

# えどがわ くすのきだより

第122号のみどころ  
 2・3面：リズム運動サンバステップ  
 4・5面：クラブ紹介  
 6面：随筆他  
 7面：特集記事  
 8面：行事報告・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/>

歌と踊り、作品たちが織り成す  
**芸術の祭典**

平成29年  
 2月8日・9日  
**熟年文化祭**  
**開催!**

芸術の秋となりました。11月からはいよいよ熟年文化祭の申し込みが始まります。日頃から歌・踊りの練習、また作品や俳句短歌の制作に勤んでおられることと思います。その成果をぜひ2月の熟年文化祭でご披露ください！今年度も皆様のご応募をお待ちしております。

問い合わせ・申込先(各部門) 〒132-8501 中央1-4-1 区役所福祉推進課生きがい係(2階3番窓口) Tel 5662-0039  
 申込方法 くすのきクラブの方：11月に会長がクラブ内の取りまとめをします。お申し出いただくと優先的に申し込むことができます。一般の方：広報えどがわの11月20日号にも記事が掲載されますので、どうぞご参照ください。

**作品部門**

申込期間：平成28年11月21日(月)～12月19日(月) 9:00～17:00まで

申込方法：電話受付

内容：絵画・書道・手芸・工芸・写真・園芸(未発表作品に限る)

申込資格：60歳以上の区民の方(応募は1人3点まで)

規格：絵画は20号まで  
 その他の作品の大きさは自由(一人で搬出・搬入が可能なもの)

その他：作品の搬入・搬出等  
 詳細については別途ご連絡します

**俳句・短歌部門**

申込期間：平成28年11月21日(月)～12月19日(月) 必着

申込方法：申込用紙にご記入の上、郵送または持参

申込資格：60歳以上の区民の方(応募は俳句・短歌各1点まで)

規格：専用用紙(申込用紙がそのまま展示されます)

申込用紙配置場所：区役所生きがい係(2階3番窓口)、各区民館、各コミュニティ会館、各カルチャーセンター、くつろぎの家など

**芸能部門**

申込期間：平成28年11月21日(月)～12月2日(金) 必着

申込方法：往復はがき(※以下の①～⑨を記入) 規定数を超えた場合は抽選

申込資格：60歳以上の区民の方5人以上(各区分1回出演可能)

①区分：「踊り」または「歌」  
 ②団体名(ふりがな)  
 ③出演人数 ※4人以下は出演不可  
 ④代表者氏名(ふりがな)  
 ⑤代表者住所  
 ⑥代表者連絡先 ※日中連絡がとれる電話番号  
 ⑦カセットテープの有無：有 または 無  
 ⑧音出し：板付または音先  
 ※板付→出演者が舞台上に立ってから音を流すこと  
 ※音先→音が流れてから出演者が舞台上に立つこと  
 ⑨出演希望日：8日、9日またはどちらでも可  
 ※注意 出演時間は3分程度 重複申込無効 一般出演料1ステージ2000円





**ボタフオゴ**

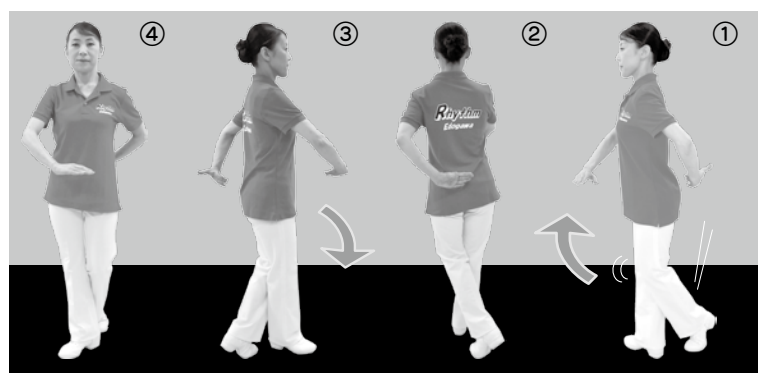
- ① 右足を左足の前に踏み込む
- ② 左足を右足の横に開いて、右足に体重を戻す
- ③ 左足を右足の前に踏み込む
- ④ 右足を左足の横に開いて、左足に体重を戻す
- ⑤ その場で足踏みをしながらか手拍子を4回(右から)

