



# えどがわ くすのきだより

### 第133号のみどころ

- 2面：熟年文化祭
- 3面：自宅での過ごし方
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：広報部員コーナーほか
- 7面：認知症特集
- 8面：カヌー特集

＜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/>

## くすのきクラブ 令和2年度もよろしくお祈いします

昨今の新型コロナウイルス感染症はくすのきクラブ連合会の活動にも大きな影響を及ぼしており、会員の皆様も不安な日々を過ごされているかと思ひます。このような状況ですが、連合会では本紙の発行をとおしてくすのきクラブの情報を発信してまいりますので、今年度も引き続きよろしくお祈いいたします。

この度、休会の5クラブを含む19名のクラブの会長が退任され、新たに15名の会長が就任されました。退任されました会長の皆様には、連合会事業に多大なるご尽力をいただき、ご自身のクラブ運営においてもその職務を全うされました。ここで深い感謝と尊敬の意を表します。

また、新たに就任された会長の皆様のご活躍をお祈り申し上げるとともに、改めて連合会一丸となってこの難局を乗り越えていきたいと思ひます。

なお、令和2年度の定期通常総会は書面での開催を予定しております。前年度の事業報告、決算・監査報告、そして今年度の事業計画・予算案などの議題、現役員の任期満了に伴う役員改選の審議結果は、くすのきだより第134号(10月1日発行)で改めてお知らせします。

東松一丁目クラブ  
五北寿会  
末広会  
西小松川長寿会  
篠崎仲町寿会  
船堀中央新生会  
六軒町福寿会  
平井四南明正会  
23号棟慶寿会  
十八寿会  
宇喜田第一若草会  
シルバー5  
船四若葉会  
江戸川高麗長寿会  
グリーンヒル  
二之江中央ひまわり会  
五仲熟年クラブ  
中葛西クラブ  
友の会

田澤 照明  
野村 穰  
中村 モト  
川名 郁也  
竹内 利一  
木内 正雄  
山田 房雄  
上田 利夫  
渡邊 敏信  
菅原 一枝  
林美紀子  
塩田 晴久  
上野 武男  
夫 鐘時  
吉村 和平  
鈴木 友二  
岩田 廣  
中原 静江  
中野 勝夫

### 退任会長紹介(敬称略) お疲れ様でした

東松一丁目クラブ  
五北寿会  
末広会  
西小松川長寿会  
篠崎仲町寿会  
船堀中央新生会  
六軒町福寿会  
23号棟慶寿会  
十八寿会  
宇喜田第一若草会  
日の出クラブ  
シルバー5  
グリーンヒル  
二之江中央ひまわり会  
五仲熟年クラブ

松川 貞之  
熊谷 兵三  
村澤 昭  
関口 貞夫  
中村 三子  
齊藤 一巳  
小林 紀子  
安田 良一  
叶内 元也  
鈴木 昭  
那須 勝寛  
古谷 利夫  
由谷 至和  
渡部 信一郎  
田辺 行啓

### 新任会長紹介(敬称略) よろしくお祈いします



応援団としてチームを鼓舞しています  
(さわやか体育祭)



踊りに加わり、場を盛り立てます  
(リズム運動大会)



審判として、試合の運営に協力いただいております  
(ポッチャ地区交流会)



高得点を目指し、チームをまとめます  
(輪投げ大会)

