

えどがわ くすのきだより

第119号のみどころ

- 2面：輪投げ大会レポート
- 3面：マイナンバー
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：随筆
地区リズム日程表
- 7面：役に立つ記事他
- 8面：近況報告、入賞者紹介

＜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/>



第3回 輪投げ大会

熱投！頂点へ

小松川・葛西・東部 (スポーツセンター)

優勝 十八寿会A 346点
準優勝 笑和会A 336点
第3位 新田こぶきクラブA 327点



松江・小岩・鹿骨 (総合体育館)

優勝 上篠崎喜良久会A 368点
準優勝 谷河内長寿会A 344点
第3位 西一之江クラブA 327点



今年も7月31日(金)にスポーツセンター、8月29日(土)には総合体育館で、第3回輪投げ大会が開催されました。今年度は229チーム1330人もの参加があり、昨年度を300人近く上回る参加者で会場は大変な熱気と興奮に包まれました。

区でも輪投げに取り組むクラブが段々増加しています。そのため大会のレベルも年々高くなる傾向にあります。輪が目標に入ると大きな歓声とたくさんの方々の笑顔にあふれ、外れても仲間を励ます明るい声が場内に響きました。

くすのき輪投げ事情

くすのきクラブでは輪投げが大流行！各クラブにおじゃましてきました！

勝負！交流戦

7月14日(火)に、連合会輪投げ大会の前哨戦として、なぎさ麗寿会と葛西仲町第三永寿会による2回目の輪投げ交流戦が行われました。

盛り上がりました。

結果は5勝5敗の引き分けでしたが、最後は会長同士笑顔で握手して閉会となりました。



▲結果発表で一喜一憂！

(左)河瀬会長 (右)高瀬会長

葛西仲町第三永寿会



なぎさ麗樹会

「クラブだけでやるのも張り合いがなくてね。交流戦にすれば盛り上がるし楽しくなる」と河瀬会長。みなさんもご近所のクラブ同士声を掛けあい、交流戦を楽しんでみてはいかがでしょうか？

谷河内長寿会の元気の秘密：それは輪投げです！

この日は全員お揃いのピンクのユニフォーム。「ピンクは最初抵抗があったけど、着てみると気分が明るくなる」と菅田会長。チームにも一体感を生み、競技中も常に笑いが絶えませんでした。



岩楯元会長は御年93歳になられますが、元気に輪投げに参加し、腕前はクラブ

谷河内長寿会のみなさんの元気の源の一つになっているようです。



岩楯元会長自作の輪投げ台

輪っか、 どうやって投げる？

輪投げを楽しんでいるみなさん、突然ですがいつもどのように投げていますか？投げ方は人によって様々。一人ひとりベストな投げ方があると思います。

そこで、輪投げ大会レポートとして各クラブのエースにインタビューをしました。いろいろ試して自分にあった投げ方を研究してみてください！

- ①有賀信司（78）
- ②上一色南部親交会
- ③ 30 ～ 40 点くらい
- ④輪を水平より少し上向きに持つ。足を前後に開き、投げながら後ろから前へ体重移動をする。
- ⑤健康に良く、気楽にできるところ。みんなでやると楽しい！



- ①中村義政（79）
- ②平井東四クラブ
- ③ 63 点くらい
- ④輪がぶれないように平行に投げる。平行にすると接する面積が広くなり、入る確率が上がる気がします。
- ⑤考えすぎず楽しくできるところ。

- ①伊奈庄一（77）
- ②一之江南部長寿会
- ③ 63 点くらい
- ④手首を回さず、そのまま台の中へ入れる。台の真ん中を狙う。
- ⑤みんなでワイワイ言いながら交流できる場所。普段上手な人の調子が悪いと、軽く冷やかすこともあります（笑）。



突撃！ チームのエースたち

- ①名前(年齢)
- ②クラブ
- ③最高スコア
- ④投げ方のコツ
- ⑤輪投げのよさとは？



- ①忍足あや子（76）
- ②江戸川一丁目長寿会
- ③ 40 点くらい
- ④左から右に投げる。遠心力を利用するようなイメージです。
- ⑤みんなで盛り上げられるところ。今回大会には初出場週に 1、2 回の練習が楽しいです。

