

えどがわ くすのきだより

第118号のみどころ

2・3面：くすのき近況報告
特集記事

4・5面：クラブ紹介

6・7面：随筆、川柳、三療券

8面：地区リズム予定表
編集後記

＜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/

くすのきクラブ連合会 平成27年度定期総会開催



全議案満場一致で可決
新年度のスタート!

5月8日(金)、くすのきクラブ連合会定期通常総会がタワーホール船堀で行われました。総会では、平成26年度事業報告、決算報告、平成27年度事業計画案、同予算案の4議案が審議され承認されました。

総会後の懇親会では新旧クラブ会長が一堂に会し、これまでの多大なる貢献に深い感謝と尊敬の意を込めて大きな拍手が起こりました。

懇親会 多田区長あいさつ

知恵を凝らし魅力あるクラブへ



4月の選挙ではご支援をいただきありがとうございました。皆様からのご信任を大事にし、これからも元氣いっぱい頑張つてまいりますので、よろしくお願い致します。

現在、江戸川区には199のくすのきクラブがあります。数は若干減ったかと思いますが、元氣いっぱいです。皆様、健康づくり・レクリエーション・ボランティア・教養の向上の4つの柱

の分野において、地域のために大いに貢献していただき、心から敬意を表しているところです。全体の高齢者の人口が増えていますので、会員ももっともつと増えればいいのですが、思うようにはいかないということもありますが、思ふ

す。しかし、何と言つてもくすのきクラブは地域にとつてかけがえのない有益なものです。私も行政も一所懸命頑張りますので、これからもクラブを魅力的な内容に、そしてより盛んなものにしていきましょう。皆様と共に様々な知恵を凝らして考えていきたいと思

います。

よろしくお願いします 新任会長(敬称略)

- 神明長生会 美恵多会 南親友の会 上篠崎喜良久会 集の会 一南青葉クラブ 江戸川第二長寿会 瑞江長寿会 一南若松クラブ 十軒長寿会 上一色西睦会 南篠崎友の会 宇喜田交友会 新堀延寿会 小島会 宇喜田三角寿会 七寿会 小岩西部長寿会 友和ことぶき会 谷河内集和会 椿親和会 花園会 清新北ハイツ若葉クラブ 新町長寿会 ライオンズプラザ西葛西
- 秋元常雄 別所房江 加藤吉教 村上ヒデ子 田中ヨリ子 只中ヨリ子 柳澤茂 鹿島順之 則岡和子 田上良夫 渡辺達治 加藤重光 牧野アイ 安東一 控井栄吉 榎本松男 田中吉 青木正美 鶴岡延彦 橋本重彦 岡崎政勝 吉兼しづ 岡本武弘 室倉上 伊智博 達郎

おつかれさまでした 退任会長(敬称略)

- 神明長生会 美恵多会 南親友の会 上篠崎喜良久会 集の会 第二萬年青会 一南青葉クラブ 江戸川第二長寿会 瑞江長寿会 上一色西睦会 南篠崎友の会 宇喜田交友会 新堀延寿会 小島会 宇喜田三角寿会 七寿会 大杉第二菊の会 小岩西部長寿会 友和ことぶき会 谷河内集和会 椿親和会 花園会 清新北ハイツ若葉クラブ 新町長寿会 ライオンズプラザ西葛西
- 細野久尚 薄葉フジ 谷澤建治 杉山文彦 大出トシ子 中村喜二 池田勝彦 齋藤照子 野崎美枝子 今井秋雄 鹿島田秋雄 村山良子 八武崎輝子 仲摩忠晴 中里岩吉 土田理恵子 櫻田清蔵 三原みつ 堀口久夫 須賀辰雄 田島幸男 石田弘 伊東進 松吉 衣斐 信久