# 令和元年度 熟年文化祭

2月12日(水)・13日(木)に総合文化センターで熟年文化祭が開催され、今年も多く熟年者が来場されました。

ホールでは美しい歌声や華麗な踊りが披露され、会場内では熟練の技による見事な作品が展示されました。

その他、お茶席や穂高荘・塩沢江戸川荘の物販コーナー等多数の出展があり、大いに賑わいました。

## ～文化祭当日の様子～



演芸ステージ



お茶席



作品展示

## くすのきクラブ会員入賞者紹介 (敬称略)

★★おめでとうございます★★

- 金賞**
  - ◆**絵画の部** 村上 康子 (善正友の会)
  - 宮永 博次 (桑住ゆうゆう)
  - ◆**手芸の部** 渡辺 久枝 (新堀延寿会)
  - 渡会みね子 (第二新田長寿会)
  - 新山 孔 (宇喜田第二住宅五和会)
  - 鳥羽 和江 (宇喜田第二住宅五和会)
  - ◆**工芸の部** 岩田真司郎 (一之江上親交長寿会)
  - ◆**写真の部** 今井ヤイ子 (七寿会)
  - ◆**俳句の部** 高橋 俊次 (西一之江クラブ)
  - 河合 寿子 (白寿会)
  - ◆**短歌の部** 野邊 悠子 (上篠崎喜良久会)
  - 大谷 春枝 (コンドミニアム葛西クラブ)
  - ◆**絵画の部** 佐々木清美 (片山常樹会)
- 銀賞**
  - 鈴木美智子 (鹿島みどり会)
  - 横川 和枝 (韓国民団クラブ)
  - ◆**書道の部** 諏訪 昭吉 (本郷第二五月会)
  - 磯野 正 (一之江こだま長寿会)
  - ◆**手芸の部** 佐々木ミチエ (西南福寿会)
  - 小森三三枝 (上一色南部親交会)
  - 関口 清子 (大杉第三菊の会)
  - 中島登美子 (さざなみ会)
  - 田島千代子 (花園会)
  - 池田 正子 (コンドミニアム葛西クラブ)
  - ◆**工芸の部** 小林 秀康 (北篠崎二丁目長寿会)
  - 黄 己順 (韓国民団クラブ)
  - ◆**俳句の部** 小早川道子 (上篠崎喜良久会)
  - 高村 範子 (原福寿会)
  - 小林達之助 (東四長寿会)
  - 小室 京子 (コンドミニアム葛西クラブ)
  - 村井 照子 (白寿会)
  - ◆**短歌の部** 岡崎 瑞夫 (西一之江クラブ)
  - 小林達之助 (東四長寿会)
- 銅賞**
  - ◆**書道の部** 高橋 俊次 (西一之江クラブ)
  - 村田 清治 (五葉会)
  - ◆**手芸の部** 押坂美喜子 (東松一丁目クラブ)
  - 森井ゆき子 (東四長寿会)
  - 佐藤 タカ (船堀親和会)
  - 内山 好子 (扇子田長寿会)
  - 小山田恵子 (七寿会)
  - 山分 松枝 (宇喜田第二住宅五和会)
  - ◆**写真の部** 秋山 芳弘 (福寿会)
  - 花塚 勝美 (桑住ゆうゆう)
  - ◆**俳句の部** 志村 重徳 (扇子田長寿会)
- 感動賞**

## 令和2年度 主な行事予定

日時	行事	開催場所
10月11日(日)	第43回区民まつり	都立篠崎公園
10月16日(金)	第41回リズム運動大会(小松川・葛西・東部)	スポーツセンター
10月23日(金)	第41回リズム運動大会(松江・小岩・鹿骨)	総合体育館
11月13日(金)	第8回輪投げ大会(松江・小岩・鹿骨)	総合体育館
11月20日(金)	第8回輪投げ大会(小松川・葛西・東部)	スポーツセンター
11月23日(月)	ウォーキングフェスタえどがわ2020	未定
2月10日(水)	熟年文化祭	総合文化センター
2月11日(木)		
3月6日(土)	第18回合唱祭	総合文化センター

新型コロナウイルス感染症の影響で、9月までの行事につきましては実施の見通しが立っていない状況です。参考に10月以降の日程を掲載いたしますが、こちらも今後変更となる可能性がありますのでご了承ください。

★★★★ 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。【東部版】★★★★




# STAY HOME 自宅で出来る有意義な過ごし方

新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛により、これまでより長い時間を自宅で過ごすこととなった方も多いと思います。しかし、ずっとテレビを見ていたりゴロゴロしたりしてしていると、「生活不活発」により身体や頭の働きが低下してしまいます。ここではいくつか例を挙げて、“つまらない”“退屈”と感じている方に少しでも役に立つ過ごし方を紹介していきます。

