

えどがわ

くすのきだより

第 128 号のみどころ

2面：各行事報告・イベント紹介

3面：フレイル特集

4・5面：クラブ紹介

6面：随筆

7面：ジュニア訪問員・編集後記

8面：ポッチャ特集

<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/>

リズム運動大会は10月開催になりました!!

リズム運動指導員による華麗なアトラクション



園児による可愛い演技





多田区長も一緒に踊ります

例年6月に開催されていたリズム運動大会は、今年から10月に実施することとなりました。

「第39回リズム運動大会」は10月19日（金）にスポーツセンター、26日（金）に総合体育館で開催されます。当日はリズム運動指導員によるアトラクションや園児による演技もあります。皆さんの日頃の成果を披露できる場でもあり、大いに盛り上がりましょう。（写真は昨年のもので）

地区リズム運動教室日程表

小学校	時間	開催日程			
		10月	11月	12月	1月
第三松江小学校	10時	6	3	8	12
		20	24	15	
東小松川小学校	14時	20	24	22	26
一之江小学校	13時	21	18	16	20
平井東小学校	13時		18	2	20
小松川小学校	10時	21	11	9	13
平井西小学校	10時	13	24	15	19
小松川第二小学校	13時	28	18	23	27
船堀第二小学校	10時	20		8	12
				16	27
第二葛西小学校	10時	6	17	15	12
		13	24	22	26
西葛西小学校	10時	14		9	13
新田小学校	10時		18	16	20
西小岩小学校	10時	20	3	1	12
			10	8	19
東小岩小学校	13時	21	18	16	20
下小岩第二小学校	13時	28		23	27
南篠崎小学校	13時	14	4	2	20
		21		9	
下鎌田西小学校	10時	13	17	8	12
		20		22	19
篠崎第四小学校	13時	13	10	22	12
鹿骨東小学校	10時	27	24	22	26
篠崎第二小学校	10時	14		2	13
		21	25	16	20

※開催は中止となる場合があります。
※各小学校へのお問い合わせはご遠慮ください。

問い合わせ 区役所生きがい係 TEL 03 (5662) 0039

スポーツセンター



総合体育館



開催日程	地区	会場
11月2日（金）	小岩	総合体育館
11月9日（金）	葛西	スポーツセンター
11月16日（金）	松江	総合体育館

開催日程	地区	会場
11月17日（土）	鹿骨	総合体育館
11月24日（土）	東部	下鎌田西小学校
11月25日（日）	小松川	小松川小学校

リズム運動地区交流会

リズム運動大会の翌月には地区交流会も開催されます。大会とは異なり、地区ごとに実施するため、普段一緒に踊っている気心の知れた仲間と楽しむことができます。

新任会長紹介（敬称略）

よろしく願います

七軒ことぶき会 青木 正吉

南篠崎友の会 芦田 廣好

新田ことぶきクラブ 只野 政秋

宇喜田第二住宅五和会 野田 俊郎

退任会長紹介（敬称略）

お疲れ様でした

七軒ことぶき会 村田 孝行

訃報（敬称略）

南篠崎友の会 加藤 重光

宇喜田第二住宅五和会 佐藤 勝也

謹んでお悔やみ申し上げます。

第46回 さわやか体育祭



最初の競技「みんなで大玉空中リレー」

5月30日(水)、江戸川区陸上競技場に第46回さわやか体育祭が盛大に行われました。今年は「スポーツチャレンジデー」と同日開催となったことや、福祉作業所等の新たな参加団体が加わったことで例年以上の盛り上がりを見せました。当日は「三世代リレー」を含む5競技や、区内の幼稚園・保育園児による可愛い演技が行われました。結果は紅組の2年連続優勝となりました。紅組の皆さん、おめでとうございます!! 白組の皆様は惜しい結果となりましたが、来年は優勝できるような皆で頑張りましょう!