リズム運動

**SAMBA STEP**

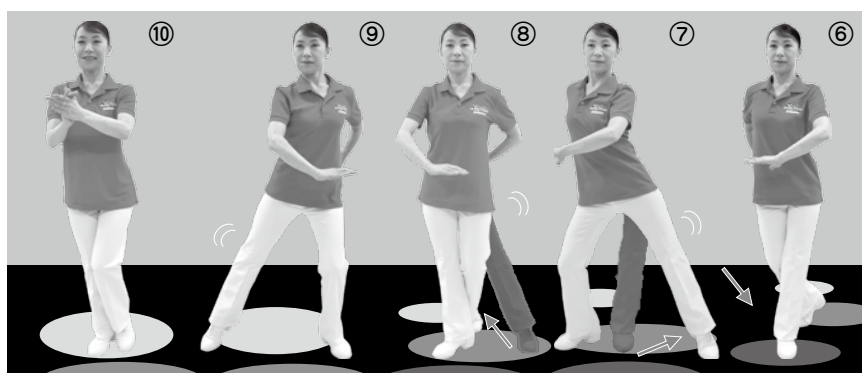
～華麗にサンバを踊ろう～

今年度よりリズム運動は、2020年東京五輪の気運を高めるために、新たにサンバステップを取り入れました。サンバは、8・9月に行われたリオ五輪開催国ブラジルの代表的な音楽で、妖艶で弾むような動きが特徴です。ポイントを押さえてサンバをマスターしましょう！

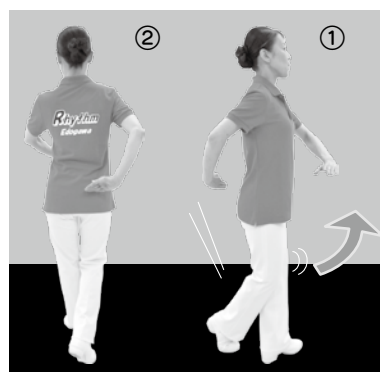


**スポットボルタ  
(時計回りに一回転)**

- ① 右足を左足の前に踏み込み、左足を少しほどきながら伸ばす
  - ② 右足を左足の横に開いて、左足に体重を戻す
  - ③ 左足を右足の横に開いて、右足に体重を戻す
  - ④ 右足を左足の前に踏み込み終わり、最後に正面を向く
- ※ 一歩目は右に90度、後ろの手は背中につかないように



- ⑥ 右足を左足の後ろに踏み込む
- ⑦ 左足を右足の横に開いて、右足に体重を戻す
- ⑧ 左足を右足の後ろに踏み込む
- ⑨ 右足を左足の横に開いて、左足に体重を戻す
- ⑩ その場で足踏みをしながらか手拍子を4回(右から)



**スポットボルタ  
(反時計回りに一回転)**

- ① 左足を右足の横に開いて、左足に体重を戻す
- ② 右足を左足の後ろに踏み込み、右足を少しほどきながら伸ばす



**ホイスク**

- ① 左足を開いて踏む
- ② 右足を左足の後ろにかけて、左に体重を戻す
- ③ 右足を開いて踏む
- ④ 左足を右足の後ろにかけて、右に体重を戻す
- ⑤ 左足を開いて踏む
- ⑥ 右足を左足の後ろにかけて、左に体重を戻す
- ⑦ 右足を開いて踏む
- ⑧ 左足を右足の後ろにかけて、右に体重を戻す