平成27年度 おもな行事予定

日時	行事	開催場所
6月5日(金)	第36回リズム運動大会	スポーツセンター
6月12日(金)	第36回リズム運動大会	総合体育館
7月5日(日)	第39回熟年者囲碁将棋大会	グリーンパレス
7月31日(金)	第3回輪投げ大会	スポーツセンター
8月29日(土)	第3回輪投げ大会	総合体育館
9月19日(土) ~21日(月・祝)	笑顔いっぱい長寿の集い	区内各施設
10月11日(日)	第38回区民まつり	都立篠崎公園
10月22日(木)	第43回さわやか体育祭	陸上競技場
11月6日(金)	リズム運動葛西地区交流会	スポーツセンター
11月20日(金)	リズム運動松江地区交流会	総合体育館
11月21日(土)	リズム運動鹿骨地区交流会	総合体育館
11月23日(月・祝)	ウォーキングフェスタ2015	未定
11月27日(金)	リズム運動小岩地区交流会	総合体育館
11月29日(日)	リズム運動小松川地区交流会	小松川小学校
11月30日(月)	リズム運動東部地区交流会	東部区民館
2月10日(水) ~11日(木・祝)	熟年文化祭	総合文化センター
3月5日(土)	第13回合唱祭	総合文化センター



練習の成果を発表



式典のようす

くすのきクラブの近況をおしらせ♪

熟年文化祭 盛大に開催

2月11日(水)、12日(木)に江戸川区総合文化センターで熟年文化祭が開催され、およそ6000人の熟年者が参加しました。

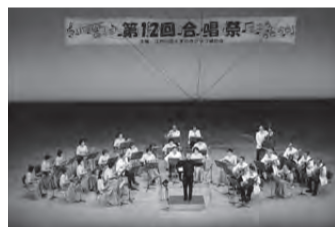
今年は何かに打ち込むとして作品出展があり、多くのすばらしい作品が、会場内を彩りました。

区長さんのお話の中で「長年何かに打ち込むと素晴らしいものが出来る」とありましたが、熟年文化祭は創造性をかきたてる発表の場です。日ごろから趣味や特技に取り組んでいきましょう。



- 金賞**
- ◆ 絵画の部
 - 坂本佐知子 (上篠崎喜良久会)
 - 村上 康子 (善正友の会)
 - 伊東 弘二 (清新ハイムクラブ)
 - ◆ 書道の部
 - 磯野 正 (こだま長寿会)
 - ◆ 手芸の部
 - 岡野 ノブ (司親和会)
 - 森井ゆき子 (東四長寿会)
 - ◆ 工芸の部
 - 小林 秀康 (北篠崎二丁目長寿会)
 - ◆ 写真の部
 - 花塚 勝美 (桑住ゆうゆう)
 - ◆ 俳句の部
 - 高橋 俊次 (西一之江クラブ)
 - 齋藤 直子 (司親和会)
 - 畠村 範子 (原福寿会)
 - 鈴木 和江 (二南若松クラブ)
 - 関谷 弘子 (ソンドニアムクラブ)
 - 畑野 文子 (ソンドニアムクラブ)
 - ◆ 短歌の部
 - 茶木登茂一 (清新ハイムクラブ)
 - 銀賞**
 - ◆ 絵画の部
 - 宮永 博次 (桑住ゆうゆう)
- 銅賞**
- ◆ 書道の部
 - 高橋 俊次 (西一之江クラブ)
 - ◆ 工芸の部
 - 中村 圭一 (シテイコブ西葛西)
 - ◆ 手芸の部
 - 高橋 増枝 (江川一丁目長寿会)
 - 佐藤マサエ (下小岩倶楽会)
 - 長谷川恵美子 (上・色南部親交会)
 - 中澤 昌子 (シテイコブ西葛西)
 - ◆ 俳句の部
 - 茂手木輝子 (美恵多会)
 - 宇田川末子 (一之江南部長寿会)
 - 折本 徳子 (南親友の会)
 - 小野寺みさの (白寿会)
 - 関 照子 (東二会)
 - 大沢 文江 (二南青葉クラブ)
 - ◆ 短歌の部
 - 大沢 文江 (二南青葉クラブ)
 - 田中 綾子 (平井新生会)
 - ◆ 絵画の部
 - 立石みよ子 (みちぐさの会)
 - ◆ 書道の部
 - 岡本 茂乃 (江上クラブ)
 - ◆ 手芸の部
 - 横田美智子 (西南福寿会)
 - 木下 章江 (シテイコブ西葛西)
 - ◆ 工芸の部
 - 小早川道子 (上篠崎喜良久会)
 - 感動賞**
 - ◆ 手芸の部
 - 遠藤トシ子 (千春会)
 - ◆ 俳句・短歌の部
 - 加藤 嘉子 (扇子田長寿会)
 - 小田嶋ふき子 (東二会)
 - 三原 みつ (小岩西部長寿会)
 - 高儀 静江 (司親和会)