- ①五十嵐春枝（88）
- ②松寿会
- ③ 45 点くらい（1 ～ 9 すべてに入れました！）
- ④手をまっすぐ伸ばし、手首も振らない。膝を使って投げる。
- ⑤練習中は意外とちょこちょこ歩くので運動になります。体がふらつくと投げられないので、姿勢が良くなった所も嬉しいです。



- ①佐藤とし（77）
- ②ハイコーポ長島
- ③ 50 点くらい
- ④入った時のフォームを変えないこと。輪は回転させないように。いろいろなところではなく、1カ所入れる場所を決めておく。
- ⑤体を動かすのが好きなので、いい運動になります。



【マイナンバー制度の利点】

住民の利便性の向上

面倒な手続きが簡単に！

面倒な手続きが簡単に！年金や福祉などの申請で書類の提出が不要になります！

行政の効率化

手続きが正確で早くなる！

各機関での時間・労力の無駄が削減され、手続きがスムーズになります！

公平・公正な社会の実現

給付金などの不正受給の防止

所得把握の正確性が向上し、公平な課税や給付金などの不正受給防止につながります。

マイナンバーとは？



マイナンバーとは、国民一人ひとりが持つ12桁の個人番号のことです。社会保障、税、災害対策の分野で利用し、国や区などの複数の機関がそれぞれ保有する個人の情報が「同じ人の情報」であることの確認のために活用されます。

行政窓口での各種手続きの簡素化や、公平・公正な社会の実現を図ります。



マイナンバー制度

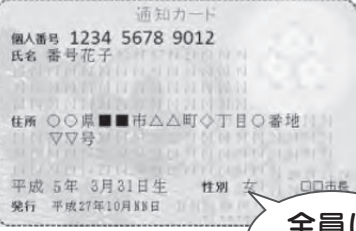
始まります！

10月からいよいよマイナンバーの通知が始まります。マイナンバーによって私たちの生活はどのように変わるのでしょうか。

マイナンバー 2 種類のカード

①通知カード

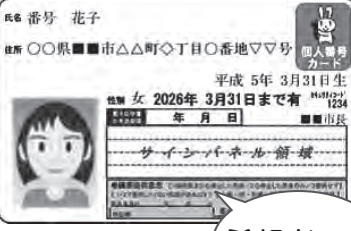
国民全員にマイナンバーをお知らせするカードです。10月から住民票の住所に順次簡易書留で届きます。



全員にお届け！

②個人番号カード

マイナンバーに加え、顔写真・有効期限の記載があるカードです。ICチップが内蔵されたプラスチック製のカードで、通知カードと違い、これ1枚で身分証明書として使用することができます。交付開始は平成28年1月以降を予定しています。交付を希望する方は、通知カードと一緒に届いた書類で申請して下さい。



希望者のみ

マイナンバー Q & A

Q 通知カードが送られてきましたが、何に使うのですか？

A 年金や介護保険の申請、確定申告などで通知カードに記載されたマイナンバー（12桁の数字）を利用します。生涯使うものですので、必ず大切に保管して下さい。

Q 番号が長くて覚えられません。好きな数字に変えることはできますか？

A 自由に番号を変えることはできません。同じ番号を生涯にわたってお使いいただきます。ただし、番号の流出等で不正に使われる恐れがある場合は変更することができます。

Q 通知カードと一緒に書類が届きましたが、これはなんですか？

A 個人番号カード交付申請書と説明書です。書類を記入の上、顔写真を添付し申請すると個人番号カードを作ることができます。申請を希望する方はご使用ください。

Q マイナンバーを店や業者に教えても問題ないですか？

A 教えてはいけません。また、店側が番号を書き写したり、コピーしたりすることは法律違反に当たります。ただし、法律に定められた手続きのために勤務先等への提示が求められる場合があります。

Q 最近引っ越しをしましたが、まだ住民票を移していません。引っ越し先に通知カードは届きますか？

A 住民票のない住所には届きません。発送先は平成27年10月5日時点の住民票の住所です。住民票は必ず早めに移してください。

問い合わせ先

マイナンバーコールセンター

0570-20-0178

9時30分～17時30分
※土日・祝日・年末年始を除く

江戸川区役所 企画課 社会保障・税番号制度調整担当係
03-5662-0091(制度の問い合わせのみ)

