



# えどがわ くすのきだより

### 第134号のみどころ

- 2・3面：クラブのコロナ対策
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：広報部員コーナーほか
- 7面：コロナ禍での行動
- 8面：自宅で気軽に筋トレ

<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/>

## 村田清治会長が連合会会長に就任

### 村田会長就任あいさつ



このたび、くすのきクラブ連合会会長に就任しました、松江地区・五葉会の村田清治と申します。これまで連合会の副会長を務めてまいりましたが、新たに会長という大役を仰せつかり、身の引き締まる思いでございます。これまでの高瀬前会長の功績をしつかり引き継ぎ、くすのきクラブ連合会のさらなる発展のため日々精進してまいります。

くすのきクラブ連合会は「教養の向上」、「健康の保持」、「レクリエーション」、「ボランティア活動」の4つを基軸として、リズム運動やポッチャ、地域の見守りボランティアなどさまざまな活動を推進し、会員の皆様の生きがいづくりに寄与してまいりました。今年には新型コロナウイルス感染症の流行により、各クラブとも活動の制限を余儀なくされていることと思えます。感染の流行が一日も早く終息し、以前のように大勢の会員とともに自由に活動ができるようになることを願っております。

このような状況下ではありますが、今まで培ってきた経験と知識を活かして、くすのきクラブ連合会としての役割を担っていただけるよう努めてまいりたいと思えます。

今後とも皆様のより一層のご協力をお願い申し上げますとともに、ご健勝とご多幸をお祈りいたしまして、ごあいさつとさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、令和2年度くすのきクラブ連合会定期通常総会は書面による開催となりました。令和元年度事業報告、決算・監査報告、令和2年度の事業計画・予算案が審議され、賛成多数で承認されました。

また、任期満了による役員改選では新役員が選出され、連合会会長には高瀬会長に代わり、新たに五葉会：村田清治会長が就任されました。退任された役員の皆様におかれましては、くすのきクラブ約15,000人の会員の先頭に立ち、連合会の運営に多大なるご尽力をいただきました。ここで深い感謝と尊敬の意を表します。

また、新たに就任された役員の皆様におかれましては、くすのきクラブのますますの発展を目指してさらなるご活躍をお祈り申し上げます。



～新役員による役員会の様子～ (7月28日 会場：グリーンパレス)

### 令和2・3年度 連合会役員紹介 (敬称略)

<b>【会長】</b>	五葉会	村田清治
<b>【副会長】</b>	百向会	岡田隆
	善正友の会	松岡弘
	なぎさ麗樹会	河瀬武則
	西小岩中央米寿会	野村和男
	スカイハイツわかば会	井上守男
	延寿会	山崎一男
<b>【総務部長】</b>	今井長寿会	大山芳男
<b>【総務副部長】</b>	西南福寿会	太田二三子
<b>【総務】</b>	一之江長寿会	佐藤和子
	友和ことぶき会	鶴岡重彦
	第三長命会	川島雄次
	七寿会	田中正実
<b>【会計】</b>	南親友の会	加藤吉教
	第二新田長寿会	関口千鶴子
<b>【監事】</b>	扇子田長寿会	高山稔
	鹿骨第一健和会	田島幹久
<b>【奉仕部長】</b>	福寿会	五十嵐かず子
<b>【広報部長】</b>	さざなみ会	赤羽根智英子

※研修部長および保健レクリエーション部長は現在のところ未定です。

# コロナ対策



## 東四長寿会

### 活動★カラオケ

中央東四会館で行われたカラオケ活動にうかがいました。会場は、入口や窓の解放により十分な換気がなされており、会員同士もフェイスシールドを着用して十分距離をとるなど、万全な対策をとっている様子がうかがえました。



歌う時もフェイスシールドを着用しています

また、使用したマイクはその都度アルコール消毒がなされていました。その他にも、活動時に会員が座る位置をあらかじめ会長自身が決めて密にならないようにしたり、活動時に出席簿を設けて参加した会員の把握に努めたりするなどの対策を取っているとのことでした。

コロナウイルスが流行する前は、

25名ほどの会員がカラオケに参加していたとのことですが、会員の家族・親族が感染の恐れを懸念するなど、活動再開後も参加人数が伸び悩んでいるようでした。クラブとして感染防止対策をしっかりとったうえで、また以前のように賑やかな活動が戻ってくることを願っています。