くすのき大合唱団 響き渡るハーモニー♪



今年で12回目を迎えた合唱祭が、3月7日(土)に総合文化センターで開催されました。第1部から3部までおよそ3500人が参加し、今年も江戸川ギターマンドリンクラブの伴奏と歌唱指導の先生と指揮者の先生の演奏のもと、全部で9曲を合唱しました。

歌詞カードを見ないで歌っている方も大勢いて、熟年者のパワーで会場は熱気につつまれました。次回の合唱祭もたくさんの方のご参加をお待ちしております。

今年も熟年者囲碁・将棋大会の季節が近づいてまいりました。この大会は本年度39回目の開催となり、毎年熱い戦いが繰り広げられています。昨年は228人の参加者のうち、くすのきクラブからは87人の参加、内14人が入賞されました。段・級別でクラス分けをしますので腕前に自信がある方はもちろん初心者の方もぜひご応募ください!



第39回 熟年者囲碁将棋大会

~参加者大募集~

日時：平成27年7月5日(日) 開会式 9:30
対象：区内在住の60歳以上の方
会場：グリーンパレス孔雀の間
主催：くすのきクラブ連合会

○腕前(段・級)に応じてクラス分け
○ハンデなし
○囲碁=黒番の先手、六目半込み出し
○将棋=駒落ちなし平手
○各クラス優勝・準優勝・3位の方を表彰

応募方法

詳しくは広報えどがわの6月10日号をご確認ください。

6月11日(木)から電話にて受け付けます。定員になり次第終了となります。くすのきクラブ会員は、各クラブの会長にお申し込みいただくことをおすすめします。

お問い合わせ：区役所福祉推進課生きがい係
Tel 5662-0039 ※9:00~17:00

家庭のための 水害対策

6月に入り梅雨の季節となりました。江戸川区は区の7割が海拔0m地帯で、大雨などによる水害を受けやすい地形です。昨年、小松川3丁目国道14号線では冠水して複数台の車が立ち往生しました。このようにこれからの時期、いつ大雨が降ってもおかしくありません。日ごろからの準備を万全にし、いざという時に備えておく必要があります。

《1》家の周りの日ごろの備え

□家屋の修理

台風時熟年者の死亡事故は、屋根に上って雨漏り等の手当てをしようとしたものが多いそうです。事前に業者等に修理を頼んでおきましょう。

□排水溝の清掃

排水の妨げにならないよう掃除をしてください。

□庭木の補強

木は倒れて家の一部を破壊したり、道をふさいでしまったりすることもあります。支柱をたてて補強しましょう。

□屋外の片付け

屋外の物が強風で倒れたり、浸水で流されたりしたら危険です。なるべく物を置かないように！

□車を高い場所に停める

車は、大雨の危険がある時は一時的に立体駐車場など高い所に停めておきましょう。大量の水が流れ込むと故障の危険性だけでなく流された時、避難や救助の妨げになる可能性があります。

家でできる水のうの作り方



いくつか作って隙間を塞いでください



簡易的に土のうの代わりになります



トイレや排水溝をふさぐと逆流防止効果も



段ボールに入れて使うとより丈夫に

家にある物を使って土のうの代用（簡易水のう）を作ることができます。

【方法】

- ごみ袋を2重、3重にし、水を半分くらいまで入れ、袋の空気を抜いた後、きつく縛る。
 - 水が漏れるようなら更に袋を重ねる。
 - いくつか作ったものを出入り口などに隙間なく並べて使用する。お近くに土のうステーションがない家庭でも手軽に作るができます。
- ※初期段階における簡易的な処置ですのでご注意ください。

