



えどがわ くすのきだより

第135号のみどころ

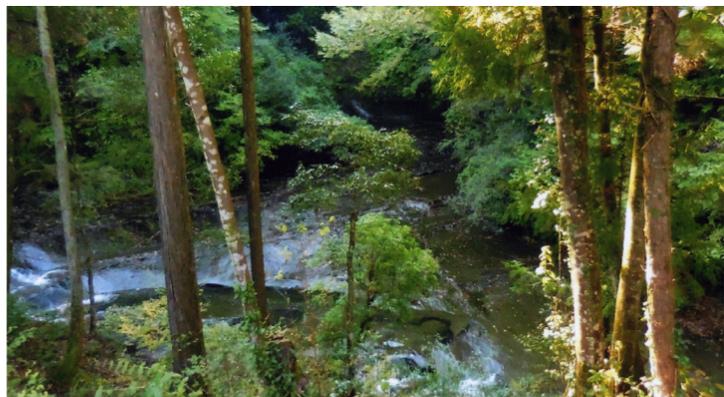
- 2面：会員増強のポイント
- 3面：LINEの使い方特集
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：広報部員コーナーほか
- 7面：福祉事業特集・編集後記
- 8面：SDGsに取り組もう

＜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素敵な写真が届きました～



「千葉・濃溝の滝」
撮影＝西小岩中央米寿会・野村和男



「春満開」
撮影＝福寿会・秋山芳弘



「武田神社の池で」
撮影＝西小岩中央米寿会・野村和男



左「富里で撮ったシジミチョウ」 右「凛と咲くカタクリの花」
撮影＝七寿会・田中正実



令和3年 心機一転 新たな気持ちで

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年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年から続く新型コロナウイルスの流行は未だ収束する気配を見せおらず、さらに緊急事態宣言下となっておりますが、くすのきクラブ連合会の皆様におかれましては、感染予防の徹底と創意工夫のもと熟年者の生きがいのある生活を支援する活動を継続いただき、心より感謝申し上げます。江戸川区では当初から区独自のPCR検査や事業者への支援を実施するなど対策を行ってまいりました。今後もマスク、手洗い、換気、消毒などの基本的な感染症対策を広く呼び掛けていくとともに、様々な視点から新型コロナ

ナウイルス感染症への対応を進めてまいります。

私が区政運営を行っていく上での信念が、「共生社会」の実現です。今年「江戸川区共生社会ビジョン」の策定に向けて議論を重ね、「誰もが安心して自分らしく暮らせるまち」の実現を目指し、前進してまいります。

江戸川区には子どもや熟年者、障害者等、多様な立場の方々が暮らしています。その中で、熟年者の代表として会員一人ひとりが「生きがい」を持つ活躍されているくすのきクラブの皆様の知恵や経験が、共生社会の実現において大きな役割を果たされることを確信しています。

結びにくすのきクラブ連合会の益々のご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。

村田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年を迎えることとお喜び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの世界的流行により、くすのきクラブ連合会も大きな影響を受けました。さわやか体育祭やリズム運動大会をはじめ、会員の皆様にご参加いただいていた様々な行事が中止となり、各クラブにおいても活動時の感染予防対策を余儀なくされるなど、我慢を強いられた1年だったかと思えます。感染が1日も早く収束し、以前のように楽しく活動ができる日々が戻ることを願っております。

さて、私たちくすのきクラブは現在195クラブ、約15,000人の会員を擁し、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本を軸に活動しております。こうした多岐にわたる連合会の活動が、よりよい地域を作り、江戸川区が目指す「地域共生社会」実現への一助になると確信しております。先の感染症が収まるまでは困難な状況が続くと思われませんが、私たちくすのきクラブが熟年者の代表として地域の原動力となり、希望に満ちた社会を目指してまいります。

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様のご健勝・ご多幸をお祈りしまして、年始のご挨拶とさせていただきます。

会員増強のために、 クラブの活動を知ってもらおう!