歌い終わったらマイクを消毒



会員同士、しっかり距離を取っています

## 葛西仲町第三永寿会

### 活動★リズム運動

東葛西コミュニティ会館のリズム運動にうかがいました。葛西仲町第三永寿会は近隣のクラブと4クラブ合同でリズム運動を実施していますが、現在は新型コロナウイルス感染防止のため、前半・後半2クラブずつに分かれて行っているとのことでした。この日は前半・後半それぞれ20名ほどの方が参加しており、会員同士の距離も十分取れている様子でした。



クラブで消毒液を用意しています

また、参加した会員も事前の検温や会場での手洗い・消毒を率先して行い、入れ替えの合間にもリズム運動指導員が机や椅子の消毒を細やかに行うなど、全体としての意識の高さがうかがえました。

運営においても、開始前の入場や終了後の退場に10～15分ほど時間を取って入口付近に会員が集中しないよう対策が練られていました。

以前のように2人1組で組んで踊ることができるようになるのはまだ先になりそうですが、参加した会員は皆さわやかな表情で体を動かしていました。



距離を十分取りながら体を動かしています




# 私たちのこころ

## 上一色南部親交会

### 活動★ボッチャ

上一色コミュニティセンターで行われていたボッチャの活動にうかがいました。この日は3チームで試合が行われており、しばらくの間ボッチャから離れていた会員にも配慮して、ホワイトボードにルールが掲示されていました。クラブのボッチャ責任者の方も、自ら動画サイトを見てルールを勉強しているとのこと、試合がスムーズに進むようクラブとして工夫がなされていると感じられました。



マスクを着けてのプレー

コロナウイルスの感染防止対策においても、参加した会員全員マスクを着

用したうえで、試合中もプレー中以外は自席で観戦して密を避けていました。

会場内に消毒液も用意されており、窓を開けて十分換気がなされていました。また、ボッチャの器具も活動前に消毒液で拭いているとのこと、感染防止への意識の高さがうかがえました。



会場にも消毒液を用意しています



試合中も距離を取って観戦しています

## くすのきスポーツクラブ 卓球会

### 活動★卓球

西小岩コミュニティ会館で行われた、スポーツクラブの卓球にうかがいました。活動はスポーツルームで行われており、卓球台8台でそれぞれ1対1のシングルスを楽しんでいました。以前は主にダブルスでプレーしていましたが、現在は会員同士の距離をとるため、台を増やしてシングルスのみ実施しているとのこと。



距離を取って卓球を楽しんでいます

活動の合間にも台の消毒は欠かせません



換気用のネットを設置しました

活動中においてもこまめに休憩がとられており、休憩中もその都度会員がアルコールで卓球台の消毒を行っていました。

また換気を効率よく行うため、屋外への出入り口のドア5カ所に換気用のネットが設置されていました。会員全員で率先して感染防止対策を考えられている様子がうかがえました。

スポーツはマスクを外して行うことが難しい活動ではありますが、このような状況にあっても感染防止対策に最大限取り組んでいる様子が見て取られ、スポーツ活動と感染防止の両立という点で非常に参考となりました。


葛西地区

### 西船堀船出会

会長：森田 正代  
会員：54名

葛西地区

### 船堀親和会

会長：川嶋 慶男  
会員：42名

# クラブ紹介

## 茶話会で親睦を深めます

### 〔クラブ会長より〕

私たち船堀親和会は「みんな、仲良く話し合おう」をモットーに、会員同士和気あいあいと活動しています。活動は主に船堀団地集会所で行っており、毎週金曜日のリズム運動は毎回20名〜25名の会員が参加しています。また健康のための活動の一環として、リズム運動の他にも集会所の空き地でラジオ体操も行っています。



特殊詐欺の講習会の様子

会員相互の親睦が深まるよう、懇親の場も設けています。月に一度の茶話会は誕生会を兼ねて、誕生月を迎えた会員にお祝いの気持ちを込めてクラブより赤飯をお渡ししています。終始和やかな雰囲気では進み、参加した会員からは親交を深めることができ

た、と好評をいただいています。

また、地域貢献活動もクラブを挙げて行っています。毎月第1・第3日曜日の清掃活動に参加し、30名ほどの会員が地域の美化のため汗を流しています。会員からも街がきれいになって気持ちよかったという声をいただいております。今後より一層多くの会員に参加してもらえようように啓発していきたいと思います。

コロナウイルスに負けず、今後も会員一同お互いに支え合いながら精力的に活動を楽しんでいきたいと考えています。



誕生会で皆笑顔

## ボランティアや行事も大切に

### 〔クラブ会長より〕

私たち西船堀船出会は船堀コミュニティ会館で主に活動しており、20人前後の会員が集まってコーラスや誕生会を



宿泊研修の夕食にて

楽しんでいきます。私たちのクラブではリズム運動は行っていませんが、多くのクラブ会員が近隣クラブの賛助会員として楽しんでいきます。

また、月に一度は会員10名ほどで新川の歩道の清掃ボランティアを行っています。歩道の清掃は大変なことも多いですがとてもやりがいがあります。また町会等の行事や祭りにはできる限り参加しており地域との交流も盛んです。こういったクラブ活動をと

