは説明を受けて、ぜひ入会したいという来場者もあり、成果を感じた一方で、くすのきクラブがどのような活動を行っているのかを知らない方も多く、連合会としても、引き続きPR活動を続けていく必要性を感じました。これからも連合会はさまざまなイベントでくすのきクラブのPRを行っていきます。

葛西地区

新田ことぶきクラブ

会長：水嶋 孝行
会員：63人

クラブ紹介

小岩地区

竹紫伸生会

会長：澤柳 雪恵
会員：110人

清掃や地域活動に積極的

竹紫伸生会は昭和48年に創立され、昨年度40周年を迎え盛大にお祝いの会を開きました。竹紫の「竹」は青年、「紫」は熟年で、共に人生を伸ばそうという願いを込められて名付けられました。



笑顔で資源回収

主な活動は資源回収で、平成12年から続けています。毎週金曜日の早朝より、町内を中心に活動し、高齢の方やお身体の不自由な方には玄関の前に出していただき回収いたします。約300世帯からの



40周年記念式典

協力があり、感謝や励ましの言葉をいただくことこちらもとても嬉しい気持ちになります。

研修は、日帰り宿泊の旅

行を実施しています。一昨年の宿泊研修は富士山を回りながら穂高荘を訪れ、豊かな自然を十分に楽しむことができました。昨年は、春は茨城県鉾田でメロン狩りを楽しみ、日本一大きい毘沙門天を参拝しました。秋は箱根方面に行き芦ノ湖で豪華海賊船に乗り、帰りのバスの中ではビ

ンゴゲームで盛り上がりました。他にも毎月曜日は盆踊り、毎水曜日はコーラス、毎金曜日はリズム運動に参加して会員同士親睦を深めています。町会の行事にも積極的に参加しています。春秋の交通安全運動や美化運動、地域の運動会やもちつき大会などには多数の会員が出席し、精力的に活動をしています。これからも、地域の活動や行事などに積極的に参加し、元気に楽しく活動して参りたいと思います。

私たちは新田ことぶきクラブは、「若々しくちよっとおしゃれに」を目指しています。

若々しくちよっとおしゃれに

投げなど体を動かすことも好きな人が多くいます。

とても活動的なクラブで、地域清掃などのボランティアに、誕生会、茶話会などの懇親会、そしてフラダンスやターゲットボードゴルフ、輪

地域清掃は自治会と協力して行います。自分たちの住む地域をきれいにするのは気持ちがいいですし、元気な会員に会えることも大きな楽しみであります。カラオケは団地内集会所で月2回開催します。一同好きな曲や懐メロを歌って大いに盛り上がっています。

ます。ゴルフ場に行かなくても団地内の限られたスペースで楽しむことができますので、我がクラブでは人気のスポーツです。つい熱中してしまうゲームですが、健康の維持にも役立っています。



フラの衣装で記念撮影

他に輪投げは月2、3回、フラダンスは団地集会所で月2回です。フラダンスは臨海フェスタなどのイベントなどでも披露しています。

ターゲットボードゴルフは毎週日曜日20名程参加してい

く、とても元気です。クラブ

の行事に積極的に参加をしていますし、勧誘活動にも協力的でいつも助かっています。これからもいきいきと様々な活動をしていきたいと思っています。



カラオケを楽しんでいます

葛西地区

宇喜田第二住宅五和会

会長：蓮見 道雄
会員：57人

クラブ紹介

小松川地区

しのぶ会

会長：谷中スミエ
会員：52人

地域で頼られる存在

私たちの住んでいる平井3丁目団地は江戸川区の西端で、隣接している江東区と中川をはさんで隣同士です。いつの間にか歴史も古くなっ



三溪園で記念撮影

て、我が団地も40数年が経ちました。

団地内ではいつも地域の行事に率先して参加していますので、町会では常にあてにされて喜ばれています。毎年行われる連合町会の防災訓練も大勢参加しておりますし、団地内の草取り・清掃行事などにも積極的です。