区内の幼稚園・保育園児による演技



はじめに皆でラジオ体操

第42回 熟年者囲碁・将棋大会

7月1日(日)、グリーンパレスにてくすのきクラブ連合会主催による第42回熟年者囲碁・将棋大会が開催されました。囲碁・将棋合わせて151名、うち48名のくすのきクラブ会員の方々にご参加いただきました。各クラスとも熱戦が繰り広げられ、会場全体が緊張感に包まれました。お好み対局コーナーにおいては、参加者同士、囲碁・将棋を通じて様々な方々と交流を楽しんでいました。



参加者によるはつらつとした選手宣誓



皆さん真剣勝負です

くすのきクラブ会員入賞者

《囲碁の部》5名

A	準優勝	丸橋 直久	(花園会)
	3位	駒形 勝	(ライオンズプラザ西葛西)
D	準優勝	井上 利浩	(宇喜田第一若草会)
	3位	三原 晋伍	(ライオンズプラザ西葛西)
E	優勝	山崎 賢二	(十八寿会)

《将棋の部》2名

A	3位	大迫 益雄	(一南青葉クラブ)
C	3位	水戸 興吉	(堀江常盤会)

区内熟年者のためのイベント紹介

熟年者が参加している又は参加できる行事やイベントについて情報を掲載しました。今まで知らなかったイベントに足を運んでみるのはいかがでしょうか。

【11月】

第35回 西小岩コミュニティ会館サークル発表会 (くすのき美恵多会)
日時 11日(日) 10時~15時
会場 西小岩コミュニティ会館
内容 西小岩コミュニティ会館で活動している36サークルの発表会です。くすのきクラブは私たち美恵多会を含めた4クラブがリズム運動等で参加しています。

【12月】

昭栄自治会もちつき大会 (くすのき昭生会)
日時 2日(日) 10時~13時30分
会場 南小岩2丁目公園 ※自治会加入者のみ参加可
内容 1年に1回の楽しい行事です。昨年は区長も参加してくれました。

第36回 氷上フェスティバル (くすのき集の会)

日時 9日(日) 9時~16時
会場 江戸川スポーツランド
内容 たくさんの模擬店が出店します。1階のステージでは民謡やフラダンスの発表など、熟年者が楽しめる催し物もあります。私たち集の会のメンバーも民謡やフラダンスに出演しています。

興宮自治会もちつき大会 (くすのき興宮交友会)

日時 16日(日) 10時~
会場 興宮神社境内 ※自治会加入者のみ参加可
内容 町内の子どもたちの育成と地域の活性化を目的として自治会が中心で行っています。



興宮自治会もちつき大会の様子

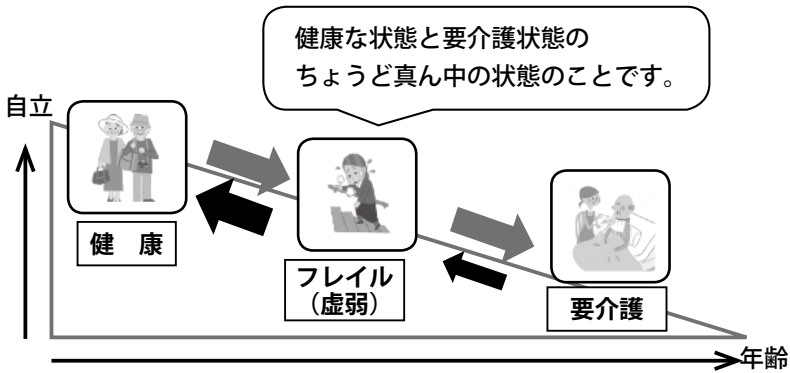
皆様からのたくさんの情報をお待ちしております。

お詫び
くすのきだより第127号(6月1日発行)での計報欄で、左記のとおり誤りがございました。訂正してお詫びいたします。
正 誤
水嶋 小嶋
孝行 孝行

フレイルを予防しよう

フレイルとは

- ◆年を重ねるにつれ、心身の活力（運動機能や認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をフレイル（虚弱）といいます
- ◆フレイルは身体的変化だけでなく、気力の低下などの精神的・社会的なものも含まれます
- ◆フレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます



当てはまったら、フレイル（虚弱）の危険信号

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 以前より、手の力が弱くなってきた | 外出するのがおっくうな時がある |
| お茶や汁物でむせることが多くなった | 歩くスピードが遅くなってきた |
| 前よりも疲れやすくなった気がする | 最近、ちょっと痩せてきた |

