



# えどがわ くすのきだより

## 第125号のみどころ

- 2面：近況報告
- 3面：リズム運動
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：随筆他
- 7面：チャレンジデー報告
- 8面：特集記事

<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5回 輪投げ大会

## 平井東四クラブ 一之江共和クラブ

# 祝! 優勝



1位	平井東四クラブB	405点
2位	笑和会A	384点
3位	椿クラブ	372点

1位	一之江共和クラブA	396点
2位	谷河内長寿会A	375点
3位	鹿骨五和会A	359点

7月28日(金)にスポーツセンター、29日(土)に総合体育館にて、くすのきクラブ連合会主催の第5回輪投げ大会が、開催されました。  
 今年は257チームが参加し、昨年よりもさらに10チーム増えた開催となりました。ルールは1チーム6人の対抗戦で、距離は3メートル。審判係はリズム運動指導員の協力をいただきました。開始の笛とともに一斉に輪が投げられ、声援が会場内に響き渡りました。  
 毎年参加者が増え、人気の輪投げ大会ですが、レベルも年々高くなっています。「一投入魂」の思いを込めて投げている方も多くいます。チーム内ではとても和やかな声が聞こえ、大会ならではの楽しさを味わえたのではないのでしょうか。



輪投げ袋  
輪投げ道具一式

**くすのきクラブへ**  
**輪投げの貸出をしています**  
 健康増進にも、仲間づくりにも役立つ輪投げですが、区役所生きがい係では輪投げの貸出しを行っています。貸出期間は2週間で、予約状況に応じて1度限り延長が可能です。  
 愛好者が増えている輪投げをクラブに取り入れ活動を盛り上げましょう。

きっかけは、新しいことをはじめようと思ったからです。そこで輪投げが流行っているのを聞き、2年前に始めました。  
 練習には、毎回20名ほどが参加していて、特に男性が熱心に練習をしております。調子が良い時はチームで300点を超えるようになり、大会にチャレンジしてみようとなりました。

**輪投げを始めるクラブ急増中!**  
 くすのきクラブの活動では輪投げが大人気! ちよっとしたスペースがあればできることもあり、輪投げを取り入れるクラブが増えています。  
 簡単そうに見えて、実はとても奥が深く、参加者を夢中にさせています。そんな輪投げの楽しさについて、大会初参加の明大クラブ岩淵第一会長にお話を伺いました。



明大クラブ

結果は、Aチームが252点、Bチームが245点となかなかの得点でした。岩淵会長は「大会ならではの緊張感がある中で、ベストを尽くせたと満足な様子」。  
 会場ではチーム一丸となつてやっているところが見られ、とても楽しそうでした。

**【輪投げの仕様】**  
 輪投げセットは60×60センチ、重さは約6キロあります。  
**【輪投げの予約・返却】**  
 区役所生きがい係窓口にて、予約の受付をしております。また、延長を希望する際は、最初の返却期日前までに一度ご連絡ください。  
**【お問い合わせ先・貸出場所】**  
 区役所本庁舎2階3番窓口  
 福祉推進課生きがい係  
 05662-00039

# くすのきクラブ入賞者

## 《囲碁の部》5名

- A 2位 駒形 勝 (ライオンズプラザ西葛西)
- 3位 古賀 明茂 (なぎさ麗樹会)
- C 3位 奥山 純孝 (みどり会)
- D 3位 佐藤 芳博 (十八寿会)
- E 2位 古市 光男 (東四長寿会)



## 《将棋の部》5名

- B 2位 田辺 善三 (小岩東部長寿会)
- D 2位 小野 賢二 (堀江常盤会)
- 3位 高島 邦雄 (上一色南部親交会)
- E 2位 関 利夫 (大杉第五菊の会)
- 3位 田上 勇雄 (堀江常盤会)