《2》家の中の日ごろの備え

□正確な情報収集

テレビやラジオ、インターネットなどで最新の情報を集めましょう。

□電化製品の置き場所

浸水に備え、電化製品などを高めの位置にしておきましょう。万が一浸水してしまった場合は、危険なので即座に電源を切ってください。

□非常持ち出し袋や常備防災グッズの用意

非常事態にこれだけ持ち出せばOKという荷物を前もって準備しておくで安心です。何か起きる前に今こそ備えておきましょう。

□非常食の準備

保存期間が長く、加熱しなくても食べられるレトルト食品やインスタント食品だと便利です。

□水の備え

飲み水に加え、断水した時のためにお風呂などに水をためておくで便利です。

□非難の経路や場所の確認

地図等を見て避難場所や経路を見ておきましょう。家族とも落ち合えるように相互に確認しておいてください。

非常持ち出し袋を準備しましょう

以下は中身の例です。個人個人必要なものを確認して用意してください。ただし、一人で無理なく持ち運びができる重さに中身を調節しましょう。

- 飲料水
- 懐中電灯
- 非常用ローソク
- ライター
- 携帯ラジオ
- 救急セット
- タオル
- ポリ袋
- 災害用簡易トイレ
- トイレトーパー
- 常備薬、持病薬
- お薬手帳
- メガネ
- 健康保険証
- 入れ歯
- おむつ
- 携帯電話
- 折りたたみ杖



葛西地区

新二之江さくら会

会長：長谷川 竹夫
会員：54人

クラブ紹介

小岩地区

扇子田長寿会

会長：高山 稔
会員：108人

明るく、楽しく、和やかに

私たち扇子田長寿会は大変仲の良いクラブです。会員相互のコミュニケーションを大切にしており、年2回の宿泊研修には毎回30人前後が集まります。昨年の11月には長野県の国宝・善光寺を訪れました。研修はいつも好評で、またぜひ行きたいという声をよく聞きます。

日ごろは週に1回リズム運動や輪投げなどで体を動かしています。リズム運動は和やかな雰囲気です。皆さん気持ちよ

新二之江さくら会は常々、「和」をモットーに助け合いの気持ちで活動しています。

主な活動は、誕生会、食事会などの懇親会や、リズム運動や輪投げなどの軽運動、民舞やカラオケ、日帰り研修旅行や清掃活動などを行っています。

リズム運動は週1回三島会館に22人ぐらい集まります。マンボ



テレビで紹介されました！

元氣いっぱい江戸っ子長寿会 江戸川区給保さんぽ

町会との交流はい



研修旅行 長野・善光寺にて

く踊っています。輪投げは1月に初投げ大会を開催しました。輪投げは気楽なゲームで



輪投げを楽しんでいます！

すが、勝負には熱が入ります。カラオケ教室も2チーム編成で、合唱祭の練習も兼ねて週1回競い合っています。新年会や年3回ある誕生会では、40人程が参加し歌に踊りに大変な盛り上がりになります。常に和気あいあいとして笑顔が絶えません。他には、町内でのアルミ缶

会のモットーは「和」

やルンバ、タンゴなどを踊り、健康的に楽しんでいます。民舞やカラオケは月に1回15人が集まります。2月に

行われた熟年文化祭でも歌と踊りを舞台で披露しました。また、「元氣いっぱい

つも大切にされていて、活動のすべてに協力しています。昨年の6月には、町会と合同で大塚製薬より講師を呼び、熱中症と認知症の講演会を開きました。とても参考になったと評判です。

クラブの一大行事である日帰り研修は、春・秋の年2回行います。昨年は静岡の修善寺と千葉の館山に行きました。観光・みかん狩り・カラオケ等を行い大変喜んでおられます。最高の日

の回収活動なども行っています。直接的には20人ぐらいですが、協力者を入れると50〜60人にもなります。特に夏・冬は大変ですが、週2回は引き続き活動しています。

活動については全員参加をモットーにしていますが、健康などの都合もあつてなかなか難しい面があります。ですが、チラシなどを作成して積極的に入会希望者を募っていることもあつて、おかげ様で入会者が徐々に増えていきます。これからも会員たち一同、仲良く活動し交流を深めていきたいと思っています。