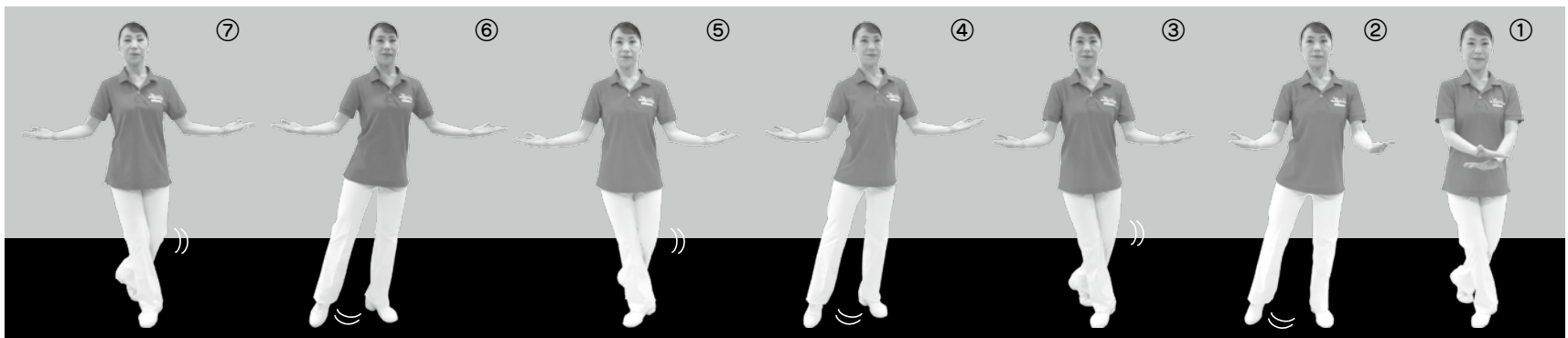



ホイスク



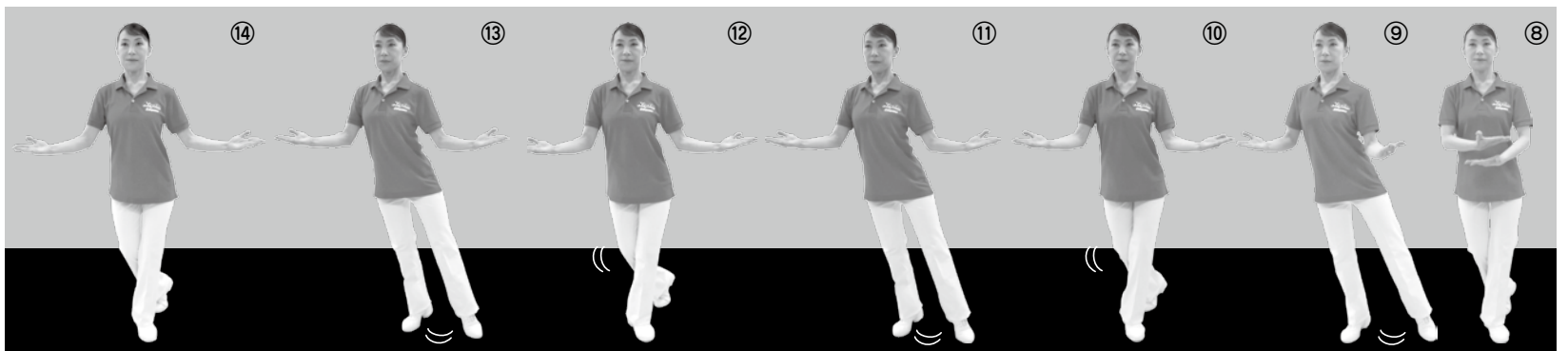
- ① 右足を開いて踏む
- ② 左足を右足の後ろにかけて、右に体重を戻す
- ③ 左足を開いて踏む
- ④ 右足を左足の後ろにかけて、左に体重を戻す
- ⑤ 右足を開いて踏む
- ⑥ 左足を右足の後ろにかけて、右に体重を戻す
- ⑦ 左足を開いて踏む
- ⑧ 右足を左足の後ろにかけて、左に体重を戻す

- ③ 前頁右下の続き
- ④ 左足を右足の前に踏み込み終わり、最後に正面を向く



トラベリングボルタ

- ① 右足を左足の前に踏み込む
- ② 左足を横に開いて伸ばす  
※交差した腕を段々開いていく
- ③ 右足を左足の前に踏み込む
- ④ 左足を横に開いて伸ばす
- ⑤ 右足を左足の前に踏み込む
- ⑥ 左足を横に開いて伸ばす
- ⑦ 最後は踏み込み終わる



- ⑧ 左足を右足の前に踏み込む
- ⑨ 右足を横に開いて伸ばす  
※交差した腕を段々開いていく
- ⑩ 左足を右足の前に踏み込む
- ⑪ 右足を横に開いて伸ばす
- ⑫ 左足を右足の前に踏み込む
- ⑬ 右足を横に開いて伸ばす
- ⑭ 最後は踏み込み終わる