フレイル予防の3つのポイント！

○社会参加 ○運動 ○栄養・お口の機能

社会参加

社会参加はフレイル予防への第一歩！

人とのつながり、社会的役割を持つことで、フレイルの予防につながります。

趣味活動、町会活動、ボランティア、就労など



声をかけ、誘い合って、閉じこもりを防ごう！

自分にあった活動を見つけ、参加することが大切です

運動

+ 10（プラステン）から始めよう！

毎日の生活にプラス 10 分楽しくからだを動かすことで、運動習慣を身につけ、体力を保ちましょう。

自宅でできる
簡単筋トレと
ウォーキングを
お勧めします



①スクワット



②片足立ち



③ウォーキング

体重と筋肉を減らさないために

栄養（食・お口の機能）

栄養アップのための食品選択のポイント！

- エネルギーを十分にとる。
- たんぱく質をしっかりと食べる。

高エネルギーなので、少量しか食べられない時の強い味方になります！

主食を食べる！



ごはん、パン、うどんなど

たんぱく質を食べる！



肉、魚、卵、納豆など

油脂も大切なエネルギー源！！



ごま油、バター、マヨネーズなど

ういうい体操

う



い



ハチマルニイマル
江戸川区8020応援キャラクター リッパー

唇をしっかり動かし、声をだして言う
ゆっくり5回、少し早く5回、もっと早く5回

健口体操を

毎日続けると……

- ・むせを予防
- ・唾液がよくでる
- ・口の中もきれいに
美顔効果も期待

健口体操は他にも
あります

フレイルについて江戸川区HPや健康サポートセンターでもご確認いただけます。ぜひご活用ください。 江戸川区 HP「江戸川区 フレイル」で検索

江戸川区 各健康サポートセンター連絡先

中央健康サポートセンター	03-5661-2467
小岩健康サポートセンター	03-3658-3171
東部健康サポートセンター	03-3678-6441
清新町健康サポートセンター	03-3878-1221

葛西健康サポートセンター	03-3688-0154
鹿骨健康サポートセンター	03-3678-8711
小松川健康サポートセンター	03-3683-5531
なぎさ健康サポートセンター	03-5675-2515

くすのき若竹会
会長：小倉 フミ子
会員：39 人

クラブ紹介

くすのき清新北ハイツ若葉クラブ
会長：岡本 智博
会員：113 人

会員皆がいきいきと

「手のひらにしっかりと麻雀パ
イを握って満州から引き揚げ
てきたの」という自慢話を繰



春の日帰り研修にて

り返していた80代の女性が亡
くなった。健康麻雀の会の会
員だ。娘さんは、「こんな
お友達に囲まれて、好きな麻
雀ができて、皆さんに看取つ
てもらうなんて、母は幸せで
した」と話してくれた。約30
人の合唱部の皆さんも、月1
回2時間の練習が楽しみで、
コミュニティ会館に集まって
くる。年に3回の誕生会や新
年の懇親会も、親しく会話し
得意技を皆さんに披露した
り、思い出話を紹介してくれ
たり、歌が出たり、小話がで
たり、にぎやかである。過酷

な時代を背負ってきた皆さん
は、会則にある通り、文字通
り「長年培った能力と豊富な
経験を生かして、第二の人生
を生き甲斐あるものとし、熟
年者の交流・福祉増進を図る
とともに、社会の活性化に寄
与する」ことを楽しんでいる。
このように会員の皆さんが
お互いに寄り添い、慰めあつ
たり、励ましあったりして、
人生の終末を生き生きと過ご
している。豊富な経験と知見
を活かした会員さんが主とし
て活躍する「ミニ教養講座」
も11回を重ねている。毎週催
されるウォーキング、リズム
運動、それにいくつかのボラ
ンティア活動も活発だ。また



誕生会の様子

年に2回ほど企画される日帰
り研修への参加者も多きに
上っている。

こうした活動を支えている
のが14人の役員さんたちで、
会員さんたちの楽しむ様子や
笑顔を見ることがボランティア
としての活力を得ている。
若葉クラブはそんな和やかな
クラブです。

一人ひとりが意欲的に

私たち若竹会は西瑞江第4
自治会集会所を拠点に、会員
39人で日々活動しています。
主な活動はリズム運動、カラ
オケ、誕生会等です。誕生会
は月に1度行っていて、その
月に誕生日を迎える会員をお
祝いします。その際、参加者
みんなでお祝いの言葉をか
け、記念にタオルを渡してい
ます。