になりま

会員の

勧誘活動

は毎月町

会で行っ

ています

が、残念

なことにな

りません。た



みんなで記念撮影

ります。ただ、会員も協力してくれていますので、とても助かります。いつも頼りにしています。

会のモットーである「和」を胸に、一同和やかに健康的に活動していけたらと考えています。

葛西地区

シルバー5

会長：塩田 晴久
会員：75人

クラブ紹介

松江地区

大杉第一菊の会

会長：湯澤 正親
会員：32人

地域との交流を大事に

大杉第一菊の会は昭和52年に創設されました。また、地域の名産でもある菊の名をクラブに設けました。活動としてはリズム運動やカラオケを主にやっています。



熟年文化祭の様子

クラブとしては、合唱祭や熟年文化祭にも参加しています。

るため、大会に向けて楽しみながら練習しています。特に合唱祭には力を入れており、課題曲を歌い互いに高めあっています。



カラオケ大会

オケが好きな人が多いので、好きな曲を歌い楽しむカラオケ大会なども行っています。私たちは地域で見守り隊と

いうボランティアを行っています。地域の安全のために、クラブからも数人が参加しています。子どもの見守りは大変なことも多いですが、とてもやりがいがあります。また、地域の子どもたちの元気な顔を見ることで、私たちも元気な気持ちになりま

ます。大杉公園は大きな公園に体操を大杉公園で行っています。健康保持のため

で、のびのびと体操をすることが出来ます。また、毎年小岩の温泉に健康保持としてクラブで行きます。地域の活動では地域の方との交流も増え、クラブのメンバーとも楽しく過ごせる貴重な時間です。

年々活動も減りつつありますがクラブ活動などを通して、クラブ・地域のみなさんとの関わりを大事にしていきたいと思っています。そのため、地域での活動を大事にし、外での活動に今後も力を入れていきたいと考えています。

さまざまな活動をしています

シルバー5は平成5年、5つのマンションの住人で発足しました。クラブ名は自治会であるコミュニティ5と名前を合わせ、シルバー5と名付けられたそうです。

主な活動の一つである誕生会では、年に3回60人ほどが参加します。皆で食事を楽しみ、ビンゴや漢字クイズ、合唱等の余興も盛況です。落語の師匠をお呼びして落語会を開催する時もあります。会員たちには大変好評でしたので機会があればまたぜひお呼びしたいと思っています。誕生会の日には不定期で講



笑顔で記念撮影

演会も開催しています。26年度は熟年相談室なぎさ楽苑東葛西の方から「認知症の理解とその予防」についてお話を伺いました。参加者に、10



講演会のようす

年1回の日帰り研修では、昨年度山梨県立リニア見学センターに訪れました。実際に目の

前を時速500kmで走行するリニアモーターカーはとても迫力があり、会員にも極めて好評でした。

他にも、自治会の美化運動・行事への参加や、週1回のリズム運動、カラオケや絵手紙等の趣味の教室も実施しています。中には近年、参加者の高齢化により継続が難しくなってしまった活動もあります。しかし、会員の協力もあつて新規入会者も増えていきますので、今後も一同でお互い支え合い、精力的に活動を楽しんでいきたいと考えております。

会員の随筆

富士山&三保の松原・下部温泉

扇子田長寿会 加藤 嘉子



晴天に恵ま

れ、一行27人が元気に出発。首都高速を抜けるまでは朝のラッシュで混みましたが、時間通りに休憩。富士スバルラインでは裾野まで綺麗な富士。景色が刻々と変化しつつ五合目に到着。空気は希薄模様。富士神社等に参拝し、お買い物。次は朝霧高原で自由に昼食をとりました。私たちは.....

朝はハイキングで各自準備でき次第出発。1153メートルの高地にある日蓮宗の総本山、身延山久遠寺へバスとケーブルカーで上りました。参拝できて幸せ



コンドミニウム葛西クラブ

大矢 春枝

東京大空襲を生きのびて70年 — 短歌集

●父の指示下着靴下重ね着しものは持つな空襲逃避 ●ごうごうと火の海の中逃げまどい怒声悲鳴つなく手千切れ ●猛る火にふとん被りて動けぬ人煽られしふとん立ちのぼりゆき ●「ねんねこが燃えていますよ」姉の背におぶいし弟危うきところ

●父母につき右往左往の火にまかれ雨あられのごと焼夷弾のなか ●飛び散った火の粉を浴びて痛む目に夜明けの惨状この世のものか ●路地路地に山と積まれる焼死体防空壕に居たらわが身か ●死者たちの黒焦げの山・山・山を軍用トラックいずこに運ぶ

でした。枝垂れ桜で有名ですが、季節が終わりて残念でした。

次に訪れた三保の松原と言えは羽衣の松。伝説を頭に描きながら歩くと眼の前に羽衣の松の説明文があり、長い歴史を物語っているような老木で、優しく感じました。三保の松原は絶対歩くと決めて参加いたしましたので、皆様の御加護により完歩できました。と、本当に有難く思います。