解説  
モデル・解説... 河野恵美子指導員  
中川 洋子指導員




葛西地区

**なぎさ麗樹会**  
会長：河瀬 武則  
会員：156人

# クラブ紹介

小松川地区

**善正友の会**  
会長：松岡 弘  
会員：51人

## 輪投げで雰囲気づくり

私たち善正友の会では、クラブの雰囲気づくりにとても力を入れています。会員との交流を深めるため、年に1回宿泊研修を実施しています。今年度は伊豆の熱川温泉へと行き、バス内でのビンゴ大会、宿での景品をかけた輪投げ大会と、とても盛り上がりしました。特に輪投げは今一番盛んな活動で、普段の練習に加え新年懇親会などでもレクリエーションとして行っています。



一投入魂

くすのきクラブで輪投げをやり始めたころ、輪投げなんてと軽く考えていました。しかし、競技をするにつれ、だんだんと奥が深いものだと気づき、今ではクラブでユニ

ホームを揃えて、やる気満々です。

第4回輪投げ大会で参加は2回目、Aチームが20位、Bチームが56位という結果でした。Aチームは前回より大幅に点数と順位が上が



みんな笑顔で

ています。緑の多い地域ですので、雑草や落葉などが目立つようになってきました。そこで昨年からは町内の清掃を開始し、緑のきれいな町を目指して頑張っています。

り、練習した成果が出せたと思います。これからも練習を継続し、来年の大会ではさらに上を目指せるように頑張ります。町会との活動にも力を入

ます。また、盆踊りやラジオ体操と町内の人とふれあえる機会を大事にしています。人とのふれあいを大事にするとは、会の発展にもつながると考え今後も頑張っていきたいと思います。

## 地域とクラブの交流

います。昔の歌を歌うのもいいですが、新曲を覚えるのはいい刺激になります。

会の活動で最も人気なのが誕生会になります。2カ月に1回行い、食事会の後にカラオケと大変盛り上がりま

す。お誕生日の方には、その日の色や花などを紹介しています。最近はネタも尽きてきたので、また何か新しいことをしたいと考えています。その他にもクリスマス会や新年会などできるだけ交流する機会が多くなるように

しています。こうした会の活動を支えてくれるのは会員の協力が大きく、行事の準備やアルミ缶回収をしたりとても助かっています。

交流の一環として、他のクラブと輪投げ交流戦をしています。輪投げの練習を月に2回行い、交流戦は2カ月に1回実施しています。普段の練習とは違い、試合独特の緊張感により交流戦を通して上手になっていくのを実感します。また、地元の保育園とも交流会をしており、年に



「南京玉すだれ」の衣装で

2回実施しています。普段関わり合いの少ない園児との交流のおかげで、あいさつを交わすようになりました。こうした交流の一つ一つを大事にし、会員の皆さんが元気に楽しく活動できるように会の活動を続けていきたいです。



100歳のお祝い

葛西地区

### 棒茅場長寿会

会長：本澤 むつ子  
会員：104人

# クラブ紹介

鹿骨地区

### 松寿会

会長：鈴木 善三  
会員：220人

## 会員全員で協力



ふれあい給食のようす

せて27人で実施し、区、連合会、自クラブの活動などについて話し合います。

地元、鹿本小学校で児童の登下校、年2回の一斉下校の際に児童の見守りをしていきます。小学校からは年に1回給食に招待され、今年は6月23日に行われました。児童の皆さんと一緒においしい給食をいただき、絵手紙のプレゼントまであります。この給食に招待されると見守り隊をやっているよかったです。

主な活動としては、リズム運動、合唱、民舞、カラオケの4つを行っています。近くの松本会館をお借りして、火曜日は合唱と民舞、金曜日はカラオケを行っています。毎週火曜日にはリズム運動を行っていて、毎回60人ほどが参加し元気に踊っています。会員にはとても元気な方が多く、町内の松本町会大運動会や10月に行われるさわやか体育祭でも元気に体を動かしています。その他にも毎週月、水、金曜日には