### ▼お好み対局コーナー



▲三田寺会長選手宣誓

# 第41回熟年者囲碁・将棋大会



熱戦の様子

7月9日(日)に、第41回熟年者囲碁・将棋大会がグリーンパレスにて開催されました。総勢154名の参加者が競い合い、くすのきクラブからは57名が参加しました。

本一色長寿会三田寺敬男会長の力強い選手宣誓で、会場の空気が引き締まりました。対局では、なかなか勝敗がつかない接戦を繰り広げている組もあり、周囲にも熱気が伝わってくるような場面も見られました。その他に、どなたでも参加できるお好み対局コーナーも実施し、小松川高校・江戸川女子高校・江戸川区囲碁連盟からボランティア10名が参加しました。若い人との対局は、参加者にとつて良い刺激になったのではないのでしょうか。

今大会で入賞された方、惜しくも負けてしまった方も、また来年実力を発揮されることを期待しております。来年度の開催の際にも、ご応募を心よりお待ちしております。

清新中央ハイソなごみの会  
新井井玖子

### 新設クラブ(敬省略) よろしくお願ひします

- 原福寿会
- 第五長命会
- 鹿三和楽会
- 友の会
- 橋 ナホ
- 保戸田草房
- 矢後 秀雄
- 中野 勝夫

### 新任会長紹介(敬称略) よろしくお願ひします

### フリーフローとは

吹き矢を安全に改良したスポーツ。矢の先端に特殊な吸盤を付けた吹き矢を用いて行う競技。矢が刺さる危険がないことから、安全吹き矢ともよばれている。



チーム戦の様子

ルール説明

二ニュースポーツとして、最近くすのきクラブでひそかに話題を集めているフリーフロー。その活動を取り入れている上中百々の会へおじゃましました。

## はじめてます！私のクラブもフリーフロー

上中百々の会

会長 石川 武敬

クラブでは月に2回、輪投げと一緒にフリーフローをやっています。最初はなかなか真つ直ぐ飛ばず、的に当たりにませんでした。コツをつかみ始めてからは当たるようになり、楽しくやっております。私達のクラブでは、輪投げと同じ3mの距離から吹いています。この距離であれば、そこまで力を入れなくても的に当たります。勢いよく飛ばすには吹き方にコツがあり、短く一瞬で「フツ」と吹く方が真つ直ぐ飛びます。

最初は、もつと簡単だと思っていました。最初は、もつと簡単だと思つて飛ばすのが難しいです。しかし、そこが面白いところで、真ん中に当たるとみんな喜んでくれます。吹く動作には、腹筋運動や血行促進に効果があるそうで、今後健康のために継続していきたいと思ひます。

### 退任会長紹介(敬称略) お疲れ様でした

- 原福寿会
- 友の会
- 中島 誠子
- 上部 光和

### 訃報(敬省略)

- 南翁会
- 第五長命会
- 吉野 浩司
- 小西 俊夫

謹んでお悔やみ申し上げます


### リズム運動地区交流会

11月に各地区ごとにくすのきクラブの会員が親睦を深める地区交流会を実施します。

地区ごとでの交流会となるため、広い会場でのびのびとリズム運動を楽しむことができます。それぞれに特色あるリズム、演出があり一日中楽しめる行事となっています。



笑顔でリズム

広い会場でのびのびと

開催日程	地区	会場	開催日程	地区	会場
11月10日	葛西	スポーツセンター	11月18日	鹿骨	総合体育館
11月12日	小松川	小松川小学校	11月24日	小岩	
11月17日	松江	総合体育館	11月30日	東部	東部区民館

### 第38回リズム運動大会

第38回リズム運動大会が6月2日(金)にスポーツセンターにて、同月9日(金)に総合体育館で開催されました。

両会場で5000名の参加者が、楽しくステップを踏んでいました。また、園児によるかわいい演技、リズム運動指導員による素晴らしいアトラクションで会場は大いに盛り上がりました。