富士山もお疲れのよう、一日姿を見せずお休み。グルメ街道でお買い物、帰りは順調に到着。お天気に恵まれ、楽しい旅でした。皆さんお疲れ様でした。

●隅田川土手に並びし水死体眠るがごとし近寄りたし ●憲兵の切り裂く笛の先に影死体の胴巻ねらう物取り ●七才は一夜のうちに年取りし寒さひもじさ言つてはならぬ ●黒山に追われし夢はいつからか追いつかれては目覚める夜更け ●黒山に追われし夢は何なのか追求もせず幾年も過ぎ ●爆音と火の粉の花火に歯の合わずフラッシュバックの空襲地獄 ●下町を火葬場にした阿鼻叫喚火葉の花火の美しからうか

くすのきクラブ会員川柳

傘寿なり内助の功も今は逆

上一色西睦会 飯田 西男

花束をもらって笑顔誕生日

下鎌田長寿会 小林とし子

膝と腰待合室の同窓会

なぎさ麗樹会 滝沢きみ江

●黒山は焼死者たちだ黒焦げのどこの誰だか男女も分らず ●死者たちは無念のあまり夢に出て忘れてならぬとわれを追いしか ●今夜にも久しく見ぬ夢出でてこよ七十年経しけつして忘れまじ ●くすのきのカルチャーに行き15年短歌の出会い賜物なりし

●絡まった雑念雑事を解きほぐすゆとりの持てる豊かな老いに ●包丁だこ鉛筆だこに皺・肝斑と血管浮く手鎌の古傷 ●この難儀耐えれば打つ手見えくると遮二無二進む老いの我武者羅 ●七十年戦後を生きて生かされて喜寿の祝いにとまどいており

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(5000~6000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、題名を記入してください。

【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。※川柳は楷書で記入してください。

【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

役立つ情報

三療券を活用しよう!

～ 夏を元気に乗り越えるヒケツ ～

夏になると気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。そこで、今回は三療券の使い方や効果を知り、快適な生活を送れる参考になる情報をお届けいたします。

三療券とは

肩こり、神経痛などは熟年者の大敵。区では江戸川区三療師会の協力により、75歳以上の方に三療券(はり・きゅう・マッサージが1回の施術につき本人負担200円でうけることができる券)を年15枚、三療割引券(1回の施術につき本人負担2,200円でうけることができる券)を年10枚、希望により差し上げています。65歳から74歳までの方へは、希望により三療割引券を年10枚差し上げています。



なお、出張施術を受けるときは、出張費は別にお支払いいただきます。

【申請方法】

○郵送で受け取る場合

「申請用はがき(三療師会会員の施術所、各熟年相談室で配布)」に必要事項を記入して郵送してください。

○窓口で受け取る場合

区役所2階3番孝行係へお越しください。

必要なもの

- ・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。

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

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

三療の効果

はり・きゅうの効果

- ・体への負担が少ない(クスリが少ない・免疫力の低下した体にも優しいなど)
 - ・未病治療にも効果があるといわれている
 - ※未病(病気に進行しつつある状態)
- 定期的に受けることで、快適で健康状態をより高度に維持することができます。また、効果のあるツボを刺激してもらうことで、今まであきらめていた体の疲れなどが取れるかもしれません。



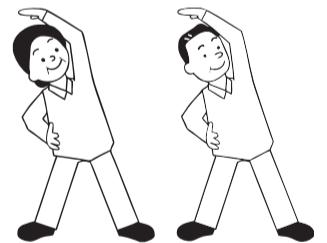
マッサージの効果

- ・筋肉のコリを取り除く
 - ・血液の環流を促す
 - ・リラクゼーション効果(副交感神経を刺激するため、快眠効果を促す)
- マッサージは体を刺激するため、普段使っていなかった筋肉などが刺激されることで体が楽になります。また、血行を刺激するため、全身への効果が期待されます。

最後に……

三療券を活用することにより、体の不調や今まで年齢のせいだと思っていたことが改善されるかもしれません。

また、身体の疲労軽減と心のケアにもつながります。夏に入りクラブの活動も増えていくことと思います。暑くなり、疲れやすくなるこれからの時期に三療券を上手に活用し、これからも健康で快適な生活を送りましょう。