## 運動、エクササイズ

これまでと同じ過ごし方だとどうしても運動不足になりがちです。テレビを見ている時、CM中に足踏みやスクワットをするなど、意識して運動を取り入れるよう意識してみましょう。なお、江戸川区ではリズム運動指導員による準備運動&脳トレ動画を配信しておりますので、こちらもぜひご覧ください。



**動画の視聴方法**  
区ホームページより「おうちで動画」と検索してください

## テイクアウト

ここ最近ではテイクアウトに対応する飲食店が増えてきました。自粛で外食を控えている方も、テイクアウトを利用してお店の味を自宅で楽しむことができます。これを機にオリジナルの“自宅レストラン”を楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 掃除・模様替え

自宅にいる時間が長い時こそ、普段あまり手を付けない部分を掃除してみてもいかがでしょうか。部屋がきれいになると気持ちもすっきりします。部屋の模様替えも気分を一新させるだけでなく、自然と整理整頓もできて一石二鳥です。



## 創作活動

書道や手芸、絵画や折り紙などの創作活動は、集中して取り組むことで脳を活性化させ、達成感も生まれます。また、自分の作品を自宅に飾ることにより普段の景色も変わってくると思いますので、しばらく離れていた方も挑戦してみてもいかがでしょうか。



★★★★ 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。【東部版】★★★★


# クラブ紹介

葛西地区

## いかづち会

会長：森田 照男  
会員：125名

小岩地区

## 小岩北口福寿会

会長：伊藤 英雄  
会員：68名

### 【クラブ会長より】

私たち小岩北口福寿会は西小岩コミュニティ会館を拠点に活動しています。クラブ活動では輪投げやポッチャ、カラオケの他、誕生会や食事会といった会員同士の懇親の場も設けており、多くの方が気軽に参加できるよう工夫しています。



熟年文化祭で記念撮影

時々、近隣クラブ（東寿会や西小岩寿会）とも合同で

### 他クラブとも楽しく交流

活動することもあり、同じ地域の会員同士交流を深めています。

毎月1回実施されるクラブの役員会では、区からの報告内容を役員同士で共有し、会員へ細かくお知らせするなど、クラブ内での連絡漏れが無いよう努めています。

地域では会員が放置自転車や違法駐車防止活動に積極的に参加しており、今後もよりよい環境になるようクラブとして貢献していきたいと思

### リズム運動で和気あいあい

#### 【クラブ会長より】

私たちのクラブは主に東葛西雷会館を利用して活動しています。普段の活動はリズム運動、カラオケ、輪投げを行っており、毎回多くの会員が元気に参加しています。誕生会は2か月に1回実施しており、皆でカラオケや踊りをしたりするなど楽しい時間を過ごしています。

地域では神社や会館の清掃、祭りや交通安全運動等、様々な面で町会の運営に協力



カラオケの様子

さん毎年楽しみにしてくれています。

#### 【広報部員による取材】

○訪問部員 山田 美代子会長  
(下小岩偕楽会)

○訪問先 ヨシエバレエスタジオ  
○活動内容 リズム運動

クラブのリズム運動に参加しました。会場は明るく広いダンススタジオで、快適でした。

しています。これからも催し物に積極的に参加し、クラブとして地域貢献していきたいと思

#### 【広報部員による取材】

○訪問部員 赤羽根 智英子 会長  
(さざなみ会)

○訪問先 東葛西雷会館  
○活動内容 リズム運動

クラブのリズム運動を取材しました。



皆で楽しく踊っています

私のクラブでもリズム運動をやっています。が、みんな楽しそうに参加しており、改めて熟年者の元気を感



皆で元気に合唱

会員の皆さん一人ひとりが健康に對する意識を強く持つており、一生涯懸命踊つ

ている様子が伝わってきました。私たちのクラブでもリズム運動をとおして会員同士集まることを楽しみにしていますが、リズム運動そのものも、より楽しんでいこうと思

会場は旧江戸川沿いにある町会会館で、当日は冷たい雨が降る日でしたが、15名の会員が元気に参加していました。休憩時間には座布団に座ってお菓子を食べながら楽しくおしゃべりしていて、少人数ならではの親近感がありました。