カラオケの会にて

ゲートボールを実施し、みんなで楽しみながらやっております。誕生会は、会員数が多いため年に4回行います。100人程の方が出席し誕生日の人

## 美しく住みよいまちに

棒茅場長寿会は昭和48年に発足し、40年以上の歴史があるクラブです。現在会員は男性32人、女性72人の104人で精力的に活動しています。「棒茅場」とは昔の地名で、芦や茅が非常に繁茂する土地であったことが由来であるそうです。まちの発展とともに地名が変わりましたが、現在でもバス停の名称として使用されているのを見ることができ

ます。主な活動は、誕生会やリズム運動などです。毎月、月例会の後に誕生会を行い楽しい

おしゃべりに花を咲かせ、会場は大変な賑わいとなります。行事にも積極的に参加しており、6月のリズム運動大会をはじめ、秋には笑顔いっぱい長寿の集い、区民まつり、さわやか体育祭や地区交流会、年明けからも熟年文化祭に合唱祭など参加イベントは1年中盛りだくさんです。なにしろ出席する行事が多数ですので、会員は準備や練習に大忙しです。ただ、ク

ラブ内でのチームワークがとても良いこともあり、皆楽しんで取り組んでいます。また、ボランティア活動として月に一度清掃活動を行っています。普段自分たちの暮らしている近所をきれいにすると、清々しい気持ちと大きなやりがいを感じます。私たちは、自分たちの住むこの地を美しい住みよいまちとして次代にバトンタッチすることが大切だと考えています。



みんな一緒に

そのためにも、これからも何事にも意欲を持って活動に取り組んでいきたいと思っております。




### 会員の随筆



『健康に感謝』  
小松川わかば会 五十嵐 順吉

健康は嬉しい素晴らしい。何はなくともやっぱり日々明るく健康で元気なことが一番です。普段は1万歩を目標にウォーキングをしています。春夏秋冬、季節の移り変わりを感じながら歩いていきます。また、もう一つ健康のために意識していることがあります。それは笑うことです。日常生活ではよく笑うように心が

けています。高齢者はほぼ毎日笑う人に比べ、笑わない人の方が脳卒中になる割合が1・6倍も高いとの調査結果を東大などの研究チームが発表しました。特に女性の方が男性に比べ危険が大きく、おおよそ1・95倍。笑いとは動脈硬化やストレスを軽減するので、よく笑う人ほど脳卒中や心疾患になりにくいということでした。小松川わかば会では、茶話会で年1回落語会を開催しています。できるだけ笑う機会を作る！という意識のもと頑張っています。

### 『奥飛騨温泉・上高地』



平井・小松川地域連合会の宿泊研修が7月4、5日に

緑水会 前川 洋一

ありました。曇り空のもとバス2台で出発。トイレ休憩をはさみながら松本インターより、ドライバーの巧みな運転さばきで山道に入っていきます。昼食は信州そばで舌鼓を打ち、安房トンネルを抜け岐阜県へと入りました。平湯大滝を見学する頃にととう雨が降ってきたので、

バスで車窓より雄大な滝を見学。そのままバスで焼岳温泉のホテルに到着。鉄分を多く含む温泉の露天風呂にゆつたりとつかり、1日の疲れを取りました。その後、夜の懇親会では酒を酌み交わしながら踊りが始まり、カラオケが始まると盛り上がりました。最後には「きよしのズンドコ節」と「河内男節」をみんなで輪になって踊り、三本締めでお開きに。2日目は上高地へとバスで向かいました。最初

は自由行動でしたので、河童橋を渡り、散策したりお土産を買いながら楽しみました。その後、奥穂高へと向かいました。奥あいにくの曇り空で、奥穂高連峰の素晴らしい景色は見られなかつたものの、雲の切れ目から見える青空にはまた違った趣を感じ取ることができました。帰途は諏訪インターを降り、おぎのやの釜めしで昼食。帰りは特に遅れることなく、順調に帰ることができました。最後は運転手にお礼の拍手。全員無事に解散できました。感謝！

### くすのき川柳



髪薄い 刈賃安く なぜならぬ  
なぎさ麗樹会 鷺澤 美智子  
区歌四番 朗朗歌い 御開きに  
緑水会 木島 和男  
身だしなみ 整え今日も  
下鎌田長寿会 小林 とし子  
リズムの輪  
見栄張って あげた賽銭  
東四長寿会 並木 光丸  
惜しくなり