基本はやっぱり「声掛け」

全国老人クラブ連合会(以下、全老連)の調査では、新規加入者のクラブへの参加のきっかけは「誘われたから」が最も多い回答となっていました。

逆に、未加入者の参加していない理由の最も多い回答は「誘われたことがない」となっています。

これらの結果から、地道な声掛けと活動のPRがとても重要であると分かります。

そのうえで、効果的に会員増強を進めていくための方法を紹介していきます。5つのポイントにまとめましたので、ぜひ参考にしてください。



～会員増強のための5つのポイント～

ポイント①

声掛けは同年代・同性へ

未加入者の勧誘は、「高年は高年に」、「女性は女性に」、「若手は若手に」行うことが有効です。会長や役員だけでなく、クラブ会員一人ひとりが近所や知り合いの熟年者に声掛けを行うことが効果的です。

ポイント②

目標は具体的に

「1年間で〇〇人増やす」「会員一人が未加入者一人を勧誘する」等、具体的な数字を掲げることにより、分かりやすい目標となります。それぞれのクラブの現状を踏まえたうえで、会員みんなが話し合いながら目標を決め、意識を高めていきましょう。

ポイント③

PR活動の工夫を

クラブに興味を持ってもらうには、活動内容を知ってもらうことが重要です。クラブのチラシを作成し、未加入者への声掛けの際に配布してみましょう。

また、入会前の体験参加も実際のクラブ活動や雰囲気分かるので、PRの方法として有効となります。

ポイント④

活動内容の見直しを

クラブのPRをしても、活動の種類が少ないと興味を持ってもらえず、入会につながらなくなる可能性があります。会員全員で意見やアイデアを出しながら話し合い、未入会の方が興味を引く活動を取り入れてみましょう。

また、クラブ内で趣味のサークルを作って明確化することにより、未入会者にとって活動内容が分かりやすくなるかもしれません。

ポイント⑤

感染予防対策のPRも忘れずに!

くすのきクラブに興味を持って、新型コロナウイルスの感染を心配して入会をためらう方もいると思います。日々の活動で実践している手洗い、消毒、換気、距離の確保等の感染予防対策も積極的にPRしてみたいかがでしょうか。

くすのきクラブ連合会は、江戸川区と協力しながら入会特典キャンペーンを行っています。未入会の方への声かけの際は、こちらも併せてご活用ください。

新規入会特典

- ① 穂高荘・塩沢江戸川荘宿泊割引券 (一泊1000円割引券:2枚)
- ② 区民施設レストランお食事割引券 (一食500円割引券:2枚)
- ③ 船堀シネパル券 (800円で鑑賞可・何回でも使用可)

【お問合せ】

くすのきクラブ連合会事務局
(区役所福祉推進課生きがい係)
電話 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】★★★★



上手に活用しよう



の基本的な使い方講座



皆さんは「LINE (ライン)」をご存じでしょうか？

昨今、メールの代わりに「LINE」を使っているという方が増えてきました。しかし、「家族や友人から言われてLINEはインストールしたけど、使い方がイマイチわからない」といった方も多いのではないのでしょうか。

そのような方向けに、ここでは「LINE」の基本的な使い方を解説します

「LINE」とは 使い方の前に、まずは「LINE」の説明をします。
「LINE」とは・・・「無料通話アプリ」と呼ばれるコミュニケーション手段の一つです。
「無料通話アプリ」とは・・・スマホの画面で会話（チャット）や電話が無料でできるアプリです。

「LINE」の基本的な使い方 基本的な使い方を4つほど紹介します

ステップ① 友人の連絡先を追加してみよう

友人の追加方法はいくつかありますが、一般的に多く使われているQRコードを使用する方法をご紹介します

- ① 画面下部「ホーム」を押す
- ② ホーム画面の右上を押す
- ③ QRコードを押す
- ④ 友人のQRコードを読み込む。もしくは、マイQRコードを押して友人が読み込む