多田区長とマンボ



指導員のアトラクション

園児による演技

### 地区リズム運動教室日程表

小学校名	時間	開催日程			
		10月	11月	12月	1月
第三松江	10時	7	4	9	13
		21	11	16	27
東小松川	14時	28	25	23	27
一之江	13時	15	12	17	21
平井東	13時	1		3	14
小松川	10時	29		10	21
平井	10時	21	18	16	20
小松川第二	13時	22		24	28
船堀第二	10時		19	3	21
		7			13
第二葛西	10時	14	18	16	13
			25	23	27
西葛西	10時	22	12	10	14
新田	10時	15	19	17	21
西小岩	10時	7		2	13
				23	20
東小岩	13時	15	19	17	21
下小岩第二	13時	22	26	24	28
南篠崎	13時	15	5	3	21
			19	10	28
下鎌田西	10時	21	18	16	20
		28	25	23	
篠崎第四	13時	14	4	9	13
鹿骨東	10時	28	25	23	27
篠崎第二	10時	1	5	3	14
		15	26	10	21

※開催が中止となる場合があります。

【お問い合わせ】 区役所生きがい係 (5662) 0039

### 男性限定 初めてのリズム運動教室

「リズム運動が気になる！ だけどステップが難しそう…。」  
そんな男性の方へ、1月から3月まで行われる男性限定の初心者教室をおすすめします。

この教室は、男性を対象にしたやさしい内容となっています。これを機に、音楽に合わせて体を動かす楽しさを感じてください。

#### 【応募方法】

対象 区内在住で60歳以上の男性、  
かつ初心者教室未修了の方

費用 無料

期間 1月から3月までの日曜日(全10回)

会場 コミュニティプラザ一之江 10時～12時  
葛西区民館 10時～12時  
小岩区民館 13時～15時

※詳細は広報えどがわ11月10日号(予定)をご覧ください。  
くか、生きがい係(5662-0039)までご連絡ください。


**鹿骨地区**  
**上篠崎喜良久会**  
 会長：村上 ヒデ子  
 会員：139人

# ク ラ ブ 紹 介

**葛西地区**  
**シティコープ西葛西**  
 会長：土屋 知人  
 会員：51人

## 無理せず楽しい活動を

私たちのクラブは、西葛西駅から徒歩5分ほどに位置するシティコープ西葛西(マンション)の集会所を拠点に活動しています。男性会員23名、女性会員28名と男女がバランスよく所属しています。



おそろいの紫ユニホームで輪投げ大会に参加

上篠崎喜良久会は、創立48年目を迎える歴史あるクラブです。会員の協力・調和をモットーに日々楽しく活動をしています。クラブの活動は盛んで、ボランティア活動、趣味の活動、リズム運動、懇親会、宿泊研修、お祭りへの参加などがあります。ボランティア活動は、春秋の美化運動、交通安全運動、介護施設への訪問を行っています。美化活動や交通安全運動は、自分たちの街であることや、自分たちのためになることから、会員は積極的に参加してくれれます。また介護施設への訪問は年に2回ほど

活動の柱となっているのは、年に3回ほど開催している『歌とおしゃべりの会』です。その名のとおり皆で集まり歌やおしゃべりを楽しむ会ですが、日頃活動できない会員も参加し、一緒に歌ったり、お話をしたりできる貴重な機会となっております。人前で歌うことが苦手な方も、この会では、歌が得意な会員と一緒に歌うことで、仲間意識がより強くなるように感じます。

## 健康寿命を延ばそう



合唱練習の様子

行っています。入所者の方も楽しみにしてくれているようです。趣味の活動は、合唱、輪投げ、民舞があります。各会員



リズム運動練習風景

日々の活動としては、ウォーキングやカラオケ、手芸、囲碁などを行っています。ウォーキングは毎月2回程度開催しており、左近川や新川沿岸を歩いています。季節や天候によって開催頻度は少なくなりますが、無理をせず自分たちのペースで続けています。手芸は月1回開催して

