

えどがわ くすのきだより

第123号のみどころ

2・3面：役立つ記事

4・5面：クラブ紹介

6面：随筆他

7面：特集記事

8面：編集後記ほか

<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/>



「秋谷海岸にて」
撮影＝南篠崎長寿会・羽田 勝彦



「三番瀬からの夕景」
撮影＝司親和会・香川 美江子



「トルコ カップドキアの日の出」
撮影＝七寿会・田中 正実



「五月のボタン」
撮影＝西瑞江4丁目長寿会・丸木 尚



「長寿の松」
撮影＝西小岩中央米寿会・野村 和男

祝! くすのきクラブ連合会結成55周年!!

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。くすのきクラブ連合会が、結成から55周年の節目を迎えられたことに心からお祝い申し上げます。

さて、昨年のリオデジャネイロオリンピック・パラリンピックは歴史的にも、南米初の開催ということで大変な盛り上がりを見せ、平和とスポーツの祭典として世界の人々に感動を与えました。そしていよいよ、3年後は東京の出番です。大会開催が更なる発展の契機となるよう、カヌー競技開催地としての強みを活かし、気運醸成や地域・文化の魅力向上につながる取り組みを一段と加速させていきたいと考えております。くすのきクラブの皆様が、精力的な活動が大きな役割を果たされることと期待しております。

高瀬連合会会長あいさつ



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、ご健勝で新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。今年度、くすのきクラブ連合会は結成55周年の節目を迎えました。昭和36年に10クラブで発足して以来、今日まで様々な困難や課題があったことと思えます。今や199クラブ約18000人を擁する、国内最大級の規模となるまでに発展してまいりました。その基盤を築き上げられ

た諸先輩方や、各クラブの会長・会員の皆様には深く敬意を表しますとともに、厚く御礼申し上げます。私たちが、地域の中で長きに渡り蓄えた知恵と経験を活かした社会活動は江戸川区の繁栄に必要不可欠なものであります。今後も会員の皆様一人一人のご協力を賜りながら、区と協働し希望に満ちたより良い社会を目指していきましょう。記念の年を祝し、くすのきクラブ連合会並びに江戸川区のさらなる繁栄をお祈りいたしまして、ご挨拶とさせていただきます。



近年、熟年世代の交通事故件数が増加しています。被害者数だけではなく、加害者となる熟年者も急速に増えています。27年の事故件数は、約3万4000件、その3割以上に熟年者が関わっています。改めて自分の運転を見つめ直してみましよう。

制度が新しくなります!

3月12日から、75歳以上の運転者が一定の違反をした際に、**臨時認知機能検査**と、**臨時高齢者講習**が実施されます。いずれも認知機能低下や、認知症のおそれがある熟年運転者のための検査です。未受検・医師に認知症と判断された場合などは**免許停止・取消**になります。

◆臨時認知機能検査とは

75歳以上の運転者が、認知機能が低下したときに起こしやすい一定の**違反行為**をした場合に臨時に受ける検査。

◆臨時高齢者講習とは

臨時認知機能検査の結果、**認知機能が低下しているおそれがある**などと判断された時に受ける講習。講習を受けると免許を継続することができます。

自分の運転をチェックしよう

項目	ご自身の運転状況		
とっさのブレーキ操作などが遅くなった	1. そう思う	2. まあ思う	3. 全く思わない
今まで無事故だから自分は大丈夫だと思う	1. そう思う	2. まあ思う	3. 全く思わない
道路標識や歩行者などを見落とすことがある	1. いつもある	2. 時々ある	3. 全くない
スピードや距離の感覚が分からない時がある	1. いつもある	2. 時々ある	3. 全くない
家族から運転が心配と言われることがある	1. いつもある	2. 時々ある	3. 全くない

最近のあなたの運転はどうでしょうか?