### 新任会長紹介

敬称略

よろしくお願ひします。

- 南篠崎五丁目福寿会 佐藤 昌子
- 上一色南部親文会 野崎 昭二郎
- 本郷第一五月会 小林 修記
- 宮元第一福寿会 三好 一龍
- 桑川第二五月会 星谷 昇
- 西葛西若草会 小野 清子

### 退任会長紹介

敬称略

お疲れ様でした。

- 南篠崎五丁目福寿会 木村 重久
- 本郷第一五月会 宇留野 正次
- 宮元第一福寿会 佐藤 恵俊
- 桑川第二五月会 小林 勇
- 西葛西若草会 小島 品子


# 特集

プラステン  
**+10**

今より10分多く  
からだを動かして

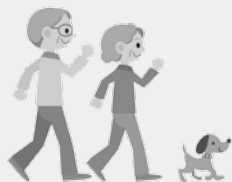
# 運動不足を解消しよう!

+10(プラステン)は生活習慣を見直し「毎日の生活の中で今より10分多く体を動かし、運動習慣を身につける」ことで、病気やけがを予防する取り組みです。

体を動かすには**生活活動**と**運動**をバランスよく

## 生活活動

～日々の生活で行う活動～  
買い物、家事、犬の散歩など



## 運動

速歩、エアロビクス  
ジョギング、ストレッチなど



## 一日40分を目標に!

一度に40分間体を動かすのは大変です。外出や家事などの日常生活とウォーキングなどの運動を組み合わせ、こまめに体を動かすことを意識していきましょう。



## プラステン +10 を取り入れるコツ

- ・生活の中で体を動かすチャンスをみつけます  
階段の上り下り、テレビを見ながらストレッチなど
- ・すきま時間に活動を取り入れます
- ・きつい運動はしなくても大丈夫です
- ・慣れてきたら種類や回数を増やしていきます



## 運動するには ウォーキングがおすすめ

ウォーキングは、「有酸素運動」の代表として健康づくりに適しています。いつでもどこでも、好きなタイミングで始められる手軽な運動として、あなたもウォーキングを始めてみませんか?

### ウォーキング効果

- ・脳の活性化
- ・血行促進
- ・骨・筋力の強化など



## 「ロコモ」を予防しよう!

骨や関節・筋肉などの運動器が衰え、立ちあがる、歩くなど日常生活に支障のある状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)と言います。要介護や寝たきりになる原因の第1位は、関節の痛みや転倒・骨折といった運動器障害によるものです。運動で足腰を鍛えましょう!

## チャレンジ! ロコチェック

自分のロコモ度を知るスケール

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 家の中でつまづいたり滑ったりする         | <input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下が履けない        |
| <input type="checkbox"/> 15分間歩き続けるのは難しい           | <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号の間に渡りきれない   |
| <input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要           | <input type="checkbox"/> 2Kg程度の買い物を持ち帰るのが難しい |
| <input type="checkbox"/> 布団の上げ下ろしのような重労働の家事が困難である |  |

ロコチェックの一つでも当てはまる方は、バランス能力や筋力が低下しており、転倒や骨折の危険性が高い状態です。1日3回、ロコモーショントレーニング(ロコトレ)を行いましょう!

## Let's! ロコトレで転倒予防!

### 開眼片足立ち(1回1分)

必ずつかまる物がある場所で行い、転倒しないように注意します。床につかない程度に片足を左右1分ずつ上げます。

### スクワット(深呼吸をするペースで5~6回)

足を肩幅くらいに開き、つま先は30度くらい外向きにして立ちます。ひざを曲げながらお尻を椅子に腰かけるようにして、ゆっくり下ろします。その際に、ひざがつま先より前に出ないようにし、ひざは90度以上曲げないようにして行います。

健康講座の依頼や個別のご相談は  
お近くの健康サポートセンターまで

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ・中央 Tel 5661-2467  | ・葛西 Tel 3688-0154  |
| ・小岩 Tel 3658-3171  | ・鹿骨 Tel 3678-8711  |
| ・東部 Tel 3678-6441  | ・小松川 Tel 3683-5531 |
| ・清新町 Tel 3878-1221 | ・なぎさ Tel 5675-2515 |




### 第40回 熟年者囲碁・将棋大会

白熱する戦い!!



