

えどがわ くすのきだより

第132号のみどころ

- 2面：ポッチャ交流大会
- 3面：ウォーキング特集
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：広報部員コーナーほか
- 7面：福祉事業特集
編集後記
- 8面：リズム運動特集

<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/>

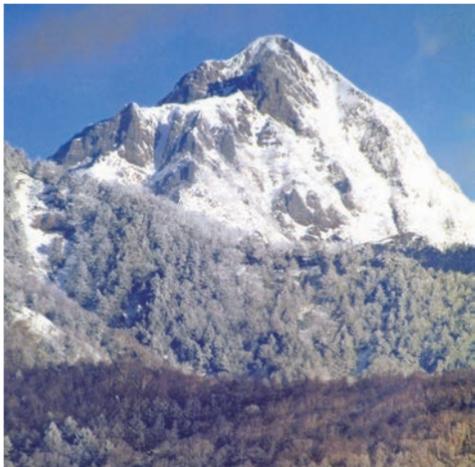
くすのき写真だより ~くすのきクラブ会員からいただきました~



撮影||福寿会・秋山芳弘
「黄昏時」



上「東武デパートの屋上にて」 下「荒川の土手で」
撮影||南篠崎長寿会・羽田勝彦



左「八ヶ岳にて」 右「伊那のしだれ桜」
撮影=七寿会・田中正実



令和2年 新年のご挨拶

斉藤区長あいさつ



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慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、日本のみならず世界中を大きな感動の渦に巻き込んだ出来事としてラグビーワールドカップの成功があげられます。国籍や年齢などに関係なく、強固な信頼感と結束力によりチーム一丸となつて戦つ「One Team」の精神に心を動かされた方も多いのではないのでしょうか。本区においても、国籍・年齢・障害の有無・性自認や性的指向を問わずしたものに変わりなく誰もが同じ一人の区民である」という視点に立つて地域共生社会を目指していくこと

が、非常に重要であると考えています。この機会を、本区の共生社会実現のための契機として捉え、今後もくすのきクラブの皆様とともに「One Team」の精神で邁進してまいります。

いよいよ今年は2020年オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。本区ではカヌー競技開催地としての強みを活かして気運醸成につながる取り組みを入れておりますが、大会を成功させるには区民一丸となつて盛り上げる必要があります。その中でくすのきクラブの皆様は結束力を活かし精神的な活動が大きな役割を果たされることに期待しております。

結びにくすのきクラブ連合会の益々の発展と皆様がお元気で活躍されることを心から祈念いたしまして新年のご挨拶といたします。

高瀬連合会会長あいさつ



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。また、日頃から皆さまにはくすのきクラブの発展のためにご尽力をいただき誠にありがとうございます。

さて、今年は東京オリンピック・パラリンピックの開催年であり、日本国内では56年ぶりの開催です。くすのきクラブでは、リズム運動での東京五輪音頭2020や、パラリンピック公式種目であるポッチャを取り入れ、機運醸成を図っております。私たちはオリンピック・パラリンピックの運営に直接関わることはできませんが、前回大会を経験した強み

を活かし、くすのきクラブ内外での地域との交流や今まで培ってきた豊富な人生経験を活用してオリンピック・パラリンピックの成功へ向けて貢献できると確信しております。

また、くすのきクラブ連合会は現在約16,000人の会員数を有し、東京23区でも最大級の規模を誇っておりますが、今後も会員増強に力を入れ更に会員数を増やしていきたいと考えています。そして熟年者の代表として地域の原動力となり、江戸川区の誇る地域力を更に高めていきたいと思っております。

結びにくすのきクラブ連合会並びに江戸川区の更なる発展と皆さまのご健勝とご多幸をお祈りいたしまして、年始のご挨拶とさせていただきます。



江戸川区 ボッチャ 交流大会



会場の様子

11月23日(土)、江戸川区総合体育館にて「江戸川区ボッチャ交流大会」が開催されました。

昨年は18チームによる大会でしたが、今年は48チームとなり規模が大きく拡大。くすのきクラブからも20チーム程が参加するなど、ボッチャへの関心の高さが伺えました。

また、くすのきクラブ以外にも様々な団体からエントリーがあり、会場は熱気に包まれました。

大会はまず4チームごとの総当たりで勝負し、各リーグの成績上位チーム同士による決勝トーナメントが行われました。どのチームもレベルが高く、お互いにしのぎを削る勝負が繰り広げられました。

8月に開幕するパラリンピック大会のボッチャ競技では、全世界からトップクラスの選手が集結し、ハイレベルな試合が繰り広げられます。江戸川区でも区をあげてボッチャの普及に取り組んでおり、区役所生きがい係ではボッチャ器具の貸し出しを行っています。またボッチャを活動に取り入れていないクラブも、これを機に始めてみてはいかがでしょうか。

くすのきクラブも普段の練習の成果を存分に発揮し、強豪チーム相手に一歩も引きませんでした。



小岩福德会 VS 船七会



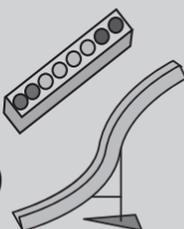
興宮交友会 VS 司親和会



ソメイティも駆けつけました!!