葛西地区

西葛西ハイックラブ

会長：畑 幹雄

会員：107 人

小松川地区

23 号棟慶寿会

会長：久野 テル子

会員：51 人

クラブ紹介

家族のようなクラブへ

23号棟慶寿会は、まとまりのよいクラブです。何かやりたいことがあれば、一緒になつて考えてくれます。会員の方も積極的に行動をしてくれるので、とても助かっています。

月に2回行う理事会の際には、地域の清掃も行います。住んでいる地域がきれいになると、とても気持ちがよく、またやろうと思います。また、外に出る良いきっかけにもなり、一日を気持ちよく過ごします。

西葛西ハイックラブでは会員全員が参加できるような企画を心がけています。特に、年2回行われる誕生日会では全員でお祝いをするともに、会員同士の交流の場になっています。誕生日会では



出前健康教室の様子

ことができます。また、最近クラブでは輪投げを行っています。輪投げは参加人数も多いため、やっていてとても楽しいです。今年は、大会にも



仲良く笑顔

交流を大事に

ビンゴゲームも行っています。互いにカードを見せ合いながら、ほどよい緊張感が味わえると毎回好評です。

健康保持として、当ハイツの集客室に講師を招いて出前健康教室を開催しています。健康を気にする方も多く、年2回行っていますが、毎回満員に近い状態になっています。しつかりと体を動かすことによって、普段使わなかった筋肉を動かすことができるため、体の調子がとても良く

参加しました。輪投げはチームワークがとても重要で、会員同士で切磋琢磨しています。輪投げをしている間は笑顔が絶えず、一投ごとに一喜一憂できるのが、輪投げの面白いところだと思います。茶話会では、おしゃべりもはずみ、楽しい時間を過ごします。会員からの意見や要望などもあるのですが、会員の声が聴ける貴重な場です。クラブ全体で考えることや個人的な悩みなどいろいろありますが、悩みを解決していくのもクラブ活動のひとつだと思います。歳をとると家から出る機会

も減ってしまうので、気軽に参加できるような取り組みを増やしていきたい、クラブが家族のように思ってもらえるような活動を続けていきたいです。



みんなで元気に

で行っています。祭り以外にも、自治会と協力して地域活動に力を入れており、活気ある地域にしていきたいために頑張っています。



楽市師匠落語会

健康保持として、当ハイツの集客室に講師を招いて出前健康教室を開催しています。健康を気にする方も多く、年2回行っていますが、毎回満員に近い状態になっています。しつかりと体を動かすことによって、普段使わなかった筋肉を動かすことができるため、体の調子がとても良く

趣味の教室では、麻雀大会、演芸大会、落語の講演会などを行っています。麻雀大会は毎週2回行っており、参加者の中には女性も多く楽しんでいます。今後もしっかりとした活動を通して、会員同士の交流を大事にしていきたいと思っています。

葛西地区

千春会
会長：伏木 正
会員：53 人

ク

ラ

ブ

紹

介

小岩地区

上中百々の会
会長：石川 武敬
会員：105 人

まず健康、そして笑顔で明るく

上中百々の会では「まず健康、そして笑顔で明るく」をモットーに活動しています。年間を通して会員全員が参加できる企画を多数用意しています。上一色中町会館を利用した活動では、会員全員がいずれかのサークルに参加できるように活動を行っています。

具体的な活動としては、上一色小学校の新中川河川敷自然学習園のボランティアを毎月行っています。開校60周年

千春会は平成11年に結成し、今年で17年目に入りました。「生涯青春」を合言葉に、仲良く、楽しく、健康第一で日々活動に励んでいます。クラブには、4つのサークルがあり、手芸（編み物）、カラオケ、ゲートボール、ウォーキングがあります。会員でない方でも、自由に参加できるようにしていますが、途中から入会される方が多く、気軽に会の活動を見られるのが会員増強につながっていると思っています。

日曜を除く朝7時から毎日、ラジオ体操を行っていて、毎

の際には、クラブで作成した、押し花のしおり150枚を、教員・生徒に寄贈しました。春には桜を見る会を催します。地元の西小岩親水緑道の桜を愛でながら、会員同士の親睦を図る食事会です。その他にも、長寿会は年1回、誕生会は年3回行っており、懇親を深めています。年末には食事会も実施しており、30人の方が参加しました。また、健康保持としてリズム運動とカラオケは毎週開催、輪投げ