以上が普段の活動状況です。しかし、現在はコロナウイルスの影響ではほぼクラブの活動は自粛しています。活動を再開しているのはコーラスのみですが、もともとコーラスの活動が盛んなこともあり、会員同士普段どおりにまた集まって歌えることに感謝し、喜んでいきます。また、誕生会についても近いうちに再開できるように調整しています。

早くコロナウイルスが終息して、これまでどおりの活動が再開できることを会員一同祈っています。



クラブの新年会で記念撮影


松江地区

### 南翁会

会長：志村 隆久  
会員：103名

東部地区

### 椿クラブ

会長：山口 靖代  
会員：85名

# クラブ紹介

## 楽しみながらも真剣に

〔クラブ会長より〕

私たち椿クラブは80名ほどの会員数を擁し、主に椿中央会館で活動しながら会員同士親睦を深めています。特に月に一度の誕生会やカラオケは、60名ほどの会員が開催を楽しみにしています。誕生会と同じ日に行う定例会では、ときどき警察の方を招いて交通安全や防犯の講義をしていただき、会員の意識を高めてもらっています。毎週月曜日の輪投げやポッチャといった定例的な活動は和気あいあい

と楽しみながらも、大会での高得点を目指して会員皆真剣に取り組んでいます。毎年2回実施している研修旅行も、多くの会員が楽しみにしながら参加しています。近年はクラブ会員の高齢化が進み、徐々に参加人数が減少して



輪投げとポッチャ

います。このような状況でもより多くの会員に参加してもらえるよう、工夫し

ていくことが今後の課題だと考えています。地域との交流も大切にしており、町会のお祭りや運動会にも20名〜30名ほどの会員が参加しています。参加した会員からは、クラブ会員以外の方々と一緒に活動できて楽しかったとの声が多く、これからも地域の一員として続けていきたいと思っています。

椿クラブでも新規会員の獲得を目的に、町会の行事などでクラブ活動のPRをしています。なかなか増強に結び付いていません。どうすればよ

上々です。地域との交流も大切にしていて、近隣5町会合同の運動会にも多くの会員が参加しています。運動会をおして各町会の方々が集い、世代を越えてお互いの親睦を深め合っています。



宿泊研修で記念撮影

り興味を持ってもらえるか、みんなで知恵を出し合いながら考えていきたいと思っています。

## 見守り活動で地域と連携

〔クラブ会長より〕

私たち南翁会は、主に松島南会館を中心に地域各所で会員同士の交流親睦を深めながら活動しています。主な活動としては、誕生会、子どもの見守り活動や、リズム運動、カラオケ・コーラス、日帰り研修旅行などを行っています。リズム運動は月に2〜5回、松島南会館に40名程度集まります。マンボやルンバなどを踊り、健康的に楽しんでいます。

また、クラブで毎週木曜日

に会員向けのカラオケ教室を開いており、皆老いも忘れて一生懸命歌っています。歌声は健康のバロメーターであり若返り文化の源でもあるため、これからも続けていきたいと思っています。子どもの見守り活動は、12月に松島南町会・小松川警察署と協力して、西小松川小学校前でティッシュ配りをしながら交通安全の声かけをしています。交通安全を推進できるとともに、小学生とのコミュニケーションもとれることから、会員からの評判は

とから、会員からの評判は

クラブの一大行事である日帰り研修は年1回行います。参加する会員は、みな小学校の遠足に行く前日のように楽しみにしています。



コロナ対策をしながら合唱練習



リズム運動も距離を取っています

今は新型コロナウイルスが世間を騒がせており、こまめなうがいや手洗い、またマスクの着用が必要で大変な時でもあります。一日も早く自由に活動できることを祈っています。


### 広報部員コーナー ～小岩地区～

#### 桜のたわごと

私は60年ほど前に、とあるお宅の庭の片隅に植えられた桜です。今や高さは15メートルほどとなり、枝葉を遠慮なく四方に伸ばしています。姥桜と噂している人もいます。気がなかりませんが、自分で言うのもなんですが、春にはそれは美しいたくさんのお花を咲かせます。