自治会の夏祭りにて

地域の行事や活動にも積極
的に参加しており、毎年8月
に行われる夏祭りでは会員が
日々のカラオケで練習した歌
を2曲披露しています。また、
町会主催の廃品回収にも自主
的に参加するなど地域活動に
も貢献しています。

日々のクラブ活動において
も意欲的に取り組んでいま
す。定例会やリズム運動では
役員だけでなく一般の会員全

員が役割を担い、どうしたら
会員みんなに楽しんでもらえ
るようになるか話し合ってい
ます。

また、クラブの会報作成に
も力を入れています。毎月会
報を作成してリズム運動やカ
ラオケ等、各月の催し物の日
程を掲載し、より多くの会員
に日々の活動に参加してもら
えるよう工夫を凝らしていま
す。

活動のモットーは「皆で仲
良く楽しく」です。リズム運
動は若竹会だけでなく他のク
ラブの会員も参加しており、



今年から始めたリズム運動

積極的に交流をしています。
これからも他のクラブとの
交流を重ね、より活動がにぎ
やかになることを期待してい
ます。

くすのきみどり会

会長：藤田 精宏

会員：51 人

ク

ラ

ブ

紹

介

くすのき四南たのしみ会

会長：村井 征夫

会員：79 人



楽しく茶話会

私たちは、平井と東大島の間にある小松川グリーンハイツ団地集会所を拠点に活動を行っています。リズム運動は毎週行っており、毎回15人前後の会員が参加しています。最初の20分は指導員も交えてお茶会を開き、お茶やお菓子を食べな



他のクラブとリズム運動

入会しやすい雰囲気づくりへ

私たち

四南たのしみ会は四南自治会館を拠点に活動しています。毎月10日にクラブの定例会議を行っています。くすのきクラブ連合会の定例理事会であった連絡事項を会員の皆様に細かくお伝えしています。会議の後には恒例の誕生会を行い、その月に誕生日を迎える会員をお祝いしています。誕生会

ではお茶を飲みながら楽しくお話し、会の途中から始まるビンゴ大会ではビンゴが出るたびに歓声があがるなど毎回盛り上がっています。毎週金曜日に行っているリズム運動は他のクラブ会員も含めて毎回20人ほど参加しており、クラブ間での交流も深めています。

趣味の活動としてカラオケを毎月第1・3土曜日に行っています。会員から要望があった場合はフラワーアレンジメント教室も開催しています。ボランティア活動も積極的

町会活動も積極的に

から団地の情報や会員同士の近況報告をしたりして交流を深めています。毎月第3日曜日にはカラオケ会も実施しており、カラオケ好きの会員の方々が自慢の歌声を披露しています。

また会員同士すぐに仲良くなれるよう、懇親会・誕生会・新年会などといったレクリエーション活動を数多く行っています。直近では7月29日(日)に懇親会を開催し、29人の会員が参加しました。プロگرامの一つでカラオケを取り入れて、皆で楽しく歌いな



リズム運動

がらいつも盛り上がっています。ボランティア活動は、自治会の防犯部主導による防犯パトロールに参加しており、小松川グリーンハイツ集会所の周辺で見回りをしています。活動は8月、12月の各1週間(日曜日を除く)で1日当たり6～7人の会員が参加しています。

また、私たちのクラブでは自治会が主催している納涼祭や餅つき大会にも積極的に参加しており、特に納涼祭は暑い中での作業となるので大変ですが、参加した会員からは「また来年も参加したい」という声が聞かれます。

さらに、12月の活動時には火災予防も兼ねて、拍子木を叩きながら「火の用心」と呼びかけて回っています。また、私たちのクラブでは自治会が主催している納涼祭や餅つき大会にも積極的に参加しており、特に納涼祭は暑い中での作業となるので大変ですが、参加した会員からは「また来年も参加したい」という声が聞かれます。



みんなで記念撮影

見会を行っています。会員それぞれが自主的に声かけした友人も一緒に参加しています。今年はバスを貸し切って茨城県の古河総合公園に行きました。当日は27人の会員およびその友人が参加し、楽しく食べたり飲んだりしながらお話し、大いに盛り上がりしました。これからも、まだ入会していない方も参加できる催し物を企画し、会員増強につなげていければと思います。