★★★★ 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。【東部版】★★★★




鹿骨地区

### 延寿会

会長：山崎 一男  
会員：118名

# クラブ紹介

小松川地区

### 平井東四クラブ

会長：石岡 統子  
会員：214名

## 児童との交流を大切に

### 【クラブ会長より】

私たち平井東四クラブは会員数200名を超える賑やかなクラブで、平井コミュニティ



茨城のバス旅行で記念撮影

会館での活動は毎回多くの会員が参加しています。毎週行っているリズム運動や合唱、踊りは85名程、誕生会や新年懇親会は200名以上が参加するなど、会員同士懇親を深めながら大いに盛り上がっています。

また、平井東小学校の児童とも交流を図っており、春・秋の交通安全運動や年1回の給食会とおして地域貢献しながら会員自身も交流を楽しんでいます。

### 【クラブ会長より】

私たち延寿会は100名を超える会員を擁し、64歳から99歳と幅広い年齢層の方々が活動しています。会の方針は「思いやりをもって、明るく楽しく元氣よく、みんな仲良く楽しいクラブ」で、よりよいクラブにしていいため日々模索しています。

普段はリズム運動やカラオケ、輪投げ等を楽しんでいますが、他にも日帰り研修や町会の餅つき大会、天祖神社の清掃等、地域の催し物にも参加しています。

## 親しみが持てるクラブへ

新規会



山梨の富士山温泉にて

員の増強にも積極的に取り組んでおり、クラブの定例会見学の

ご案内や研修旅行へのお誘い等、クラブに親しみを持ってもらえるように努めています。今後も多くの会員に入会してもらえよう工夫していきたく思います。

会員に 対しては、無理なく楽しんで参加できるように話しており、今後もよりよい雰囲気クラブにしていきたいと思っています。



芸能祭で楽しく歌いました

### 【広報部員による取材】

○訪問部員

蓮沼 弘 会長 (笑和会)

○訪問先

平井コミュニティ会館

### 【広報部員による取材】

○訪問部員

小西 洋子 会長 (西篠崎東寿会)

高橋 芳嗣 会長 (興宮交友会)

○訪問先

天祖神社

○活動内容

誕生会

クラブの誕生会にお邪魔しました。会では誕生日を迎えられた会員が一人ずつ呼ばれ、

○活動内容 輪投げ

本日は平井コミュニティ会館の輪投げ練習にお邪魔しました。石岡会長に、クラブではどのような練習をされているのか伺ったところ、「一回一回無駄にせず、投げ終わった後は脳トレを兼ねて各自で点数計算をお願いしています」とのことでした。

この日は1回の投輪で100点を超える方が4人もいて、大会での上位チームだということも納得でした。今年の大会もぜひ高得点を狙って頑張ってくださいと思います。

笑顔で記念撮影をしていました。また、会員による炭坑節の踊りも披露され、終始アツトホームな雰囲気の中、皆さん楽しいひと時を過ごされていました。この訪問取材をとおして、私たちのクラブ活動の参考にしていきたいと思っています。