チェック表で1や2を選んだ項目が一つでもある方はより慎重な運転を心がけましょう。

自主返納について

運転に自信がなくなった方は自主返納も考えてみましょう。運転免許の有効期限内に返納した場合は、「**運転経歴証明書**」を申請できます。

◆運転経歴証明書のメリット

- 身分証明書として使用できる (有効期限なし)
- 買物の割引など様々な特典を受けることができる (高齢者運転免許自主返納サポート協議会加盟企業・団体に限る)

◆返納の方法

場所: 都内運転免許試験場・免許センター・最寄りの警察署

持物: ①有効期限内の免許証

②証明写真

③交付手数料(1000円)

問い合わせ: 警視庁運転免許本部 6717-3137

地区リズム運動教室日程表 【平成29年2月～3月】

小学校	時間	開催日程	小学校	時間	開催日程
第三松江小学校	10時	2/4	新田小学校	10時	2/19
東小松川小学校	14時	2/25・3/11	西小岩小学校	10時	2/4・2/11
一之江小学校	13時	2/19	東小岩小学校	13時	2/19
平井東小学校	13時	2/5・3/5	下小岩第二小学校	13時	2/26
小松川小学校	13時	2/11・3/11	南篠崎小学校	13時	2/5・2/12 3/5・3/12
平井小学校	10時	2/4	下鎌田西小学校	10時	2/18・2/25
小松川第二小学校	13時	2/19	篠崎第四小学校	13時	2/11・3/11
船堀第二小学校	10時	2/5	鹿骨東小学校	10時	2/25
第二葛西小学校	10時	2/18・2/25	篠崎第二小学校	10時	2/5・2/19
西葛西小学校	10時	2/12・3/5			

計報 (敬称略)
上一色西睦会 高橋 義雄

新設クラブ・新任会長紹介 (敬称略)
中葛西クラブ 田村 茂

表彰者紹介 (敬称略)

◆区政功労者表彰
稲葉タキ子 (平井東長寿会)
芦田 昭八 (谷河内長寿会)
高橋 綱吉 (6号棟さつき会)

◆東京都高齢福祉功績者
古谷 和雄 (笑和会)

◆東京都優良老人クラブ (一般表彰)
西小岩中央米寿会 (代表者) 野村 和男

平成29年度 はり・きゅう・マッサージ 三療券・三療割引券の申し込み

◆三療券とは

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。



現在、平成29年度分（平成29年4月1日～平成30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。

◆申請対象者

●昭和18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18年4月2日～昭和28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

(郵便ハガキ記入例)

○郵送で受け取る場合

「申請用ハガキ」（各施術所、各熟年相談室で配布）または「郵便ハガキ」に必要事項を記入し孝行係まで郵送してください。2月28日（火）までに届いた分は、3月下旬に券を郵送します。（3月1日以降も申請は随時受け付けています）

- ・「29年度三療券希望」
- ・氏名（フリガナも）
- ・住所
- ・生年月日
- ・電話番号

※ハガキ1枚で1人の申請です

○窓口で受け取る場合

4月3日（月）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）を持参してください。代理の方が来庁する場合は、代理の方の本人確認できるものも併せて持参してください。
※区役所本庁舎以外でのお受け取りはできません。
※4月上旬は窓口が大変混み合いますので、お急ぎでなければ、時期をずらしての来庁をおすすめします。

あなたも「ふれあい訪問員」になってみませんか？

60歳以上でひとり暮らし等の方のご自宅へ訪問し、お話し相手をする事により、不安やさみしい気持ちを和らげるお手伝いをするボランティアです。

◆活動内容

- ・区に訪問を希望された方に対し、定期的（月1回程度）に訪問活動を行います。
- ・お電話による月に1度の安否確認を行います。



民間緊急通報システム「マモルくん」(65歳以上の方)

急な体調の悪化や火災などの緊急事態に陥った時や、よく使う扉の開閉が一定期間ないなどの異常を感知した時に、緊急訓練を受けている警備会社の警備員が駆け付け、安否の確認と救助活動を行う24時間365日の見守りサービスです。状況により救急車の要請もします。



※月額利用料金がかかりますが、区内に64歳以下の親族がいない方には減額制度があります。

配食サービス (65歳以上の方)

食事づくりが困難なひとり暮らしの方などにお弁当をお届けします。

一食470円です。

※カロリー制限や塩分制限に対応した虚弱食もあります。

(一食500～600円)



申し込み・問い合わせ先

〒132-8501 (住所不要)

江戸川区役所 福祉推進課 孝行係

電話 5662-0314

クラブ紹介

小岩地区

東小岩一丁目東寿会

会長：花房 ハルミ
会員：68人

葛西地区

三咲会

会長：北川 智子
会員：34人

健康で明るく仲よく

三咲会は、昭和57年に51名の会員からスタートしました。現在会員数は減ってしまいましたが、「健康で明るく仲よく、地域とのふれあいを大切にしたい」というモットーのもと活動しています。