会員の随筆

『旅の思い出』

くすのき棒茅場長寿会

本澤 むつ子



先日、くすのき棒茅場長寿会のみなさんと茨城の各地に旅行に行つてまいりました。

出発は午前8時、首都高→常磐道→那珂→C(西山荘竜神大吊橋)→西金そばの里(昼食)→常磐道→茨城北→C(天心記念五浦美術館)。宿泊先は、五浦観光ホテル大観荘でした。

旅の途中で、徳川光圀公ゆかりの西山荘に立ち寄りしました。西山荘は、水戸市の北20キロの常陸太田市西部にあり、水戸藩第2代藩主であった光圀公(義公)が隠居されたところです。

光圀公は、元禄4年5月から同13年12月6日、73歳で亡くなられるまでの10年間を西山荘で過ごされました。丸窓の書斎で書を読み、折にふれて庭を散策し、鶴を愛し餌を与え、また時には紅葉に覆われた観月山での月見の宴、和歌の会を催して心字の池に開いた自連等を詠まれる等質素の中にも優雅な晩年を過ごされました。



その後、この建物は今から170年程前に焼失しましたが、一部復元されて現在は県の重要文化財に指定されております。

さて、次に岡倉天心ゆかりの天心記念五浦美術館についてです。

天心は今から約140年前の1863年に横浜で生まれ、小さい頃から英語に親しみ育ちました。東京大学の学生だったころ、アメリカから来たフェノロサ先生と出会い、先生の好きな日本の古い美術品(絵や仏像等)と一緒に見に出かけるうちに、天心も日本の古い美術品に関心を持つようになりました。



岡倉 天心

1880年、17歳で大学を卒業した天心は文部省に入り、そこでは美術学校や博物館を作り、日本の素晴らしさを多くの人に伝えようとしていました。

しかし、その頃の日本は外国から珍しいものがたくさん入ってきたため、日本の古い美術品の良さが忘れ去られ、売りに出されたり壊されたりした物も多くありました。

1889年に東京美術学校ができると、天心は昔から受け継がれてきた写生等の日本美術を大切にしながら西洋画の良いところを取り入れ、新しい日本の絵を作ろうとしました。天心が校長だったころ、近代日本画壇の巨匠である横山大観をはじめ、下村観山、菱田春草、木村武山など多くの生徒たちが学んでいます。

1898年、天心が35歳の時に東京美術学校を退職し、日本美術院を作りました。そこでは、美術の研究や絵の展覧会を開き、大観ら若い画家たちも次々と作品を発表しました。しかし、思うように絵は売れず、日本美術院も行き詰まっていました。天心はこの頃、インドの古い美術を調べるためにインドへ出かけています。そして、インドの古い美術が中国や日本の美術に大きく影響を与えていること、また東洋の文化の素晴らしさを世界に伝えたいと思うようになりました。死ぬまで尊敬しあえる友人となるタゴール(のちのアジアで最初のノーベル文学賞を受賞した詩人)と出会ったのもこの頃です。

日本美術院を東京から五浦海岸に移してもう一度やり直そうと考えた天心は、1906年、横山大観、下村観山、菱田春草、木村武山の4人をそこに呼び寄せました。大観たちは東京と違って生活に不自由なところが多い五浦に家族と移り住み、新しい日本画に一生懸命取り組みました。そこで描いた日本画は、展覧会で多くの人たちに認められ、今も優れた作品として残されています。

1904年からアメリカのボストン美術館で仕事をするようになった天心は、1年の半分がアメリカ、半分が五浦での生活となりました。美術館の仕事は、日本や中国の古い美術品を調べること、新しい美術品を収集することで、そのため世界のいろいろなところに出かけました。また、「茶の本」など日本の文化について紹介する本を英語に翻訳したり、講演をしたりもしました。のちにこの本はフランス語、ドイツ語、スペイン語などにも訳され、世界中の人々に読まれました。