ステップ③ スタンプを送ってみよう

LINEには「スタンプ」と呼ばれる、キャラクターのイラストを送れる機能があります。スタンプを使用することで文字のみのやり取りより感情をより表現しやすくなります
スタンプを選択して送るだけなので、ぜひ試してみてください。

- ① 文字入力箇所横の笑顔のマークを押す
- ② キャラクターの画像を押す
- ③ 使いたいスタンプを押す

ステップ② メッセージを送ってみよう

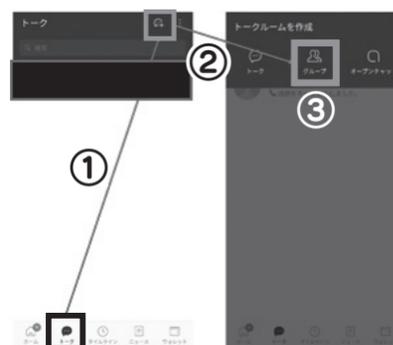
LINEの最も基本的な機能です。文章の作り方はメールと同じですが、チャット感覚でメッセージのやり取りができることが大きな違いです



- ① LINE画面下部のトークを押し、友達を選択
- ② 次に、文字入力箇所を押す
- ③ 文字を入力し文字入力エリア横の青い三角ボタンを押す

ステップ④ トークグループを作ってみよう

メールは1対1のやり取りになりますが、LINEは3人以上のグループでメッセージを共有することができます。複数の友人で会話を楽しむのは勿論のこと、仕事仲間との事務連絡や予定を共有できたりといった使い方が可能です。



- ① 画面下部のトークを押す
- ② 画面上部の吹き出しを押す
- ③ グループを押し、任意の友人を選択

その他にも色々な機能があります！！
慣れてきたらいろいろ試してみましょう

昨今のコロナ禍で直接顔を合わせることが難しい状況が続いています。これを機に「LINE」をはじめ、チャットや通話を楽しみましょう

★★★★ 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】★★★★

小岩地区

二東長生会

会長：吉田 政雄
会員：136名

鹿骨地区

本郷第二五月会

会長：諏訪 昭吉
会員：62名

クラブ紹介

コロナに負けず活発に

「クラブ会長より」

昨年から新型コロナウイルスが猛威を振るっていますが、私たちのクラブでは感染対策を取りながら活動を楽しんでいます。



一生懸命、舞踊の練習をしています

います。リズム運動は篠崎コミュニティホールで行っていますが、昨年の7月より前半と後半の2部に分かれて、それぞれ50分ずつ行っています。密をさけるため、人数を減らして会員同士距離を取りながらの実施となりましたが、皆さん楽しく体を動かしています。

会員一人一人を大切に

「クラブ会長より」

私たちのクラブは会員同士、みんな仲良く楽しんで活動に参加しています。会場は、稲荷神社と大鷲神社をお祀りしている境内に在ります。小岩二東会館を利用しており、リズム運動やカラオケ教室などを行っています。

リズム運動はコロナ禍で以前より参加人数は減少しましたが、ウォーミングアップ体操が参加者の間で好評となつ

ており、これまでのように楽しんでいきます。また、地域では毎年多くの催し物が行われており、西の市、子ども餅つき大会、地域まつりや納涼盆踊り大会等、私たちのクラブもお手伝いとして参加しています。参加している会員からは、行事に協力しながら地域との交流を深める



長寿の集いで元気に合唱

にしていきたいと思つています。会員の皆さんから「体を動かしたい」という要望があり、昨年の8月から踊りを始めました。毎回10名ほどの方が参加しており、頭も体も使うので活発になつて楽しいと好評です。また、地域のため町会と協力しながら春と秋の年2回交通安全運動も行つています。昨年からの新型コロナウイルスの流行により、カラオケや親睦会などいくつかの活動が中止となつてしまいました。皆さんとても楽しみにしていただけて、とても充実しているとの声をいただいております。今後もクラブとして協力を続けていきたいと思つております。

私たちのクラブは比較的多くの会員を抱えています。どの会員にも「心のこもったお付き合い」をモットーに笑顔で接することを心がけており、これは会員を増やしていくことにおいても大事なことでと考えています。