ただ残念なのは、私が植えられている場所がほとんど人気のない狭い路地に面しているため、多くの人にその美しさを誇ることができないことです。それでも、私の対面にあるお宅のご主人は、私が花芽をつけるころから大変楽しみにしていらつしやるので、懸命に期待に添うよう咲かせます。そのお宅のベランダは特等席で、鳥たちもたくさん来てお花見が賑やかに Rowe れます。

しかし、花も散つて若葉の時期となると、私の大嫌いな毛虫がたくさんとります。すかさずご主人が薬剤を散布して、毛虫を追い払ってくれますので大変感謝しています。季節は否応なしに巡り、花や葉を路地いっぱいにまき散らしてしまふことだけは本当に残念ですが、ご主人は嫌な顔一つせず毎朝丁寧に



### 地区リズム運動教室について

新型コロナウイルス感染の拡大防止のため、毎年、小学校19校26会場で実施している地区リズム運動教室は、令和3年3月まで中止となりました。

※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

お詫び  
くすのきだより第133号(6月1日発行)2面の入賞者紹介で、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。

誤 大谷 春枝  
正 大矢 春枝

掃いてくれます。聞くところによると、ご主人は運動不足解消のため私の落ち葉掃きをやりながら、さらにそれを俳句の題材にして認知症防止に努めているそうです。そして毎年、熟年文化祭の俳句の部に投稿しているようです。拙い句が入選するなど全然考えてもいないし、その年の区切りだと言っているそうです。私、桜としては、来春も見事な花を咲かせてみせますので、人知れず咲く桜花の美しさをぜひ、句に詠んでもらいたいと切に願っています。そして入選とまなれば、私も望外の喜びです。

#### 編集後記

未だ終息の目途が立たない新型コロナウイルス感染症に熱中対策と、クラブの活動や私生活を送るのにとっても厳しい夏でした。本紙では4クラブの活動事例紹介のほか、コロナ禍における災害時の行動の心得を掲載しました。ぜひ一読のうえ参考にされたいかがでしょうか。

【広報部長 赤羽根智英子】

新型コロナウイルスの影響で多くの行事が中止となりました。私たちのクラブでも会員の健康状態、特に筋力の衰え等が懸念されましたが、思った以上に元気にリズム運動や他の活動に参加して一安心です。本紙ではコロナ禍での活動例を紹介していますので、ぜひ参考にしてください。

【広報副部長 太田 建夫】

最近、ニュースで新型コロナウイルス感染症の新規感染者数について連日のように報じられています。

世間で言われているとおり「手洗い」と「うがい」をしっかり行うことで自分自身を守っていくことが大切です。皆さんとまた対面し、歓談できる日が一日でも早く訪れるよう望んでおります。

【広報副部長 村井 征夫】

一向に終息の様子を見せないコロナ禍で、万全の対策を取りながらクラブ活動を再開しているところが多く見受けられます。カラオケ、リズム運動、ボッチャ、卓球などの活動状況を取材したコーナーが載っています。活動全開の日を辛抱強く待つことにしましょう。

【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。




# コロナ禍における災害時の行動の心得

## 災害大国日本

日本では毎年のように地震や水害が発生し、そのたびに多くの方々が避難を余儀なくされています。さらに、今年は新型コロナウイルスの影響で避難の在り方が例年と変わっていくと思われます。災害が発生する前に備品の用意やシミュレーションをしておくなど、いざというときにスムーズに行動できるよう各自でしっかり備えをしておきましょう。

## 分散避難の検討を

「避難」とは「難」を「避ける」行動のことです。避難所に行くことだけが避難ではありません。在宅避難やホテル、親戚や知人宅への避難も選択肢の一つです。新型コロナウイルスの感染リスクのある状況では、このような場所への避難は3密を避けるためにも有効です。

### 避難所で心がけるところ

避難所へ行くこととなった場合、新型コロナウイルス感染拡大防止のため以下の点を心がけましょう。

- ・マスク、消毒液、体温計はできるだけ自ら携行しましょう
- ・汚れた手で、無意識に目・鼻・口を触らないようにしましょう
- ・こまめに手洗い・アルコール消毒をしましょう
- ・常にマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう
- ・食器や洗面用具、タオルを他の人と共用しないようにしましょう
- ・身の回りの整理整頓や掃除に努めて、清潔を保ちましょう
- ・心身の健康の維持に努めましょう

### 区が発信する防災情報

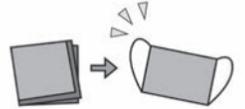
- ・区ホームページ
- ・えどがわメールニュース※
- ・区公式ツイッター・フェイスブック※
- ・防災行政無線
- ・FM えどがわ (84.3MHz)
- ・J:COM 江戸川 地デジ 11 チャンネル (加入者のみ)