毎週日曜日の午前中にリズム運動をやっています。会場ではおしゃべりをしながら、和気あいあいと楽しく踊っています。汗をかくほどしっかりと

東小岩一丁目東寿会は、町会との関わり合いも深く、互いに協力をして地域で活動をしています。そのため、連合会、町会問わず多くの行事に会員さんが出席してくれま



輪投げをやっています！

が、参加者は1番多く40名程度います。参加者からは毎月やっ

町会の活動として、春秋の交通安全運動、防犯パトロールなど地域の安全活動や盆踊りや餅つき大会等のイベントにも参加をしております。会員が町会の役員ということもあり、頑張っ

毎回多くの参加者が出てきてくれることを、とてもうれしく思っています。また、常に笑顔が絶えず明るい雰囲気も会の特徴だと思っておりますので、さらに楽しい会にしていきたいと思

地域との団結力

カラオケは毎回15名程の参加で、集会所にて行っています。リズム運動はコスモ集会所にて、楽しく踊っています。グラウンドゴルフは年2回と少ないです

地域の見守りを行います。また、年末のお餅つき大会にも参加しており、この大会を終



研修にて

員全員で行いますが、毎回楽しく、つつい長い長くなつてしまいます。その他のお知らせは、チラシを作り会員へ配付しています。

りと運動をします。主に船堀一丁目集会所を会場に、リズム運動やカラオケなどの活動を行います。特に長寿の集いや合唱祭などの行事の前には、練習にも力が入ります。



食事会のようす

行い会員同士の親睦を深めています。地域との交流も大切にしており、全国交通安全週間の際には会員から協力者を募り、

町会の掲示板には会のポスターを貼っています。しかし、あまり反応がなく困っています。人数が多い方がいろんな活動ができると思うので、大勢入会して頂けたらと思っています。

クラブ紹介

五北寿会
 会長：野村 穰
 会員：183人

小岩西部長寿会
 会長：青木 延美
 会員：52人

東西南部で力を合わせて

私たちの町会には三つのくすのきクラブがあります。小岩東部、西部、南部長寿会と3クラブで協力して様々な活動を行っています。リズム運動も合同で毎週水曜日に40名程度の会員と楽しく踊っています。その他の活動も3クラブで行っていますので、毎回持ち回りで当番を決めています。



太極柔力球を披露

その他の活動では、誕生会を年6回行い、お祝いをいたします。誕生日を迎えた方から、また来年もこの場で楽しみたい！との声を聞くとやっつてよかつたなど感じます。他にも、輪投げや合唱を3クラブ合同で行う事で、互いのレベルアップになります。輪投げ大会では南部が好成績だった

ので、追いつけ追い越せと練習にも力が入っています。ニュースポーツとして取り組んでいる太極柔力球は体にもよく、とても好評です。11月の日帰り研修は、長瀬に行きました。川下りは空気も澄んでいて、とても気持ち良かったです。夏になると町会のラジオ体操に参加して、毎朝6時30分から「くじら公園」で行います。会場の整備、体操カードの記入など子どもたちが楽しんで



長瀬の川下り

会の運営は東部、南部、町会として会員によって支えられています。今後も力を合わせて、元気な会にしていけるよう頑張っていきます。

地域で元気に楽しく

五北寿会は現在183名と松江地区で最も会員数の多いクラブです。そのため、活動の幅も広く様々な活動を行っています。会場は五北会館を使っています。会場には、機材も整っているため、カラオケは参加者も多く、誕生会や新年会の時にもみんなが歌っています。

主な活動としては、リズム運動、カラオケ、合唱、輪投げ、日本舞踊を行っています。毎週金曜日は、午前中に輪投げを行い、午後はリズム運動と一日しっかりと汗をかきます。特に輪投げには力を

入れている、毎回スコアを計算し、まとめています。7月に行われた大会では3チーム出場し、Aチームが7位と前回から大きく順位を上げました。今年はずいぶん入賞を！と練習をしています。合唱は、長寿の集いや合唱祭などに向けて、課題曲を練習しています。