はそれぞれ好きな部に入り趣味の活動を楽しんでおり、会員の満足度は高いです。その他、定期的な活動として一声運動があります。この活動は、普段クラブの活動に参加できない高齢の会員の自宅に、クラブの担当役員が訪問するものです。配付物等をお渡しするとともに、現在のクラブの活動状況についてお話すると、喜んで聞いていただけます。近年、男性会員が少なくなっていますが、定年を過ぎても働いている方が多くい

りますが、過去に熟年文化祭の手芸の部で金賞を受賞した腕前の持ち主もいます。囲碁は、週2回程集まっており、今年の熟年者囲碁大会にも2名参加し、日頃の努力の成果を発揮しました。その他、毎週月曜日にリズム運動を行っています。地域の方とコミュニケーションを取りながら、リズム運動の技術が向上するよう頑張っています。



宿泊研修で土肥温泉へ

らっしゃるので、その点はやむを得ないことかと思えます。男性会員を増やすことも大事ですが、クラブの活動を通して会員の平均寿命と健康寿命との差を少なくできるよう今後も努力していきたいです。


小松川地区

友の会

会長：中野 勝夫  
会員：33人

# ク ラ ブ 紹 介

葛西地区

## コンドミニウム 葛西クラブ

会長：近衛 義弘  
会員：75人



将棋に熱中

友の会は平成29年4月に設立した新しいクラブです。活動はまだ多くありませんが、集まった時には和気あいあいとした雰囲気楽しく過ごしています。

現在、毎週行っている囲碁・将棋と毎月1回開催して

### 親睦の輪をさらに広く

クラブは472戸のマンション内にあり、この4月に第28回総会を開きました。クラブの機関誌はほぼ毎月発行、全会員に配り、催しの案内、結果を詳しく伝えます。



ストライク！（ボウリングで）

日頃会えなかった会員もお互いの健康を確かめ、親睦を深める機会となります。会はピンゴで盛り上がり、カラオケ

### お茶会で深まる親睦

いるお茶会を中心に活動しています。

囲碁・将棋には4〜6名の会員が参加し、2時間ほど集中して対局します。

お茶会には10〜20名の会員が参加しますが、時によっては会員以外の方も参加し、30名を超えることもあります。このお茶会では、主にトランプや折り紙をしながら、積もる話に花を咲かせています。今年の夏のお茶会では、中華料理店を営んでいた会長が、冷やし中華を振る舞ってくれました。タレから手作りした



折り紙が得意

というその味は、本格的でみな大喜びでした。会員の中には手先が器用な方がいて、いろいろなものを手作りで作成しています。例えば、クラブの会報は、チラ

の会推薦会員が歌唱、合唱祭課題曲は参加者全員で合唱します。会員によるギター、大正琴、ウクレレ、和太鼓の演奏、フラダンスも好評です。

また、リズム運動大会や、葛西地区交流会にはそれぞれ30人近くが参加し、熟年文化祭には毎年俳句、短歌、絵画すべてを出品される会員もいます。宿泊研修旅行は昨秋、伊豆、白浜、世界遺産韮山反射炉を見学。日帰り研修は今春、南房総を訪ね、いちご狩りなどを楽しみました。ボランティア活動は第六葛

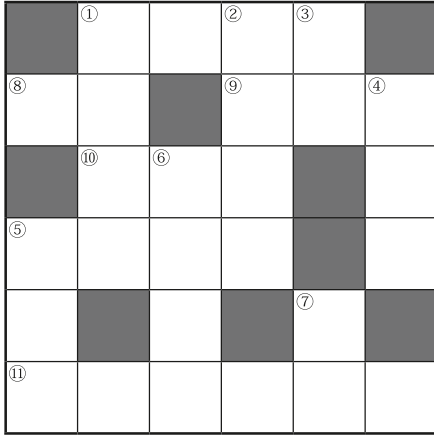


韮山反射炉で

西小児童の下校時声掛け運動、アルミ缶処理、園芸など。バラ園は春秋さまざまなバラが咲き競い、地域の風物詩となつていきます。自治会主催の夏祭りは近隣にも人気で、クラブも協力しています。今後ますます催しを企画し、気軽に参加できる機会を増やして、親睦の輪をさらに広げたいと考えています。