また、我が団地にはくすのきクラブが3つあります。クラブ同士で互いに連携を取り合い話し合って行事に仲良

明るく楽しいクラブです

五和会とは和を以て尊しという意味を込められて付けられた名前で、会員同士の融和を主な目的としています。普段から団地内の住人同士で会話をする機会も多く、定例会などでもいつもおしゃべりを楽しんでいます。

団地内集會室では毎月会員同士の顔合わせとして懇親会をしています。毎回30名程が参加し、懇談で盛り上がりま



みんなで記念撮影



リズム運動のようす

五和会では体を動かすことが好きな者も多く、リズム運動では月4回多くの会員が出席しています。クラブでの活動に加え、地区リズム運動教室や地区交流会にも出向いて一同元気に踊ります。リズム運動や近所でのウォーキングは昨年テレビ東京の番組において、町で見かける健康法としてその様子が紹介されました。

五和会は明るく健康的なクラブです。今後も積極的に会員同士・ご近所同士助け合い、活動を楽しんでいけたらと思っています。

く参加しています。例えば年1回3クラブで日帰り研修を毎年行っています。今年度も春に横浜三溪園に行つて一同大いに楽しみました。リズム運動も3クラブ一緒の会場で多数参加者がおります。



草津での研修旅行

月1回楽しんでワイワイ賑やかに参加しています。クラブの課題としては、最近高齢化が進みク

ラブの活動に参加できない方が増えていることです。そのため、研修旅行も参加しやすいよう新年会に変更したり、新しい催し物を企画したりして工夫しています。

しのぶ会は地域で頼られる存在のクラブです。これからも元気に交流を通して仲良く協力し合つてまいります。

会員の随筆

老けゆく人生どう生きる

交友会 原元 公雄



昭和の時代、
一時期不穏な時
期があり不幸な

時代がありました。でも平成の時代に入り幸福の時代へと流れは変わりました。特に大きく変わったのが、人々の思い・考えでした。同時に変わったのが、人間の年代です。半世紀前は人生わずか50年でした。それが今では100歳も夢ではなくになりました。私も87歳、もうすぐ100歳。今でも生きるのに精一杯なのに残

り13年、老けゆく人生どう生きる。限りある人生同じ生きるなら健康で楽しく意義ある人生を送りたい。87歳の私には、この後幾時もありません。残り13年で人生の総仕上げへのスタートでもあります。第二の人生、どんな生き方をすれば正解なのか。振り返ってみるに今まで87年間、あまり善い行動は覚えがない。されば幸せな未来も期待は出来そうもない。これが愚か者の悲しさ。
でも苦しみ悲しみを乗り越えた人生経験を踏まえた人程、人の悩み苦しみがよく分かる。老いた人生の宝であり、人の為に生かせるものと思えます。「顔のシワ」多い程かけがえのない「財産」。老いたことを恥じたり気弱になったりするのではなく自分の豊かな経験を堂々と語っていくことが、自分も生き甲斐を感じ、人も喜ぶ様になり人生更に楽しくなるものと思います。

何はともあれ笑顔絶やさず、夢に向かって前へ前へと挑戦していくことが老いたる人生の道かと思いません。夜はよく休み、良い食生活、適度な運動。失ったものを惜しむより未来に向かってくすのきクラブと共に。

囲碁・将棋大会の想い

西小松川長寿会 川名 郁也



囲碁は
関ヶ原の
合戦の如
く、徳川

家康と石田三成両軍の腹の探り合い、包囲を尽くす戦。将棋は武田信玄が、上杉謙信に対する小策な戦を企てた内心な戦いである。
昨年の将棋の上位戦の一部を思い出してみる。対局時間40分その後1手30秒の