皆そろって



大合唱

毎週木曜日に大杉第2小学校の下校時刻に合わせて、見守りを行っています。子ども

達が安全に下校できるよう、自宅付近まで送ります。子ども達とふれ合える貴重な機会なので、毎回楽しみにやっています。盆踊りや環境美化運動など町会の活動にも積極的に参加をしています。また、町会の回覧板に会員募集のチラシも併せて回してもらいます。おかげで、毎月1〜2名程会に入りたいという方がいます。地域で楽しく活動することで、会に入りたいという方も増えてくるのではないかと思います。これからも元気に楽しく活動を続けていきたいです。

会員の随筆

『諏訪湖巡りとリンゴ狩り』

扇子田長寿会 加藤 嘉子



晩秋の候、冷気は日増しに加わり寒さが身にしみてきた日の早朝、定刻通りにバスが出発。休憩は談合坂で取り、昼食は諏訪湖SAで頂きました。その後、アートヒルズミュージアムを見学し、穂高荘に到着。夕食の時間までお風呂で旅の疲れ

見学。最後は諏訪大社を参詣し穂高荘へ。冷えた体を暖かい温泉に肩まで浸かって温めた後、おいしい夕食をいただき床に就きました。

三日目はリンゴ狩りでした。生憎の曇り空でしたが、雨が降らなかつたので助かりました。今年のリンゴは大変出来が良いそうなので、自宅に宅配をお願いして帰りました。帰りのバスは順調に進み予定より早く着くことができました。寒くなってきましたので、次回は温泉三昧にしたいと思っています。

『河童と私』

みどり会 奥山 純孝



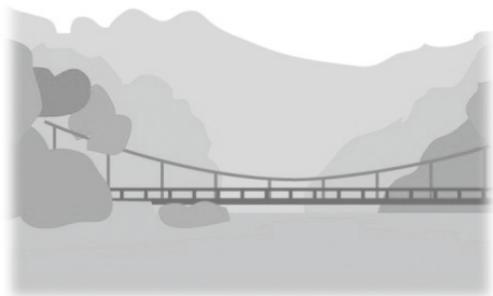
7月に宿泊研修で奥飛騨の焼岳へと向かった。観光地のひとつに梓川の河童橋があった。橋を踏みしめたとき、芥川の遺作「河童」に出てくる瘦せ衰えた河童が、何かに怯えて一目散に逃げてゆく姿が脳裡を横切った。滑稽にも見えたが、哀れにも見えた。おそらくその河童は詩人のトックである。

『いざ、立ちて行かん。娑婆界を隔つる谷へ。岩むらほごごしく、やま水は清く、葉草の花はほえる谷へ。』

トックが自殺する前に残した詩であるが、芥川もこの作品を発表した後、自らの命を絶っている。このトックは難解な哲学を思惟する苦悩から逃げられなかつた芥川自身の表徴ではないかと思う。私のような凡人には、彼の苦難は理解できない。老齢に達した今

が一番幸せな時期だと思っている。

『いざ、立ちて行かん。リズム運動の場へ。踊りは楽しく、流す汗は清く、笑顔あふれる仲間のもとへ。』



くすのき川柳

朝昼晩 葉分けるも 呆け予防

東四長寿会 並木 光丸

智恵袋 逆さふりして こたえ出し

扇子田長寿会 加藤 嘉子

またひとつ 年を重ねる 倅せの

南親友の会 杉浦紀久子

随筆・川柳大募集!

【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・氏名をご記入し、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

あなたにぴったりの趣味を探しに

くすのきカルチャー教室へ行こう!

くすのきカルチャー教室

60歳以上の皆さんの学びの気持ちを応援する生涯学習の場です。書道の他にも園芸、ペン習字、水墨画、彫金、英会話、民謡、ウクレレなど全31科目(平成28年度正規授業科目)あります。

●期間

講座は4月から1年間、月2～3回、全33回。(特別講座など一部例外あり)

●対象

区内在住の60歳以上の方

●料金

受講料は無料。教材費は実費負担。
※ウクレレ・大正琴などの楽器をお持ちでない方は購入できます。

新年度受講生募集!

くすのきカルチャー教室では平成29年度受講生を募集しています!