区役所生きがい係ではボッチャの競技用具の貸し出しを行っています。少しでも興味を持ちましたら、お気軽にお問い合わせください。

区役所生きがい係
TEL : 03-5662-0039



参加クラブの感想

興宮交友会 高橋会長

大会に出てみて、改めてルールがわかりました。また、普段の練習の成果を発揮することができ、充実した大会でした。

司親和会 塚田会長

くすのきクラブ以外の様々な参加者と交流できて、楽しかったです。

～昨年の交流会の様子～



結果発表に興味深々でした



皆さん真剣勝負です!



クラブ会長にも審判を務めていただきました

くすのきクラブ連合会では昨年に続き、「くすのきクラブボッチャ地区交流会」を開催します。今年は会場や参加チームの規模を拡大し、より多くの会員に楽しんでもらえるようにしていきます。

上位チームには景品も用意いたしますので、ぜひ優勝目指して練習に取り組んでいきましよう!!

くすのきクラブ
ボッチャ地区交流会の
お知らせ

★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。【西部版】★★★★



～ 熟年者のための ウォーキング特集 ～



皆さんは普段運動していますか？運動不足は生活習慣病を引き起こし、ひいては健康寿命を縮める要因となってしまいます。“人生100年時代”と言われる昨今、いかに健康寿命を延ばしていくかが今後の人生において大きなポイントとなります。

ウォーキングは熟年者でも始めやすい有酸素運動の一つであり、継続することで効果が表れます。

ぜひ、この記事を目にしたらウォーキングを始めてみましょう！

ウォーキングのメリット

①医学的効果

運動不足が原因で起こる肥満、高血糖、骨粗鬆症の予防、改善が期待できます。



②体力増進効果

体の持久力やバランス機能が回復し、転倒やけがを防ぐことができます。



③心理的効果

自然の中を歩くことで気分が変わり、リラックス効果を得ることができます。



④心理的効果

外に出て人とコミュニケーションをとる機会が増えることにより社会とつながりができ、引きこもりや認知症を予防することができます。



♪♪♪♪♪ クラブのウォーキングにお邪魔しました ♪♪♪♪♪

清新町緑道



今回は、サポートセンター～清新町緑道～葛西臨海公園の往復約6キロを歩くコースで、1時間30分かけて歩きました。道中では緑道の紅葉や高速道路、観覧車といったように様々な景色を見ることができ、飽きが来ませんでした。

ウォーキングについて語っていただきました

清新北ハイツ若葉クラブ 岡本会長



ウォーキングの楽しみは、景色を楽しみながら体を動かしたり、仲間と気軽にコミュニケーションをとったりできることだと思います。江戸川区は親水公園を始めとして緑豊かな所が多く、ウォーキングを楽しめるコースが豊富ですので是非始めてみて下さい。



岡本会長をはじめ、参加者の皆さんも足取りが軽く、表情も生き生きとしていて終始和やかな雰囲気でした。皆さんもご自身がお住いの地域でオリジナルのコースを見つけ、ウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。

葛西臨海公園



★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。【西部版】★★★★

クラブ紹介

松江地区

一之江長寿会
会長：佐藤 和子
会員：70名

小岩地区

小岩東部長寿会
会長：坂田 敏夫
会員：61名

地域の安心・安全を目指して

【クラブ会長より】

小岩東部長寿会では小岩区民館を主な活動場所としています。同じ町会にある小岩南部長寿会と一緒に活動することも多く、近隣クラブ同士交流を深めています。

私たちのクラブでは長年、春秋の2回、日帰りの研修バス旅行を毎年実施しており、クラブ会員も楽しみにしています。昨年の秋には山梨に出かけ、富士山・河口湖畔の景

色や、ブドウ園でのブドウ狩りを楽しむなど、大満足の1日でした。

地元ではクラブ全体で交通安全教室等の行事に参加・協力し、昨年は小岩警察署と小岩交通安全協会から表彰を受けました。これからも地域の安全・安心のために尽力していきたいと思えます。