誕生会で記念撮影

★★★★ 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。【東部版】★★★★


### 広報部員コーナー ～葛西地区～

## あなたはどなた？

私の仕事場のお隣には、妙齢の女の子がお住まいになつています。

そのお母ちゃんと

私がバルコニーで手摺越し会議を行つて

いますと、その子は

網戸の内側で手足をバタつかせて、仲間

に入れる、そつちへ行く」と、そ

れは大変な様子。手摺越し

に両手を広げ、「じゃあ、来る？」と

呼びかけると、満面に笑みを浮かべ、

お母ちゃんから私へと、手摺越しに

渡されるのです。

私の仕事場へ入った彼女は、会えなかつた一週間の私の身辺捜査のため、これ何？ここ変だわ、とか詰問します。

床に落ちていた何かを拾って口に

入れる。「ダメ！ゴミですからね」。

5分もすればくたびれて、「抱っこ、抱っこ」とせがむのですわ。

3キロ程度なので軽々と抱っこ

し、のどを撫でたり、手や足をモミ

モミしていると、うつとりした流し

目をよこすのでございます。

その柔らかなさといったらあなた、

「お前本当は猫でしょ？」・・・「くく

く」。

「くくく、ではわからん、ミヤーと言つて」。

15分もすれば

お母ちゃんがお迎えに来て連れ去つてしまいます。

しかし、その15分間は私にとって

至福の15分？

人間同士が言葉で意思の疎通をす

るより、犬や猫が眼や仕草で意思を

伝える方が断然勝つていると、私は

思うのですが、どんなもんですかね。

ああ、次に逢うのが待ち遠しい、

いや、恐ろしい

(彼女はチワワのメス2歳半)



### 編集後記

外はもう夏の季節。新型コロナウイルス感染症の影響で香頃から諸行事が中止され、外出自粛の日々が続いています。本紙ではくすのきクラブ連合会のニュース他、自宅の過ごし方や認知症特集を掲載しました。

早く新型コロナウイルス感染症が終息して、クラブ活動や日常生活を普通に送れる日々が来ることを願っています。

【広報部長 赤羽根智英子】

例年、3月と4月は別れと出会いの季節です。しかし、今年は世間が新型コロナウイルス感染症の情報に気をもんでいて、少し様子が違います。なかなか終わりが見えませんが、早くこのトンネルを抜けてこれまでのようにリズム運動を楽しみたいと思っています。

くすのきだよりは、「クラブ紹介」の訪問取材記事も回を重ねて大分なじんできた感じ。随筆も募集しておりますので、ジャンルを問わず、投稿していただければうれしいです。

【広報副部長 倉橋 延亘】

前年度末からのコロナウイルス感染拡大により、くすのきクラブの活動が中止となっております。会員の皆様も感染防止に協力と努力と注意を払っている日々と思いますが、非常時の今、例年の日常がいかに幸せだったかと感じます。

このような状況ですが、リズム運動で教わった脳トレや全身運動等で、健康の維持や体力づくりをしましょう。感染が終息して、くすのきクラブの活動が一日も早く再開できることを願っています。

【広報副部長 橋本 政勝】

### 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。

### くすのき川柳

花よりも 緑まぶしき 葉ざくらや

南親友の会 杉浦 紀久子

みかん置き ポツチャのルール 教えけり

上篠崎喜良久会 滝澤 貞子

健寿と路銀 どこまで行ける 九十路

緑水会 木島 和男

## 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

★★★★ 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。【東部版】★★★★




# ～認知症を予防しよう～

出典：知って安心認知症

## 認知症とは？

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です  
いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します



- 早期に発見することで
- ① 今後の生活の準備ができます
  - ② 治る認知症や一時的な症状の場合があります
  - ③ 進行を遅らせることが可能な場合があります