シを切り張りして目で見て楽しい色鮮やかなものをつくり、都営住宅の各棟の掲示板に掲示しています。また、折り紙を上手に折れる方が、3月にはひな祭りのひな人形、5月には端午の節句のかぶと、7月には七夕の織姫・彦星などを折り紙で作ってくれました。とても素敵な作品ばかりで、今も大切に保管しています。

足腰が強い会員もいるのでみんなで一緒に遠出することはなかなかできませんが、今後新たな活動を取り入れて会員同士の交流をさらに深めていきたいと思っています。

<タテのカギ>

- ①都営新宿線、船堀駅の隣の駅「東〇〇〇〇駅」。
- ②能登国の戦国大名で、能登畠山氏の第9代当主「畠山〇〇〇〇」。
- ③2月～4月頃花を咲かせる木で、その実は日干しやお酒などで食用とされる。
- ④ことわざ「笑るほど頭を垂れる〇〇〇かな」。
- ⑤米、麦、大豆に特定のカビをつけて発酵させたもの。
- ⑥江戸川区民まつりのマスコットキャラクター「〇〇〇〇ちゃん」。
- ⑦巡り合わせ、出会い。

<ヨコのカギ>

- ①朝の挨拶。
- ⑤江戸川区の収穫量が東京都全体の約4割を占める農産物。
- ⑧2016年夏季オリンピックの略称「〇〇オリンピック」。
- ⑨与えられた重要な務め。
- ⑩自ら進んですること。
- ⑪上野動物園で2017年6月にあかちゃんが誕生したクマ科の動物「〇〇〇〇〇〇パンダ」。

※回答は7面下段をご参照ください

# 会員の随筆



## 『我が町、興宮を想う』

興宮交友会 志賀 不死穂

私が住み親しむ興宮は、江戸川区で最小の町だと思う。昭和40年代後半に移り住んだ時、周辺は田畑が多く空地も多く見受けられた。丁度バブル期に近く続々と小規模住宅が建築の途上でもあった。私の住家も軒先が凌ぎ合っ戸建、道路に向かい合う形で15世帯の一角にある。次々と引越してくる隣人に互いに心

の貢献度は高く、シルバーパーを發揮し、多くの仲間が元気に活躍する姿は、じつに爽快である。

一方、古い町並みは時代に取り残された感も多い。道路や家屋は行政からの抜本的改革も無い中で今日を迎え、狭い道路、密集した住宅等、災害時の避難や消防車の進入にも困難な状況にある。政治は人々の命を守り、住み良い人間社会を創る事にあると思う。将来展望を持った都市計画の具体化を含め、行政に期待したいものである。

地域住民と行政が一体となつて住み良い町づくりを目指し、明るく助け合える人生を送りたいと思う。

# くすのき川柳

運動会若いふりして腰痛め

桑川五月会 星谷 明

老いたとて辞めちや意味ない長寿会

東四長寿会 並木 光丸

あと一年「米寿が見えた」でもう一献

緑水会 木島 和男

## 随筆・川柳大募集!

### 【随筆の応募方法】

原稿(500～6000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。

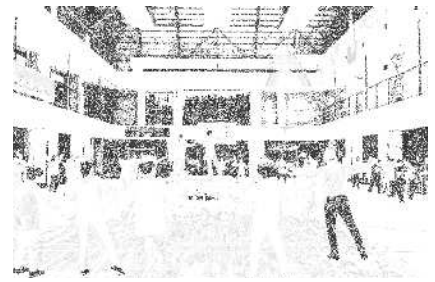
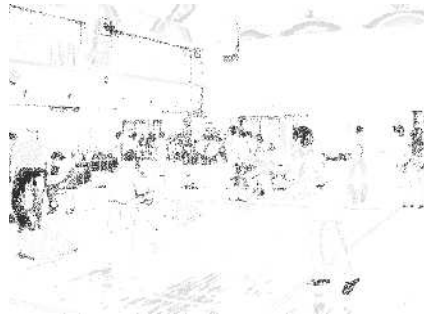
### 【送付・お問い合わせ先】