交通安全で表彰されました

【広報部員による取材】

○訪問部員

村井 征夫会長

(四南たのしみ会)

山田 美代子会長

(小岩偕楽会)

石井 子 会長

(小岩福徳会)

○訪問先 小岩区民館

○活動内容 輪投げ、ポッチャ

当日は小岩東部長寿会の会員と一緒に輪投げに参加しました。輪投げの結果は毎回きちんと得点表に記録、保存されていると聞き、興味いたしました。

ました。

続いて

ポッチャに

も参加いた

しました。

ポッチャは

くすのきクラブのルールで行

われており、得点集計も大変

正確でした。

また、会長からは年2回のバス旅行や小岩アーバンプラザでの新年会のことをお話しいただきました。その話からは会員の皆様の年齢を感じさせないほど活発に活動されている様子が伝わり、心打たれました。



富士山5合目より山頂

皆で楽しく活動を

【クラブ会長より】

私たち一之江長寿会は「人の出会いと融和を大切に」をモットーに、会員みんなで楽しく活動しています。普段の活動は、リズム運動、輪投げ、ポッチャ、カラオケ、ちぎり絵、誕生会など多岐に

わたります。年に一度はクラブで日帰り研修を行っており、毎年会員皆さんが楽しみにしています。

クラブ活動の一環として交代で会



長寿の集いで声高らかに合唱

地域で楽しく活動すること、会に入りたいたいという方も増えてくるのではないかと思えます。これからは元気に楽しく活動を続けていきたいです。

【広報部員による取材】

○訪問部員

太田 建夫会長

(東四長寿会)

○訪問先 一之江三丁目公園

○活動内容 輪投げ

この日は新中川の土手沿いにある一之江三丁目公園で行われていた輪投げの練習にお邪魔しました。場所が屋外のため暑い日や寒い日もある中、一年とおしてこの公園で行っ

ていることに大変関心させられ、さらにこのような環境の中で参加者全員が元気よく活動していることに驚かされました。

また、輪投げの点数を素早く正確にカウントしている光景を見ると、いかにまとまって運営されているか垣間見えました。私たちのクラブもこのようなチームワークを意識して、より活動を有意義なものとしていききたいと思えました。



公園で楽しく輪投げ

★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。【西部版】★★★★

クラブ紹介

葛西地区

二之江長生会
 会長：依田 義和
 会員：36名

東部地区

下鎌田長寿会
 会長：佐々木 正
 会員：129名

皆で仲良く楽しく健康第一

【クラブ会長より】

私たちのクラブは「常に皆で仲良く楽しく健康第一」を掲げて活動を進めております。活動場所は主には下鎌田会館ですが、リズム運動・敬老祝賀会や新年祝賀会は東部区民館ホールを利用させていただきます。祝賀会には町会の部長以上の方に出席していただいています。

また、会員同士クラブ活動以外の話もしたりして仲良く.....

楽しく過ごしています。活動には皆喜んで参加してくれていて、参加率も高いです。

最後に、私は現在下鎌田長寿会の会長と町会の神社祭典委員を務めており、町会との会合がたくさんあります。そのため会員募集を口コミ・ポスターの掲示だけではなく、今後は町会の皆さんと一体に.....



富士芝桜の前で笑顔

【クラブ会長より】

私たち二之江長生会は二之江コミュニティ会館を拠点に活動しています。

主な活動内容は毎週木曜日のリズム運動と月に1回の懇親会で、毎回15名〜20名ほどの会員が参加しています。懇親会では誕生月の会員にお祝いの品を差し上げており、どの会員も大変喜んでくれているためこれからも続けていきたくと思います



皆で気持ち良く歌いました

豊富なクラブ活動が魅力です

【広報部員による取材】

【広報部員による取材】

その他にも、季節の行事でラジオ体操、盆踊り、合唱祭の練習等を行っています。

二之江長生会ではここ数年、遠出の研修旅行は実施していませんが、今後は葛西臨海公園のホテルでランチをして、観覧車で景色を眺め、オリンピックのカヌー会場を見学するなど、近場を観光したいと思っています。

なってPR活動を進めていきたくと思っています。

【広報部員による取材】

○訪問部員 橋本 政勝会長 (谷河内集和会)

山口 靖代会長 (椿クラブ)

○訪問先 東部区民館

○活動内容 リズム運動

リズム運動の活動の取材に伺いました。開始20分前から大勢の方が集まって和気あい.....