表彰式の様子



今年で40回目を迎える熟年者囲碁・将棋大会が7月10日に開催されました。くすのきクラブからは、55人が参加し9人が入賞しました。来年度も皆様入賞目指し鍛えた腕前をご披露ください!

### くすのき入賞者紹介

#### 《囲碁の部》4名

- Aクラス優勝 **富田 正則**  
(上小岩六東長寿会)
- Dクラス優勝 **井上 利浩**  
(宇喜田第一若草会)
- Eクラス3位 **小西 克善**  
(なぎさ麗樹会)
- Fクラス優勝 **古市 光男**  
(東四長寿会)

#### 《将棋の部》5名

- Aクラス3位 **名倉 司郎**  
(五葉会)
- Bクラス2位 **田辺 善三**  
(小岩西部長寿会)
- Dクラス2位 **高島 邦雄**  
(上一色南部親交会)
- Dクラス3位 **浜岡 信六**  
(堀江常盤会)
- Fクラス2位 **武山 三郎**  
(葛和正寿会)

### 第4回 輪投げ大会

7月29日、30日に総合体育館とスポーツセンターで第4回輪投げ大会が行われ、例年以上の熱戦が見られました。参加者もますます増加し、くすのきクラブにも輪投げが根付いています。未経験のクラブも、区役所生きがい係では輪投げの貸し出しをしています。お気軽にお問い合わせください。(生きがい係 ☎ 5662-0039)



### 地区リズム運動教室日程表

小学校名	時間	開催日程				小学校名	時間	開催日程			
		10月	11月	12月	1月			10月	11月	12月	1月
第三松江	10時	15	5	10	/	西小岩	10時	/	19	3	14
		22	12	17				/	26	17	21
東小松川	14時	22	/	24	28	東小岩	13時	16	20	18	15
一之江	13時	16	27	18	15	下小岩第二	13時	23	27	25	22
平井東	13時	30	20	4	8	南篠崎	13時	16	20	4	15
小松川	13時	8	12	10	14			23	27	11	
平井	10時	22	19	24	21	下鎌田西	10時	8	19	17	14
小松川第二	13時	23	20	25	22			22	26	24	21
船堀第二	10時	2	26	4	14	篠崎第四	13時	8	26	10	14
		8	27	17	22	鹿骨東	10時	29	26	24	28
第二葛西	10時	15	26	17	14	篠崎第二	10時	2	20	4	8
		29	24	28	16			18	15		
西葛西	10時	23	27	11	8	※開催日時は中止となる場合があります。					
新田	10時	16	20	18	15	【問い合わせ】区役所生きがい係 (5662) 0039					

### 編集後記

8・9月のリオ五輪では、日本選手団の快挙が連日報じられ、東京五輪が楽しみになりました。近頃は暑さも過ぎスポーツの秋が到来。7面特集「運動不足の解消」を参考にし、個々の体調に合った運動を持続しましょう。  
【広報部長 赤羽根智英子】

今年も暑い日が続きました。独居の83歳男性が、熱中症のため利用していたデイサービスからの連絡で救急搬送されたそうです。入院後数日間は意識不明でしたが、次第に回復に向かいました。一人住まいは特に注意しましょう。  
【広報副部長 塩川富一】

リオ五輪では41個のメダルを獲得し、感動と勇気をいただきました。私たちくすのき会員も猛暑をものともせず、7月の輪投げ大会で大活躍。このエネルギーをこれからのイベントに向け、張り切ってまいりましょう。  
【広報副部長 大野茂】

2・3面のリズム運動サンバステップの内容はいかがでしたか? 斬新な紙面で読者の脳活のお役に立てたことと思います。また、7面の特集記事を参考に日頃から運動不足を解消していけたら素晴らしいと思います。  
【広報副部長 村井征夫】

#### 松江・小岩・鹿骨 (総合体育館)

- 優勝 **西篠崎東寿会 A**  
469点
- 準優勝 **上篠崎喜良久会 A**  
357点
- 第3位 **新堀延寿会 A**  
355点

#### 小松川・葛西・東部 (スポーツセンター)

- 優勝 **なぎさ麗樹会 A**  
371点
- 準優勝 **椿クラブ**  
344点
- 第3位 **十八寿会 A**  
332点