しかし、若い頃からの無理が祟って天心は体を壊してしまい、50歳を過ぎていた天心は日本に帰ってくることにしました。新潟県妙高高原にある赤倉の別荘で体を休めることにしたのですが、病気がひどくなり、五浦やボストンにも行くことができなくなりました。天心は死んだら東京と五浦にお墓を作るように頼んでおいたので、今でも五浦の海が見える松林の中に眠っています。そして、天心の思いは五浦を訪れた多くの人々に語られ、受け継がれています。

私の故郷である茨城には、他にも有名な作詞家や、野口雨情などの著名人がいます。

この旅行によつて見識を高め、見聞を広められて楽しい旅の1ページを残すことができたと思います。私も心の誇りと思います。

水戸をはなれて東へ三里

波の花散る 大洗

「波のネ」花散る イソ大洗



五浦海岸(茨城県北茨城市)

ジュニア訪問員 with くすのきクラブ

ジュニア訪問員の中学生がくすのきクラブの活動に参加しました!!

ジュニア訪問員の活動が始まって4年。今年度より活動場所の一つとして、くすのきクラブへの参加が加わり、8クラブで受け入れがありました。

「さざなみ会」では、清新町団地まつりに参加。模擬店を楽しんだり、会員の皆さんと楽しもうにリズム運動を踊りました。



笑顔で記念撮影



一緒に楽しく踊っています

また、「東小岩一丁目東寿会」では、輪投げの練習に参加。初めは緊張していた様子でしたが、一緒に輪投げを楽しみ、点数を数える役をしているうちに自然と笑い声が…。練習後の茶話会では、学校のことや家族の話等、いろいろな話題で盛り上がり、あつという間に時間が過ぎてしまいました。



輪投げに挑戦しました!!



輪投げの後は楽しくおしゃべり♪

※ジュニア訪問員とは…

区内の中学生が学校の帰りや休日などを利用して、熟年者のご自宅訪問や、くすのきクラブの活動に参加します。参加する活動日や内容は、相談しながら決めます。

ジュニア訪問員の若さあふれる「元気」と「笑顔」、さわやかな風を皆さん体験してみてくださいか。

平井4丁目善正町会 盆踊り大会

くすのき善正友の会

松岡 弘

毎年恒例になっている、納涼盆踊り大会を開催しました。今年は全国的に非常に暑く、大変な猛暑でしたね。大会当日は日中のやぐら設営、提灯調べなどで会場装飾は汗をかき大変のようでした。そんな中で、皆様の協力が無事終了できました。

私が小さい頃は、多くの子供たちがラジオ体操や盆踊りに参加していたのを覚えています。しかし、昨今は少子化の影響で参加する子供が少なくなってきました。これも時代の変化ということを受け入れ、町会の青年部ではより

多くの子供に来てもらえるようにいろいろ工夫を凝らしています。

踊り場も決して広くありませんが、皆が集まりやすい都営住宅の広場を会場として使用できるようにしました。しかし、残念ながら踊り手が年々少なくなってきました。後継者の確保が今後の課題です。盆踊りの主役は太鼓と踊り手です。町内では暑さを忘れて、全員で頑張っています。



やぐらを囲んで

編集後記

記事にもあるとおり、今年からくすのきクラブにもジュニア訪問員の中学生が参加してくれることになり、地元の団地まつりにも参加してくれました。模擬店を楽しんだり、会のリズム運動発表の場にも一緒に参加しました。リズム運動は初体験でしたが、見よう見まねで皆と和やかに楽しく踊りました。後日、練習にも参加し、私たちに「若さ」と「元気」を与えてくれました。

【広報部長 赤羽根 智英子】

さわやか体育祭が5月に開催され、数々の種目で熱戦が繰り広げられました。昨年に続き、今年も紅組の応援団長をさせていただきました。昨年紅組は10年ぶり

に優勝し、記事にもあるように今年も一丸となつて2年連続で優勝することができました。皆様には心よりお礼申し上げます。さわやか体育祭のような楽しい1日が皆様の健康と明日の活力となりますので、次の行事も楽しみにしながら日々頑張ってください。