秒読み。進行係の一番苦手な時間である。30秒の計測で勝敗を決めるのだから、相手も気持ちを引き締めて考えてくる。30秒計測いきなり王手を掛ける。歩突、桂馬、角、筋を見て王手を掛け、相手を翻弄させる、またそれによって先手も奪う。詰まるどころ相手の気持を揺さぶる。指し手の指先が時にして宙を巻く

しぐささえもある。心の動揺は隠せない、このしぐさを待っているのだ。『負けました』あるいは『20秒、1、2、3：ハイそれまで』と30秒の計測が決まる。またある名人戦では指す指先は、計測30秒終了近くにそつと指し、指先の震えなど微塵も感じさせないようだ。
さてさすが詰め将棋に移行していく様は大したものだ。
終了後、勝者に寄って、そつと『あの時の桂馬は何

くすのきクラブ会員川柳

くすのきに 春下駄はいて 顔合わせ

一之江上親交長寿会 本間 益親

身の丈に 合った幸せ 明日もまた

第五長命会 中村 郁子

輪投する 人と交わる 心の和

昭生会 熊谷 文子

回覧板 足より先に 届く声

扇子田長寿会 加藤 嘉子

家事手抜き リズム息抜き 医者いらず

第五長命会 梅原 光子

銭湯で はだかで笑ひ こける友

西篠崎東寿会 勝又 まつ

手先を見ていたのですか』 まる。あのヤンチャな御仁と聞いてみる。しかし『さ達も神妙な面持ちで、表彰あねー』とかわされた。そを受取る。何かクスリとくるほほ笑ましい光景だ。やはり大会に参加をして良かった思いた。

随筆・川柳大募集!

☆随筆、川柳を随時募集します☆

【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。

【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
☎566210039

役立つ情報

平成27年度(はり・きゅう・マッサージ)

三療券・三療割引券の申込みについて

三療券(三療割引券)は三療師会会員の施術所で、はり・きゅう・マッサージを受けることができる券です。平成27年2月1日から、27年度分(平成27年4月1日~平成28年3月31日まで利用できる券)の申請を受け付けています。



【対象者】

- 昭和16年4月1日以前に生まれた方
三療券(200円で利用できる券)15枚と
三療割引券(2,200円で利用できる券)10枚を発行します。
●昭和16年4月2日~昭和26年4月1日に生まれた方
三療割引券(2,200円で利用できる券)10枚を発行します。

【申請方法】

○郵送で受け取る場合

「申請用はがき」(各施術所、各熟年相談室で配布)
または「郵便はがき」に必要事項を記入し郵送してください。
3月2日(月)までに区役所に届いた分は、3月下旬に券を郵送します。
(3月2日以降でも申請は随時受け付けています。)

○窓口で受け取る場合

【4月1日(水)以降に孝行係(区役所2階3番)へ】
本人確認できるもの(保険証・運転免許証など)を持参。
代理の場合→上記のほか代理の方の本人確認できるものも持参。
※区役所本庁舎以外でのお受け取りは出来ません。
※4月上旬は窓口が大変込み合いますので、
時期をずらしての来庁をおすすめします。

郵便はがき記入例

- ・「27年度三療券希望」
・氏名(フリガナも)
・住所
・生年月日
・電話番号

(注) はがき1枚で1人の申請です

三療券・三療割引券の申込み・問合せ先

お申し込み、詳しい内容のお問い合わせは
下記までお願いします。
区役所福祉推進課孝行係
〒132-8501 江戸川区中央1-4-1
TEL: 5662-0314

【地区リズム運動教室 日程表 H27.2月~3月】

Table with 4 columns: 地区, 小学校, 開催日時, 開催日程. Lists activities for various districts like 松江, 小松川, 葛西, etc.

受賞おめでとうございます!