## 例えば、こんな兆候がみられたら

医療機関・相談機関に相談してみましよう



言おうとしている言葉が  
すぐに出てこない



今日が何月何日か  
わからないときがある



財布や鍵など、物を置いた  
場所がわからなくなる

## 認知症の予防につながる習慣

### 〈食習慣に気をつけましょう〉

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、  
バランスの良い食事を心がけましょう



### 〈適度な運動をしましょう〉

ウォーキングや体操などの運動を  
継続的に行いましょう



### 〈生活を楽しみましょう〉

本を読んだり趣味に取り組んだり、  
さまざまな活動をとおして生活を  
楽しみましょう



### 〈人と積極的に交流しましょう〉

地域の活動や熟年相談室が行っている  
介護予防教室などに参加してみましよう



## 相談窓口

### 認知症ホットライン

電話：03-3652-2300

(月～土 午前9時～午後6時) ※祝休・年末年始を除く



江戸川区では、冊子「知って安心認知症」  
を作成し、認知症のこと、認知症の進行に  
合わせた支援やサービス、相談窓口、交流  
の場等をお知らせしています

※熟年相談室などで配布しています

お近くの熟年相談室では、  
認知症地域支援推進員等が相談を受付けています



## 大募集！ 認知症サポーターになりませんか



認知症サポーターは、認知症の人と家族を温かく見守る応援者のことです  
受講者にはサポーターの証として、オレンジリングと缶バッジを差し上げて  
います  
無料で講師の派遣も行っていますので、お気軽にお問い合わせください

問合せ先：03-5662-0032 (介護保険課事業者調整係)



(サポーターの証)  
オレンジリングと缶バッジ

★★★★ 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。【東部版】★★★★


東京オリンピック・パラリンピックを楽しむために

# カヌーをもっと知ろう!



## オリンピックのカヌー競技

オリンピックのカヌー競技は「スラローム」と「スプリント」の2競技があり、それぞれでルールが異なります。

## 江戸川区にカヌーがやってくる!!

東京オリンピック・パラリンピックの開幕を控え、カヌー・スラローム場も完成しました。江戸川区内でもカヌー競技が実施され、世界各国からの強豪選手同士による熾烈なメダル争いが予想されます。江戸川区ではこれまでカヌー体験教室を開催するなど、啓発活動に努めてきました。しかし、カヌーについてあまりよく分らないという方も多いと思いますので、ここではよりカヌー競技を楽しめるよう、ご紹介いたします!

## ~カヌー競技の成り立ち~

古代から人々の生活の支えとなってきたカヌーですが、スポーツとしてのカヌーの起源は1850年頃とされています。オリンピック競技においては、カヌー・スプリントが1936年のベルリン大会で、カヌー・スラロームが1972年のミュンヘン大会で正式種目に採用されました。日本においても、1964年の東京大会をきっかけに、多くのオリンピック選手を輩出するようになりました。

## カヌー・スラローム



コースに設置されたゲートを通過する技術とタイムを競います。ルールどおりゲートを通過できなかった場合はペナルティが課されます。

## カヌー・スプリント



複数のカヌーが静水面で一定の距離を漕ぎ、ゴールまでのタイムを競います。

# 国内初の人工競技場 カヌー・スラロームセンター

葛西臨海公園の隣接地に、日本初の人工競技場となるカヌー・スラロームセンターが完成しました。ここでは上記2種目のうち、「スラローム」が行われ、大会後は水上レクリエーション等、幅広い利用が検討されています。

**スタートプール**  
選手がスタートを待つ場所です。毎秒4トンの水をくみ上げるポンプが4基設置されています。

**競技コース**  
全長約200メートル、幅約10メートルの水路にポンプを使用して人工的に流れを作り出し、コース内に設置されたブロックを動かすなどして、水のうねりを調整します。コースを直線状にすることで、利き手による有利不利がなくなっています。

**フィニッシュプール**  
競技コースの急流を静水に整えます。奥にボートコンベアが設置されており、選手はこのボートコンベアを経てスタートプールに戻ります。

**ウォーミングアップコース**  
競技前のウォーミングアップに使用されます。長さは約180mあり、過去の大会ではウォーミングアップコースと競技コースは独立した作りになっていましたが、一体的に配置することで、水や電気の消費量を減らして環境に配慮するとともに、施設のコンパクト化を図りました。



赤 (アップゲート) ⇒ 上流に向かって通過  
緑 (ダウンゲート) ⇒ 下流に向かって通過

ゴールまでの所要タイム

+ ゲートを通過時のミスによるペナルティー (秒加算)

合計して順位を競う

ペナルティーの内容  
・ゲートとの接触：2秒加算  
・ゲートの不通過、決められた方向以外の通過：50秒加算

カヌー・スラローム競技のイメージ

★★★★ 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。【東部版】★★★★