【広報副部長 橋本 政勝】

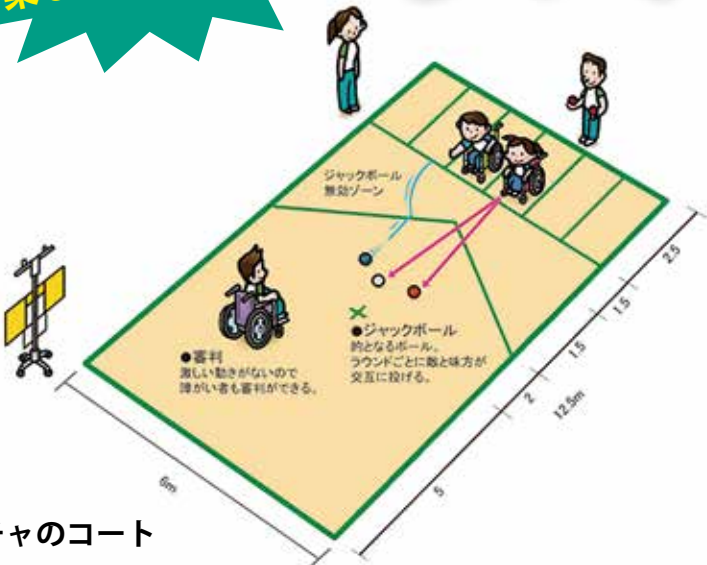
今年は異常な猛暑が続きました。9月に入つては近畿地方を襲った巨大台風、さらに震度7の北海道地震と災害が多発。適切な対応と十分な備えが必要となります。

さて、今号では気軽に楽しめるポツチャの紹介があります。これを機に、大いに盛り上がっていくことを期待しています。

【広報副部長 高橋 芳嗣】

誰でも気軽に
楽しめるスポーツ

ボッチャを始めよう!!



ボッチャのコート

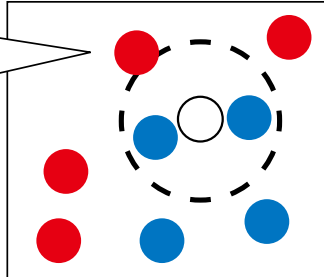
ボッチャとは？
ボッチャは、体が不自由な方でも気軽にできるスポーツとしてヨーロッパで考案されました。1984年からパラリンピックの正式競技に認定され、日本代表は2016年のリオデジャネイロパラリンピック大会では見事銀メダルを勝ち取りました。また、動作面ではボールを転がす・投げるだけ、という手軽さから障害者だけでなく、熟年者にも親しまれています。江戸川区ではボッチャに関する催し物を開くなどしてより多くの方々に興味を持ってもらえるよう、区をあげて普及に力を入れています。

ゲームの流れ

- ① 先攻(赤)、後攻(青)を決める
- ② 先攻(赤)がジャックボールをコートに入れる
- ③ ジャックボールを投げた人(赤)が続けてボールを投げ入れる
- ④ 相手側(青)がボールを投げる
- ⑤ それ以降は、ジャックボールから見て遠い距離にある側の人(青)がボールを投げ入れる
- ⑥ 全て投げ終えた時点で、ジャックボールに一番近づけた人の勝利

○ ジャックボール
● 赤チーム
● 青チーム

負けたチーム(赤)のジャックボールに一番近い玉を基準に得点計算(円の中に玉がいくつ入っているか)。



この場合、ジャックボールに一番近い玉は青なので、青チームの勝利。(青2対赤0)

誰でも気軽にできるスポーツ「ボッチャ」ですが、用具をそろえるまでが大変ですね。そこで、区役所生きたが係ではボッチャ用具の貸出をします。

【貸出内容】

ボッチャ用具一式
(ボール、コンパス、指示板)

【ボッチャ貸出～返却】

1週間程度(空があれば延長も可能です)

【お問い合わせ先・貸出場所】

区役所本庁舎 2階 3番窓口
福祉推進課生きたが係
5662-0039

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。

ボッチャの用具を貸出します

くすのきクラブの会員の皆様へ



くすのきクラブでも
体験しました!!

7月にくすのきクラブの皆様を対象としたボッチャ体験会を各地区で実施しました。各会場とも多くの会員が参加し、盛り上がりました。



実際に投げてみると、最初は思ったところにボールがいかない、という方が多くいました。が、何度か投げるとうちにジャックボールにうまく寄せられるようになっていき、各クラブで楽しんでいただければと思います。