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。今後とも倍回の御厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

平成27年度 地区リズム運動教室予定表

地区	会場	所在地	開催時間	開催日程
松江	第三松江小学校	中央4-13-1	土曜 10～12時	6/20・6/27・7/4・7/11・9/5・9/26
	東小松川小学校	東小松川3-27-1	土曜 14～16時	6/27・7/25・9/26
	一之江小学校	一之江4-5-1	日曜 13～15時	6/28・7/19・9/13
小松川	平井東小学校	平井4-28-9	日曜 13～15時	6/28・7/5・9/6
	小松川小学校	平井4-1-23	土曜 13～15時	6/13・7/11・9/5
	平井第二小学校	平井6-1-17	土曜 10～12時	6/20・7/18・9/19
	★小松川第二小学校	小松川3-6-4	日曜 13～15時	6/28・7/12・9/27
葛西	船堀第二小学校	船堀4-14-4	日曜、土曜 10～12時	6/13・6/21・7/5・7/11・9/6・9/12
	第二葛西小学校	東葛西6-33-1	土曜 10～12時	6/20・6/27・7/18・7/25・9/5・9/26
	西葛西小学校	西葛西3-9-44	日曜 10～12時	6/28・7/12・9/13
	新田小学校	西葛西8-16-1	日曜 10～12時	6/21・7/19・9/27
小岩	西小岩小学校	西小岩3-19-12	土曜 10～12時	6/6・6/13・7/4・7/11・9/12・9/19
	東小岩小学校	東小岩4-12-1	日曜 13～15時	6/21・7/19・9/20
	下小岩第二小学校	南小岩5-5-1	日曜 13～15時	6/28・7/26・9/27
東部	南篠崎小学校	南篠崎町4-27-5	日曜 13～15時	6/14・7/5・7/12・9/6・9/13
	下鎌田西小学校	西瑞江2-30	土曜 10～12時	6/13・6/27・7/18・7/25・9/5・9/26
鹿骨	篠崎第四小学校	篠崎町8-12-8	土曜 13～15時	6/13・7/18・9/12
	鹿骨東小学校	鹿骨3-7-1	土曜 10～12時	6/27・7/25
	篠崎第二小学校	上篠崎1-3-1	日曜 10～12時	6/7・6/21

★新規会場

※開催日は中止となる場合があります。ご了承ください。また、8月は実施いたしません。

※注意!! 各小学校へのお問い合わせはご遠慮ください。

【お問い合わせ】区役所生きがい係 Tel 03-5662-0039

くすのき 掲示板
 行事が多いくすのき。本紙では掲載しきれなかったものをまとめて紹介します!

9月 長寿の集い
 各クラブ練習の成果を発揮
 清新サークル連合会まつり



10月 区民まつり
 リズムでまつりが盛り上がる♪



11月 入会説明会
 目指せ会員増! 会長が魅力を伝えます



2月 連合会宿泊研修
 くすのき会員の親睦が深まる



編集後記

● 連合会の総会も終り平成27年度が始まりました。イベントに参加する際に自転車を利用することが多いと思いますが、近頃自転車による交通事故や、カギを掛けないための盗難が多くなっているそうです。楽しみも半減してしまいます。皆さんも気を付けましょう。

● 本年度も春の交通安全運動が実施されました。最近では自転車の事故が増加しています。特に若い人はメールをしながら走行しており、自転車同士の事故や、歩行者への追突事故で大怪我をする場合もあります。大きい道では一時停止して自分の身は自分で守りましょう。

● 八十八夜も過ぎ、今年は夏模様になりましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。今年度、広報副部長を仰せつかりました。皆様にご協力頂き、微力ですが楽しい誌面にと思っています。御指導下さいますようお願いいたします。

● (広報副部長 大野 茂)
 多田区長の五期目となり、今後の方向にも安堵しております。私たちも自立心をしっかり持ち進めたいものです。広報部の使命に加え、読者の皆様の脳力向上に役立つような内容の誌面構成を心がけてゆきたいと思っています。

(広報副部長 村井 征夫)

● 訃報(敬称略)
 一南若松クラブ 小島彌三郎
 十軒長寿会 田中 敬基
 謹んでお悔やみ申し上げます