受付期間：2月1日(水)～2月3日(金) 9時～17時

申込方法：申し込み専用電話

※一人1教室(1講座)のお申込み
ただし、1教室と特別講座1講座の組み合わせでの申込みは可

詳しい内容については2月1日発行の広報えどがわをご覧ください。

◎定員に満たない教室は、2月28日(火)まで追加受付を行います。

2月10日(金)まで⇒

申し込み専用電話

2月11日(土)以降⇒

中央くすのきカルチャーセンターへ電話申し込み

※応募が一定数に満たない教室(講座)は、実施しない場合があります。



書道教室の授業風景



書道教室(中上講師)

授業：毎週木曜日 9時～11時
会場：中央くすのきカルチャーセンター
教材費：年額 7000円
※教材費は道具一式の費用となります。

お手本の字を見ながら書いたものを、添削します。

授業は、漢字、仮名の基礎から習い、自分の名前書き方等を習っていきます。その他にも、季節に合わせて暑中見舞い、年賀状の書き方等も行っています。

※授業内容は変更する可能性があります。



添削の様子

熱心に取り組む受講者

受講生の声



きっかけは、もらった年賀状でした。達筆な字が筆で書いてあったのを見て、自分もこんな風に書けたらなあと思い始めました。60の手習いと言いますが、まさか80歳を過ぎてから習い事を始めるとは思いませんでした。しかし、先生の丁寧な教への成果もあり、最近字を書くのが楽しくなりました。

(80代男性)

仕事を辞めてから、少し時間ができたので、何かやりたいと思ったのがきっかけです。教室では、女性、男性、そして年齢を問わず楽しくできるので、すぐにお友達ができました。今では、授業後のお昼を一緒に食べるなど教室以外の楽しみもあります。(60代女性)

お問い合わせは

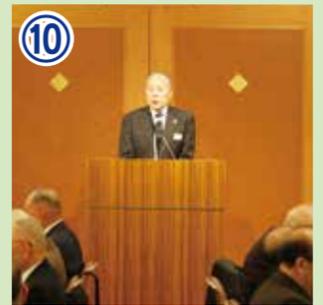
中央くすのきカルチャーセンター
電話：3652-3911
住所：西小松川町34-1

講師より一言

中国で生まれた漢字と日本で完成した仮名、我々はそれらの調和で文章を書いています。美しい漢字、仮名を基礎から練習し実用書に役立てましょう。書の歴史や用語も学びながら、墨の香に包まれた時間を一緒に楽しみましょう!

くすのきクラブ連合会 55周年!

くすのきクラブ連合会が、創立から55年を迎えました。50周年から早いもので5年、この間にも様々な出来事がありました。55周年を記念してこの5年を写真と共に振り返ってみましょう。



①初の介護フェア出展・輪投げとリズムの実演(平成24)/
②各国の国会議員によるリズム視察(平成25)/③記念すべき第1回輪投げ大会開催!(平成25)/④青空の下区民まつりでリズム(平成25)/⑤地区リズム運動教室・どこの地区でも自由に通えるように!(平成26)⑥第2回輪投げ大会からスポーツセンターでも開催/⑦ウオーキングフェス

タ(平成26)/⑧リズム運動指導員勢揃い!(平成26)/⑨さわやか体育祭新競技!(平成27)/⑩高瀬連合会会長就任(平成28)⑪新ステップサンバの練習/⑫ホールいっぱいの合唱団!(平成28) /⑬熟年者囲碁・将棋大会が40回を迎える(平成28)/⑭ボランティアフェスティバルでくすのきクラブのPR(平成28)/⑮子ども見守り活動の様子(平成28)

編集後記

新年明けましておめでとうございませう。新春号では連合会会長、区長とお二人の挨拶の他に我等熟年者に役立つ各分野の生活情報、またくすのきクラブ連合会55周年記念に際してこの5年間の主な行事を写真で掲載しました。寒さ厳しい折、体調管理に励みくすのきクラブの活動に参加していきましよう。

【広報部長 赤羽根 智英子】

28年1年間通してリズム大会、体育祭、輪投げ大会、熟年文化祭、合唱祭など数多い行事に区の皆様方のご協力をいただき、くすのきクラブ会員が楽しく健康増進し心も体も元気で交流ができたこと感謝いたします。また、今年度は55周年記念ということで誠に有意義な年です。今後もなお一層の各クラブ発展繁栄をお祈りいたします。

【広報副部長 橋本 政勝】

今年には結成55周年、この節目のときに届いたくすのきだよりでも見ながら、これまでにあった様々な出来事などを思い起こされてみてはいかがでしょう。これからの過ごし方、他人との接し方などに多少なりとも参考になるかもしれません。55という数字にちなんでリズム運動の方も楽しくゴーゴーとゆきたいものです。

【広報副部長 高橋 芳嗣】

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。