- ◆区政功労者表彰 受賞者
林 昭雄 (六軒島長寿会)
加茂 虎男 (五北長寿会 前会長)
関内 君男 (若松会)
中里 岩吉 (宇喜田三角寿会)
蓮見 道雄 (宇喜田第二住宅五和会)
今野 竹蔵 (こだま長寿会)
◆東京都高齢福祉功績者
今野 竹蔵 (こだま長寿会)
◆東京都優良老人クラブ(特別表彰)
小岩北口福寿会(代表者 島田常雄)
◆東京都優良老人クラブ(一般表彰)
松寿会(代表者 鈴木善三)

編集後記

新年あけましておめでとうございます。
昨年中は多大なるご協力をいただき誠にありがとうございました。
寒さもまだまだ続くと思われまふ。体調を崩さないように注意して下さい。皆様に愛読されるようにしてまいります。

新春号の「会員増強3カ条」必見です。我がクラブでも転居や死亡されたりと会員数が減っています。自治会と連携し熟年者を対象に出張講座や穂高荘への旅の誘い、さざなみ会所有の輪投げセットの貸し出しと会員増強につなげるように努力しております。

昨年(広報副部長 赤羽根 智英子)
昨年は御嶽山噴火、広島の大変な災害、衆議院選挙など大変な年でしたが、皆さん落ち着いて行動していたことと思います。クラブ紹介を拜見しても工夫されて親睦を深めているのが分かります。私たちも世の中の進化に遅れないようにしたいと思います。

梅が咲き、桜、花みずきそしてさつきと、花を見られる季節に伺って行く新年を迎え、心軽く年を重ねるもそろそろ歩きのできる街に住み、くすのきの行事に積極的に参加をして、健やかに充実した日々を過ごしていきたいです。

(広報副部長 山口 靖代)

よろしく申し上げます

新任会長

鹿骨五和会 真利子 武久

(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。今後とも倍日の御厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

Large empty rectangular area for additional information or signatures.

リズム運動 初心者教室

リズム運動初心者教室とは…

リズム運動とはマンボやジルバといった社交ダンスのステップを取り入れた軽運動で、くすのきクラブなどの団体で長く親しまれています。

初心者教室は、リズム運動未経験者を対象とした教室で、わかりやすい内容となっています。毎年4月から1年間、区内15施設にて行われ、受講者数は年間およそ800人に上ります。



いつも和やかな雰囲気を楽しんでいます

くすのきクラブの活動の中で参加者が最も多いリズム運動。その初心者向けの教室として区内15施設で現在指導が行われています。教室のひとつ、スポーツセンターでは約70人の受講者が週に1回指導員と楽しく体を動かしています。開講直後は慣れない動きに戸惑うこともありすが、和やかな雰囲気だとえ間違えても楽しく踊ることができそうです。また、同じステップを繰り返して指導を受けることが出来るのも初心者教室ならではのです。最初は皆スタートが同じというところもあり、難しくさにくじけそうになってもお互いに励ましあって頑張れ



軽やかなワルツのステップ

るといっ声もよく聞きます。リズム運動は、健康づくりに役立つだけでなく、地域での友達づくりのきっかけにもなります。明るく健康でいきいきと過ごしたい方にリズム運動はピッタリです。新しく始めたいという方は指導員が丁寧に教える初心者教室がおすすめです。お問い合わせは生きがい係(0566210039)まで



(左) 青木輝夫さん (右) 原周男(ちかお)さん

受講者の声
(原さん) 団地内で見学した際に勧められたのが受講のきっかけです。踊れるようになるとおもしろいですし、始めてからの調子もいいです。青木さんとは初心者教室で知り合って仲良くなりました。(青木さん) 猫背でしたが姿勢がよくなりました。健康にいい上にとっても楽しいです。



(左) 足立指導員 (右) 沖本指導員

リズム運動指導員より

初心者教室は体も気持ちも元気になります！以前は外出が億劫だったという方でも、通ううちに楽しんでくださり、今では笑顔が絶えません。私たちも帰る時に「楽しかった」と言って下さる方が多く、とても嬉しいです。

もし受講に迷っている方がいれば、ぜひ一歩踏み出してほしいと思います。来て下されば絶対楽しいと保証します！



いきいきした笑顔！