輪投げ大会で記念撮影

あいと談笑されていたのが印象に残っています。またリズム運動が始まると、会場一杯の参加者により熱気と活力で溢れました。他にも輪投げやボツチャ、カラオケ、フラダンス等曜日ごとに日替わりで様々な活動をされており、会員同士大変仲良くされている様子が伝わりました。

このように自分のクラブ以外への取材をとおして、大変勉強になりました。

【広報部員による取材】

○訪問部員 森田 正代会長 (西船堀船出会)

赤羽根 智英子会長 (さざなみ会)

○訪問先 二之江コミュニティ会館

○活動内容 リズム運動

二之江長生会のリズム運動にお邪魔しました。明るく広々とした会場では、



練習した踊りを披露

当日20名ほどの会員が元気に踊っていました。またリズム運動大会が近づいていたため、皆一生懸命練習していました。最後は、訪問に伺った私たちも入れていただき、一緒に踊って楽しい時間を過ごしました。

活動の途中、会長さんからお話を聞きました。クラブの活動でまだ慣れないことがあるようですが、私たちの活動(コーラス、自治会との交流等)についてお話ししたところ、参考になればと聞き入ってくさいました。

★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。【西部版】★★★★



広報部員コーナー ～小松川地区～

私は縁あって、昭和46年に小松川の地に来ました。この地区は戦前から数多くの工場が建設されており、他にも買い物に便利な商店街があるなど商・工・住混在の下町でした。しかし、市街地における工場の規制や公害の顕在化により昭和30年代以降から工場が閉鎖されていき、人口も減少の一途をたどりました。その後、旧中川近辺の再開発により小松川は災害に強い街に生まれ変わり、人口も増加して以前よりにぎやかになりました。

さらに、荒川のスーパー堤防や千本桜が完成して以降、桜が咲く時期には多くの方が訪れるようになりました。昨年は自然災害が多い年でしたが、幸いなことに台風による桜の木への被害はありませんでした。今年の小松川千本桜まつりも、例年のように多くの模擬店にぎやかになることでしょう。大島小松川公園でも約700本の桜が咲き誇り、大島桜や八重桜等、様々な種類の桜を楽しむことができますので、ぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか。

小松川千本桜 ▶



◀ 大島小松川公園

災害に強い街 小松川

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

地区リズム運動教室日程表 2・3月

※開催日時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。
【お問い合わせ】区役所生きがい係
 TEL 03 (5662) 0039

訃報 (敬称略)
 日の出クラブ 鏝田 昭
 謹んでお悔やみ申し上げます。

退任会長紹介 (敬称略)
 お疲れ様でした
 若竹会 小倉 フミ子

新任会長紹介 (敬称略)
 よろしくお願ひします
 若竹会 岩原 莊太郎

◆区政功労者
 延寿会 山崎 一男
 さざなみ会 赤羽根智英子
 第二新田長寿会 関口千鶴子
 一之江こだま長寿会 磯野 正

◆東京都高齢福祉功績者
 葛西仲町第二永寿会 高瀬 巖
 五葉会 村田 清治

受賞おめでとうございます

くすのき川柳

令和様 仲良しこよしの シニア版
 南親友の会 杉浦 紀久子

生きがい に カラオケ輪投げ 老いし今
 東四長寿会 並木 三丸

足揃い 話が弾む 縁の湯
 新堀延寿会 市川 喜代子

★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。【西部版】★★★★

在宅生活を応援します!

民間緊急通報システム「マモルくん」

機器による見守りサービスで、24時間365日警備会社に対応し、在宅生活を応援します。

★救急通報ペンダント

体調が悪く動けなくなった場合に、ペンダントを押すと警備員がかけつけ、必要に応じて救急車も手配します。

★ライフリズムセンサー

24時間生活リズムを感知しなかった場合に通報する装置を設置します。

★煙感知器

台所などに設置し煙を感知すると警備会社に通報します。

★安否確認の電話

月1回警備会社からお電話します。

◆対象者

★区内にお住まいの65歳以上の方。

◆料金

★月額2,200円。減額制度あり。

“はり・きゅう・マッサージ” 利用券 令和2年度 申請が始まります

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ます。サービスを受けるためには利用券(三療券・三療割引券)が必要です。

現在、令和2年度分(令和2年4月1日～令和3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21年4月1日以前に生まれた方