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


# 江戸川区スポーツチャレンジデー 2017 ご協力ありがとうございました

5月31日(水)に開催された「江戸川区スポーツチャレンジデー」には、32万人以上の方が参加しました。惜しくも山口県下関市に敗れましたが、区内各施設ではイベントが企画され、スポーツを楽しむ方の姿が見られました。各くすのきクラブにおいても、リズム運動やラジオ体操、ウォーキング、太極拳等さまざまな活動が行われ、180クラブ(総勢7,133人)の活動報告がありました。これを機に、スポーツを習慣化し、楽しみながら健康増進を図りましょう。

**▼葛西南部6クラブ合同の輪投げ大会**  
会場は熱気に包まれ、輪を投げるごとに拍手や歓声が沸きあがっていました。優勝は、なぎさ麗寿会の方でした。



### ▲リズムチャレンジ

スポーツセンターで行われたリズムチャレンジでは、初心者の方と経験者の方が一緒に脳活ストレッチや簡単なリズム運動を行いました。

## くすのきクラブ対抗スポーツチャレンジ ～結果発表～

### <Eクラス> 会員数70人以下

順位	クラブ名	参加率
1位	ハイコーポ長島	265.1%
2位	葛西仲町第一永寿会	161.0%
3位	おたのしみ会	116.1%

### <Kクラス> 会員数71人以上120人以下

順位	クラブ名	参加率
1位	西小岩中央米寿会	250.5%
2位	南寿会	162.1%
3位	西小松川長寿会	114.3%

### <Aクラス> 会員数121人以上

順位	クラブ名	参加率
1位	五葉会	151.8%
2位	二之江中央ひまわり会	145.2%
3位	江戸川一丁目長寿会	97.5%

参加率(参加人数÷会員数)の大きいクラブが上位となります。会員数に応じて3クラスに分けて、クラスごとに順位を競います。参加人数には、くすのきクラブの会員以外にも地域の方や江戸川区在勤の方も含まれます。

### 編集後記

今夏に開催された世界陸上では、若者たちが果敢に挑戦していき、私たちに深い感動を与えてくれました。さて、私たちの陸上大会、さわやか体育祭が間近に迫っています。皆さん準備に余念がないと思います。皆さんが、一休みの際には、ぜひ6面に掲載しているクロスワードで頭の体操に挑戦してみてください。

〔広報部長 赤羽根 智英子〕

今号では輪投げ大会、リズム運動大会など数々の行事を紹介しました。皆さんの笑顔で元気な姿を伝えていき、より親しみのある広報誌になるよう努めていきます。読者の皆様にも、より良い広報誌にしていくために、奮って寄稿をお願いします。今後も、広報誌が愛読されることを願います。

〔広報副部長 橋本 政勝〕

最初は子どもの遊びに見え、簡単だと思っていました。しかし、実際にやってみるとなかなか難しく奥が深い。それが輪投げです。仲間同士で練習すると楽しさも増し、活動に取り入れるクラブも増えていくそうです。一年で一番過ぎやすい季節を迎え、輪投げを楽しみながら存分に鋭気を養ってみませんか。

〔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。



### 6面クロスワードパズルの答え

- <タテのカギ> ①おおしま ②よしつな ③うめ ④いなほ ⑤こうじ ⑥はつびい ⑦えん  
<ヨコのカギ> ①おはよう ⑤こまつな ⑧りお ⑨しめい ⑩じはつ ⑪じゃいあん