回20人前後の方が参加されています。朝一番に体をほぐすことで、一日を元気に過ごすことができます。大変好評です。手芸は毎週木曜日にお茶会も兼ねて行っています。手芸よりも、おしゃべりでつい手が止まってしまうます。カラオケは月2回、スクリーンが大きいので迫力があり、皆さん思いっきり楽しん

合言葉は「生涯青春」



桜を見る会

は月2回実施しています。クラブを運営する上で、様々な工夫を行っています。まず、会を10班に分け、毎月会報を発行しています。会報

でいます。ゲートボールでは、昨年より江戸川高校の生徒さんとの交流会にも参加させてもらっています。若い人との交流では刺激をもらい、普段とは違った雰囲気を楽しむことが出来ます。また、好きなゲートボールを通じて交流ができるので大変好評です。一番の楽しみといえば日帰り研修です。しかし、クラブだけでは席が埋まら

朝のラジオ体操



朝のラジオ体操

は、定例理事会の資料や会での行事などをもとに作成しています。役員の方は、会報の配布を行いながら会員の意見や希望などを拝聴し、会の発展に尽くしてくれます。会員全員での加入促進を心がけていますが、男性の加入は少ないです。しかし、会全体での働きかけもあり、本年4月には男性1人、女性4人の加入がありました。今後もまず健康、そして笑顔で明るくをモットーに、会員同士の親睦をより深められるような活動を続けていきたいと思っています。

ないのが悩みでした。たまたま、隣の船堀永寿会の方でも同じ悩みを抱えていたため、話し合いにより春は先方主催、秋は当方主催で3年前から合同で実施しています。合同で活動することにより、企画できることも楽しさも増え、船堀永寿会との交流も図れ、一石二鳥です。

これから会員同士で協力し合い、活動が続けていききたいと考えています。また、地域での活動も大事にしていきたい、地域の力になっていけるように頑張っていきたいと思っています。

会員の随筆



追憶

平井新生会 梶 昌夫

春眠暁を覚えず。燦々と陽光窓のぞく。そよ風に誘われ荒川河川敷へ。緑濃い芝生に横になる。ふと青年期に想いを馳せる。

多情多感な青年期、現役兵として歓呼の声に送られ、中国山東省ひなびた費県、機関銃中隊へ入隊。ランプ灯わびしく人影なし、



本隊討伐へ、中国戦線異状あり。遅い夕食後、明日の行動説明あり。消灯ラッパもの悲し、疲労大なれど眠れず両親を思いうつらうつら。起床ラッパで、整列、点呼異状なし。寝不足で朝食進まず。8時広場へ集合。小隊長助教助手の自己紹介。初年兵30人緊張する。実践さながらの訓練。檄が飛び成果あり。夕刻、討伐より古年兵帰隊、

眼光鋭し。夕食後、初年兵整列。往復ビンタの洗礼。たるんでいるの一言。ことあることのビンタ、初年兵固結。汗と涙の半年訓練終わる。一等兵となる。たくましく肉体精神ともに強くなる。

1ヵ月後、初陣。敵は毛沢東率いる共産党八路军。敵軍、ゲリラ戦法により山々に潜伏するも遭遇せず、露営となる。春夏秋冬討伐で4年となる。唯一忘れられぬ戦闘。

敵の夜襲。慌てるも態勢整え反撃。軽機、重機を連射し敵怯

む。「今だ」友軍ときの声上げ、突っ込み、敵敗走。白々と夜明けける。

4月部隊移動、津浦線沿の鉄道警備。10月、4年間の軍務終了満期除隊。残留者、南方戦線へ移動する。懐かしき東京も3ヵ月で召集。千葉九十九里浜、敵米軍の上陸阻止。連射砲任務に就くも空しく終戦。

復員後、家なし、職なし、金もなし。波乱万丈、修羅場を乗り越え70年。現在95歳、吾老たり。元気で晴耕雨読、仏に帰依し、朝夕、般若心経を唱え、終のすみかで天命を待つ。