1回200円で利用できる券(三療券)15枚と、1回2,200円で利用できる券(三療割引券)10枚を発行します。

●昭和21年4月2日～昭和31年4月1日に生まれた方

1回2,200円で利用できる券(三療割引券)10枚を発行します。

※券は1冊の綴りになっており、年度内にひとり1冊です。



◆申請方法

○郵送で受け取る場合

「申請用ハガキ」(各施術所、熟年相談室、なごみの家、カルチャーセンター、シルバー人材センター、くつろぎの家で配布)または「郵便ハガキ」に必要事項を記入し郵送してください。2月28日(金)までに区役所に届いた分は、3月下旬に券を郵送します。(2月29日以降も申請は随時受け付けています)

(郵便ハガキ記入例)

「令和2年度はりきゅう・マッサージ券希望」
・氏名(フリガナも)
・住所
・生年月日
・電話番号

○窓口で受け取る場合

4月1日(水)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。

※ハガキ1枚で1人の申請です

ボランティア募集

あなたも「ふれあい訪問員」になってみませんか?

訪問を希望された熟年者のご自宅へ訪問し、お話し相手となるボランティアです。

孤独感をお持ちの熟年者の不安やさみしい気持ちを和らげるお手伝いをします。

●応募できる方

- ①20歳以上の方
- ②日中の活動を継続して行える方
- ③熟年者のお話を聞くことが好きな方



●活動内容

- ①熟年者のご自宅へ定期的に(月に1回程度)訪問し、お話し相手となります。
- ②月に1度、電話による安否確認を行います。

お申し込み お問い合わせ先

〒132-8501 (住所不要)
江戸川区役所 福祉推進課 孝行係
電話 5662-0314

編集後記

正月は駅伝大会が行われ、チームのために必死に走る選手の姿に感動しました。くすのきクラブ連合会では熟年文化祭、合唱祭等の行事を控えていて多忙かと思いますが、茶話会でクラブ会員と本号を読みあっていたら幸いです。

【広報部長 赤羽根 智英子】

「クラブ紹介」の訪問取材など、広報部員の参加意識の高まりによりくすのきだよりもよりよくなってきたと感じています。今後皆様にも楽しく読んでもらえるよう工夫を凝らしていきますので、クラブ活動にご活用ください。

【広報副部長 太田 建夫】

「クラブ紹介」に広報部員による取材が加わり、内容に厚みが増えてきました。さて今年はおリンピックの年で、既に東京五輪音頭「2020」やポッチャを取り入れる等、機運も高まっています。クラブの皆さんもおリンピックの雰囲気を楽しみながら活動に励んでいきましょう。

【広報副部長 高橋 芳嗣】

くすのきだより132号はポッチャ交流会の様子など見て楽しめるものになっていると思います。今後も江戸川区の情報を掲載するなどして、よりよい広報誌になるよう努めていきたいと思っておりますので、ぜひご覧ください。

【広報副部長 村井 征夫】

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。

★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。【西部版】★★★★

第40回リズム運動大会特集

リズム運動とは
 社交ダンスを誰でも踊れるように簡単にアレンジした江戸川区独自の軽運動です

第40回リズム運動大会が、10月18日(金)にスポーツセンターで、同月25日(金)に総合体育館で開催されました。

両会場で約5000名の参加者が、ステップを踏みダンスを楽しみました。また、園児によるかわいい演技、リズム運動指導員によるアトラクションで会場は大いに盛り上がりました。



区長もリズム運動に参加しました!



指導員によるアトラクション



源法寺幼稚園 (25日)

園児のかわいい演技



江戸川めぐみ幼稚園 (18日)

※主なものを紹介しています

リズム運動40年のあゆみ ~昭和から平成そして令和へ~



【昭和55年】第1回リズム運動大会



【平成10年】リズム運動10周年記念誌



【平成16年】現在の準備体操の形が確立



【平成29年】さわやか体育祭で「東京五輪音頭-2020-」お披露目



【平成24年】取り組みが評価され「地域づくり総務大臣表彰」受賞



初心者教室2次募集のお知らせ

「リズム運動が気になる! けどステップが難しそう...」
 そんな方へ、初心者教室をおすすめします!

この教室は、初心者を対象にしたやさしい内容となっています。また、最初に行う、準備運動や脳活トレーニングも大変好評です!

【応募方法】

- 対象 区内在住の60歳以上の方でリズム運動未経験者(令和3年4月1日までに60歳になる方を含みます)
- 申込 令和2年3月2日(月)9時より電話にて受付
※詳細は広報えどがわ3月1日号をご覧ください。
- 費用 無料
- 期間 令和2年4月から令和3年3月までの1年間(約45回)
- 会場 区内15会場(2次募集のため変更になる場合があります)
- 申込・問合せ 区役所生きがい係 03-5662-0039

★★★★ 私たちは江戸川区くすのきクラブ連合会の活動を応援しています。【西部版】★★★★