※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。

### 「手作りマスクの作り方」

#### ハンカチを折るだけマスク

ゴムはヘアゴム等の細めのゴムを使ってください



#### 用意するもの

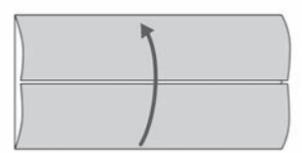
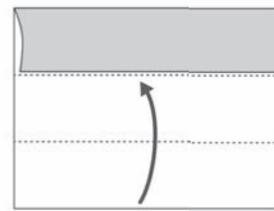
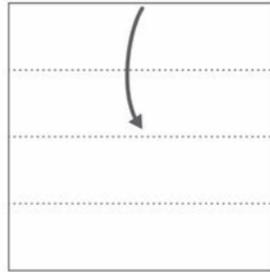
清潔なハンカチ



ゴム



①四つ折りにする。小さいハンカチでしたら、三つ折りにしてください。



②右端をゴムの中に入れて折る。



③左端も同様に。



④出来上がり！この面を口に当てて使います。



内側の布を上引っ張って鼻を覆う



装着時イメージ

※マスクを付けたら首から上は手で触らないように気を付けましょう。

出典：認定 NPO 法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク (JVOD) 避難生活改善に関する専門委員会


今こそ  
筋トレ!

# 自宅で 気軽に 筋力アップ!

加齢とともに衰えてくる足腰には、**筋力**を保つことが重要です。  
ウォーキングを習慣にしている方も、**えどトレ(えどがわ筋力アップトレーニング)**を  
プラスして、フレイル\*予防を実践しましょう。続けることで**3つの力**が高まります。

\*フレイルとは『心身の活力(筋力や認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態』をあらわす言葉です。

強い  
足腰

転ばない  
カラダ

行きたい  
場所まで  
歩く力

## えどがわ筋力アップトレーニングをはじめよう!

※息は止めず、動作はゆっくり行いましょう。回数は体調に合わせて加減してください。

### ストレッチ

● は、伸ばしている筋肉です

#### ① からだの脇を伸ばす



手を組んで上にあげ、横に倒しからだを伸ばす。  
○イスにすわって行ってもよい

#### ② からだを左右にひねる



両手を組んで前に伸ばし、横にひねる。  
○イスにすわって行ってもよい

#### ③ ももの裏側やふくらはぎを伸ばす



イスに浅くすわり、ひざを伸ばしてかかとをつく。背筋を伸ばし、からだを前に倒す。

### 筋力トレーニング【初級編】

● は、力を入れている筋肉です

#### ① すね・ふくらはぎ



浅くすわる。つま先をあげる、おろす。  
かかとをあげる、おろす。

#### ② 太もも前面



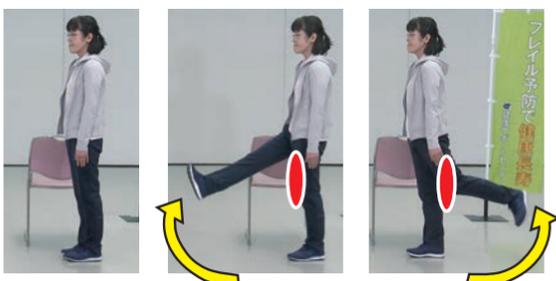
深くすわる。ゆっくりと足をあげ、ひざを伸ばす。つま先をからだの方へ曲げ、5秒間保つ。ゆっくり足をおろす。

#### ③ 腹筋



浅くすわる。背中を丸めておへそをのぞき込む。ひざを曲げ、ゆっくり持ち上げ、5秒間保つ。ゆっくり足をおろす。

#### ④ 足振り出し運動



イスにつかまる。片足で立つ。  
上げた足をゆっくり前後にふる。

このほかに、筋力トレーニング【チャレンジ編】もあります。  
江戸川区のホームページで、運動のコツがわかる動画をご覧になれます。詳しくは、**えどトレ**で検索! または**QRコード**から! →

★体力測定と体操が体験できる「**えどトレ出張講座**」があります。  
詳しくは、お問い合わせください。



【お問い合わせ】 各健康サポートセンターへ (平日 8:30 ~ 17:00)

中 央	03 - 5661 - 2467	葛 西	03 - 3688 - 0154
小 岩	03 - 3658 - 3171	鹿 骨	03 - 3678 - 8711
東 部	03 - 3678 - 6441	小松川	03 - 3683 - 5531
清新町	03 - 3878 - 1221	なぎさ	03 - 5675 - 2515

理学療法士(PT)や作業療法士(OT)が、健康づくりのお手伝いをしています!