日帰り研修で訪れた横浜港にて



輪投げ活動の時に記念撮影

★★★★ 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。【西部版】★★★★

小松川地区

平井東長寿会

会長：林 敬三
会員：101名

葛西地区

船七会

会長：坂田 泰隆
会員：76名

クラブ紹介

輪投げで深まる親睦

〔クラブ会長より〕

私たちくすのき船七会は創立から50周年の節目を迎えたばかりの歴史あるクラブです。新川さくら館を拠点に、日々会員の皆さんと協力して楽しく活動しています。クラブ活動の中でも特に輪投げに力を入れており、毎回会員が出した得点を細かく記録するなどして毎年参加している輪投げ大会への対策を練っています。輪投げ大会の後には『祝



皆で輪投げを楽しんでいます

笑会』と称した慰労会を開催し、楽しくおしゃべりしながら大会を振り返ります。また、新川さくら館が主催の輪投げ大会にもクラブとして運営に協力しており、昨年2月の大会は多くのお子さんにも楽しんでもらいました。毎年敬老の日にはクラブよ

感染対策をして楽しく活動

〔クラブ会長より〕

私たち平井東長寿会は会員が101名おり、今年度でクラブ設立50周年を迎えました。本来であれば会員を集めお祝い会を開催するところですが、今回はコロナウイルスの影響で中止



距離を取ってリズム運動を行っています

し、代わりに記念品を配布しました。お祝い会を開催できなかったのは残念ですが、クラブ設立50周年を迎えられたことを会員一同大変嬉しく思っております。

次に主な活動をご紹介します。昨年はいずれも中止となりましたが、例年春と秋の年2回帰郷研修を、5月に総会、誕生会、喜寿・米寿のお祝いを行っています。また、マスクを着用する等の対策を取りながら6月よりカラオケ

り会員全員に祝い品が贈られ、皆さん毎年楽しみにしてくれています。熟年文化祭の後には慰労会を開催し、演芸や歌謡に出演した会員を労いながら食事を楽しんでいます。また、年に1回の日帰り研修旅行は毎年テーマを決めて行っており、毎回35人〜40人が参加して旅先で親睦を深めています。

地域では船堀第二小学校の児童見守り活動や、春・秋の交通安全運動に多くの会員が参加しており、クラブとしてよりよい環境づくりに貢献できればと考えています。クラ



さくらんぼ狩りで記念撮影

ブの活動ができるのも地域の協力があつてのことなので、これからも積極的に協力していきたいと思っております。



カラオケもマスク着用で

やりズム運動を、11月からは輪投げを再開しています。リズム運動は友和ことぶき会と

合同で行っており、会員の皆さんからは参加するのが楽しいとの声をいただいています。

また地域との交流も行っています。今年度は全て中止になってしまいましたが、これまで盆踊り・旧中川灯籠流し・各種町会行事に積極的に参加しています。また参加するだけではなく、実施のお手伝いもさせていただいています。このような活動をこれからも続け、楽しみながら次はクラブ設立100周年を目指していきたいと思えます。

★★★★ 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】★★★★

広報部員コーナー ～ 東部地区～

新型コロナの影響で、くすのきクラブの活動が中止になったとき、私は何か新しいものに挑戦しようと思い、「ボールペン字練習帳」と「大人の塗り絵ブック」の二冊の本を購入しまし

コロナ禍の中で 自分を見つめて

霜柱から桜の季節になると、家から歩いて15分くらいのところにある江戸川の桜堤に毎日、毎日散歩に出かけました。

「あゝ、去年は友人達と談笑しながら楽しく散歩したのに、今は一人で歩くのか」と、ふと寂しく思い空を見上げると、桜の花びらが私を慰めるように、ひらひらと頭に落ちて

いた。以前はサークル仲間や友人とよくかけていたが、コロナの流行で日常はすっかり変わってしまった。もう少し若ければ人の役にも立てるのだろうが、80歳を過ぎて病気がちともなれば、何か行動をするたびに足手まといになってしまいそうで、悔しいけれど心身ともに内向してしまふ。我慢強い私も、もう限界だなと思う時がある。