思い出の旅



東葛西公社クラブ 幸野 六男

平成19年春、単身赴任中のせがれ

の招きで、自衛隊松山駐屯地創立52周年記念行事に、夫婦で参加しました。前日、

松山空港で落ち合い、松山城天守閣へ。市内が一望でき、その存在感を思い知らされました。また、スペシャルドラマの主人公となつた、秋山兄弟誕生の地など訪問しました。

記念日当日、せがれは送

迎車で、一足先に出了たので、私たちは駐屯地まで歩きました。この日は駐屯地内の一般開放で、遂中市内各地からの大勢の参加者と道連れになりました。

到着後、司令応接室で、副官の方とお逢いし、その献身的な対応振りに、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

午前10時の式典開始で、観覧席にはご来賓の方々をはじめ、一般の招待者等で埋め尽くされていました。

グラウンドには、迷彩服着用の観閲部隊並びに、右翼に第14旅団音楽隊が位置し、後方には部隊装備車両等、側方には榴弾砲が配列されていました。

観閲台の後ろに、司令父母席を設けていただきました。「観閲官臨場、部隊気を付け」初めて見る観閲台に立つ、我が子の姿に接し、目頭が熱くなるのを覚えるとともに、防大1年生、2年生の頃、「防大をやめた

い」と言った息子に、「自分で決めたことでしょう」と、妻の叱咤激励混じりの電話でのやりとりを、何も言えずにいた自分の当時の

面影が、脳裏を駆け抜けてきました。

式典は、司令あいさつ、ご来賓者あいさつ、巡閲、観閲行進と、滞りなく終了しました。このあと、訓練展示が行われ、榴弾砲空砲の発射音等耳にしました。

夕方、宿泊ホテルの浴衣姿で、由緒ある道後温泉(霊の湯)で入浴する等、貴重な体験をした旅でした。



平成27年度 地区リズム運動教室予定表 【平成27年10月～平成28年1月】

地 区	小学校	時 間	開催日程
松 江	第三松江小学校	10～12時	10/10・10/31・11/7・11/21・12/5・12/12・1/9
	東小松川小学校	14～16時	10/24・11/28・12/26・1/23
	一之江小学校	13～15時	10/18・11/22・12/20・1/17
小松川	平井東小学校	13～15時	10/4・12/6・1/24
	小松川小学校	13～15時	10/10・11/14・12/5・1/9
	平井第二小学校	10～12時	10/17・11/21・12/19・1/16
	小松川第二小学校	13～15時	10/25・11/22・12/27・1/31
葛 西	船堀第二小学校	10～12時	10/4・10/10・11/21・11/22・12/6・12/12・1/9・1/24
	第二葛西小学校	10～12時	10/17・10/24・11/21・11/28・12/19・12/26・1/16・1/30
	西葛西小学校	10～12時	10/25・11/8・12/13・1/10

地 区	小学校	時 間	開催日程
葛 西	新田小学校	10～12時	10/18・11/22・12/20・1/17
小 岩	西小岩小学校	10～12時	10/3・10/10・11/7・11/28・12/12・12/19・1/9・1/16
	東小岩小学校	13～15時	10/18・12/20・1/17
	下小岩第二小学校	13～15時	10/25・11/22・12/13・1/24
東 部	南篠崎小学校	13～15時	10/18・10/25・11/1・12/6・12/13・1/17・1/24
	下鎌田西小学校	10～12時	10/24・10/31・11/21・11/28・12/19・12/26・1/16・1/23
鹿 骨	篠崎第四小学校	13～15時	10/10・12/12・1/9
	鹿骨東小学校	10～12時	11/28・12/26・1/23
	篠崎第二小学校	10～12時	12/6・12/20・1/10・1/17

特集

食生活を考えよう！ ～バランスの良い食事を～

check 食事バランスガイド

みなさんは、毎日の食事をバランスよくとれていますか？ 70歳以上の熟年者の、一日に必要なエネルギー量は、男性およそ2200キロカロリー、女性およそ1750キロカロリーと言われています。一日のエネルギー量を目安に下の図を見ながら、食事バランスをチェックしてみしましょう。