# 巨大台風の襲来 洪水・高潮 大規模水害に備えましょう

## 巨大台風の増加

日本が位置する北西太平洋は、地球上で最大規模の台風が多発する地域であり、常に巨大台風の脅威にさらされています。

地球温暖化が進むにつれて、日本付近の海面水温が高くなっており、熱帯・亜熱帯地域で発生した巨大台風が強い勢力を保ったまま、日本付近にまで接近または上陸する事例が増えています。また、台風が発生する緯度も、日本付近にまで北上しています。

## 江戸川区に巨大台風が直撃したら

江戸川区は陸地面積の7割が海面より低いゼロメートル地帯であるため、荒川や江戸川の堤防決壊による洪水や海からの高潮により、街中が浸水してしまう危険性があります。

## 正しい情報を入手しましょう

発災時に早めに行動ができるように、事前に情報収集方法を確認しておきましょう。

### 区が発信する防災情報

- 区ホームページ
- えどがわメールニュース※
- 区公式ツイッター・フェイスブック※
- 防災行政無線
- FMえどがわ (84.3MHz)
- J:COM江戸川 地デジ11チャンネル (加入者のみ)

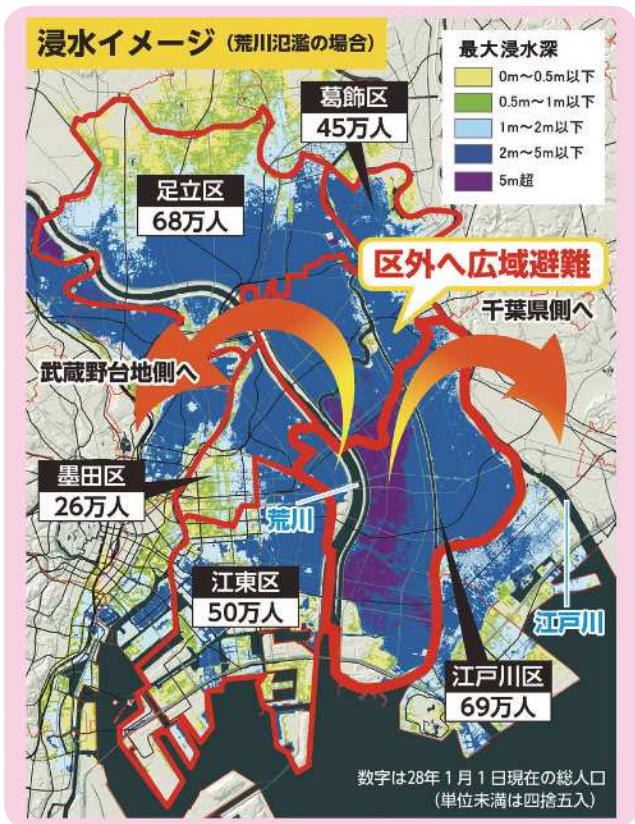
※利用には事前登録が必要です。  
登録方法は、区ホームページをご覧ください。



## 早めに避難を開始しましょう

東京東部低地帯に位置する江東5区は、荒川や江戸川の堤防が決壊した場合、ほぼ全域が浸水想定区域に含まれます。一度浸水すると2週間以上水が引かない可能性があります。そのため、巨大台風が接近し、大規模水害の恐れがある場合には、**区外の浸水しない地域へ広域避難をすることが最も安全です。**

広域避難をする場合、台風が接近し雨風が強まっている状況の中で一斉に行動すると、大渋滞を巻き起こし、避難そのものが困難になります。発災前の、できるだけ早い段階で避難することが大切です。



**お問い合わせ先 区防災危機管理課計画係**  
**Tel 5662-1992**

**くすのきクラブ会員募集中!** リズム運動 お誕生会 輪投げ 宿泊研修  
 <お問い合わせ先> 区福祉推進課生きがい係 Tel.5662-0039  
 今だからできることがきっとある ~60歳から見つける新しい自分~