一日の食事を大きく主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分けます。

一日に必要な摂取量		
グループ	男性	女性
主食	7	5
副菜	6	6
主菜	5	4
牛乳製品	2	2
果物	2	2

グループごとに過不足があれば量の加減をして、バランスを調整しましょう。

「参考…厚生労働省 日本人の食事摂取基準／食事バランス より」

秋の食材まめ知識



サンマ

- 〈栄養〉
- たんぱく質
 - 筋肉をつくる
 - ビタミンB2
 - 皮膚を健康に保つ

〈サンマの選びのツキ〉

- ①頭から背中にかけて盛り上がり厚みがあるもの
- ②魚は内臓から悪くなるので、お腹の硬いものが新鮮
- ③尻尾を持った時に、刀のように一直線に立つもの



柿

- 〈栄養〉
- ビタミンA
 - 視覚調整の効果
 - タンニン
 - 強い抗酸化作用のほか、飲酒の前に食べると、悪酔いを防ぐ

〈柿選びのツキ〉

- ①ヘタの近くまで色が均一になるもの
- ②ヘタが4枚ついていて、実との間に隙間がないもの（隙間があるものは、虫が入り柔らかくなっている可能性があります）



栗

- 〈栄養〉
- ビタミンC
 - 風邪予防の効果
 - 栗に含まれるデンプンがビタミンCを熱から守る

〈栗選びのツキ〉

- ①平たいものよりふつくと丸みのあるもの
- ②ずっしりと重みがあるもの（時間が経つと乾燥し、実が軽くなっている可能性があります）

食事を数えるには、見た目の量と、主に使われている食材で判断します

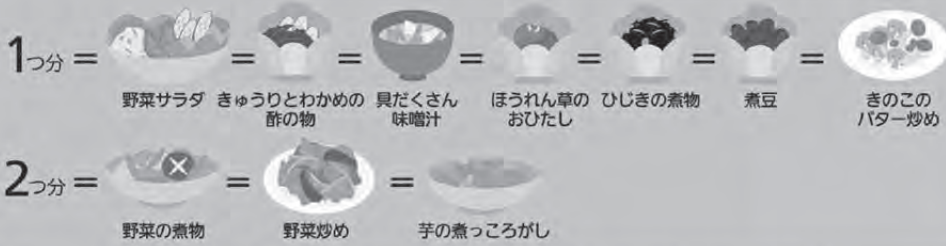
主食（ごはん、パン、麺）

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん軽く1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらいと数えます。



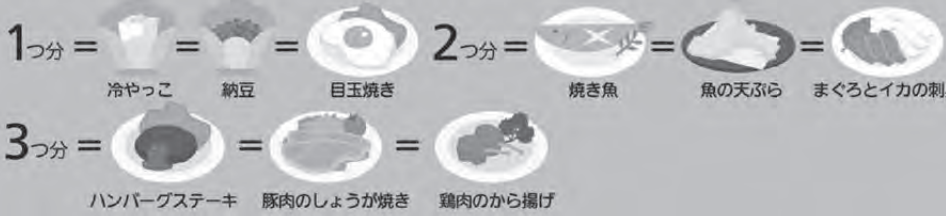
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい（サラダはこの量で「1つ」）。野菜100%ジュース1本は「1つ」と数えます。



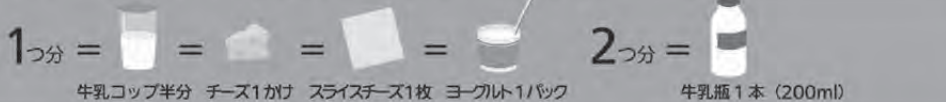
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）

卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらいと数えます。



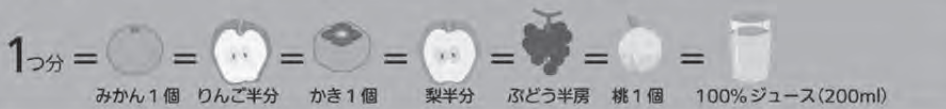
牛乳・乳製品

プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらいと数えます。



果物

みかんやバナナなど小さい果物1個（約100g）は「1つ」。りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。



※丼もの・カレーなどは主食と主菜に分けて考えます

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。今後とも倍旧の御厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

訃報

一之江長生会 遠藤 節子
謹んでお悔やみ申し上げます

新任会長紹介

一南若葉クラブ 落合 忠
よろしく願います

退任会長紹介

一南若葉クラブ 上南 宏
お疲れさまでした

(広報副部長 山口 靖代)