この不条理な時代に、自分はどう生きていいのかわからない。命がある以上、過去は過去として、今を精一杯楽しく生きていきたい。そして第一は、子供たちに心配をかけないで終わりたい。こんなことを考えるとき、いつも思い出す場面がある。それは昔、娘に誘われていったボ

ルネオ島でダイビングをしていた時のこと。大きな老カマスが一匹仲間から離れて悠然と泳いでいる姿に、私は遊泳をやめて見惚れていた。自分の役目を終え、死を迎えるばかりとなり、青い海に溶け込んで揺蕩(たゆたう)ように、たった一匹でそこにいた老カマス。自分の晩年もこうありたいと思いつつ、その姿に感動したのだ。もちろん、どんな状況下にあつても、精一杯生き抜いたあとのことだが。

ままならぬ
コロナ禍にあり
虹立てり

※太陽のコロナとは、
太陽を覆うガスのこと



会員の随筆

コロナ禍の虹

東四長寿会 鈴木 和美



今年の百日紅(さるすべり)の花はやけに色鮮やかに思われる。太陽のコロナ(※)が強かった故か。コロナウイルスのせいか。コロナ感染症に対する諸々の不安を抱えて過ごした2020年。今年はどうなるのだろうか。

そんな中で三日おきに電話をくれる子供たち、写生した絵葉書を送ってくれる友人。また、季節の野菜や果物を届けてくれる友人が

た。毎日少しずつ頑張ろうと思ひ、絶えず目につくよう机の上にもその二冊を置くことで、続けていくことができました。

きました。「そつだ、今はコロナの時だから」と、心を入れ替えながら散りゆく桜を見つめていました。このコロナ禍の中、進みゆく高齢化社会の中で、健康第一であらゆる友と接点を持ち、人の和を大切にしながら、新しいものに挑戦する気持ちをもって、「あゝ、今日もすべてに勝利し、充実した一日、一日だった」と言える自分に成長しよう、決意を新たにしました次第です。

エイジレス・ライフを実践してみよう

エイジレス・ライフとは?

年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由に生き生きとした生活を送ること。内閣府が推進している生活様式であり、実践している人や団体の事例を紹介することにより、幅広く熟年者に参考としてもらうことを趣旨としている。

くすのきクラブ連合会・村田清治会長の活動が、「エイジレス・ライフ実践事例」として紹介され、会長自身も「エイジレス・ライフ」を受章されました。

村田会長は現在もくすのきクラブやソフトテニス、地域の防犯や見守り等、幅広く活動を行っており、その様子が全国の熟年者の見本として相応しいと認められました。

令和2年度は村田会長の他、全国で45名の実践事例が紹介されており、内閣府のホームページから見る事ができます。皆様も参考にしながら「エイジレス・ライフ」を実践してみたいかがでしょうか。

★★★★ 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。【西部版】★★★★

訃報 (敬称略)

和楽美会 山崎 正直
謹んでお悔やみ申し上げます

新任会長紹介 (敬称略)

平井新生活会 佐藤 律子
第一新田長寿会 二瓶 知
船堀六寿会 宇田川 攻
和楽美会 藺部 達夫

退任会長紹介 (敬称略)

お疲れ様でした
平井新生活会 郡市 博子
第一新田長寿会 坂口 春忠
船堀六寿会 木本 啓伊子

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・あん摩マッサージ指圧” 利用券 令和3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・あん摩マッサージ指圧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3年度分(令和3年4月1日～令和4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

●75歳以上の方(年度内に75歳になる方を含みます)

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。

●65歳～74歳の方(年度内に65歳になる方を含みます)

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、社会福祉協議会で配布)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26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27日以降も申請は随時受け付けています)

○窓口で受け取る場合

4月1日(木)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。

(郵便ハガキ記入例)

「令和3年度はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧券希望」
・氏名(フリガナも)
・住所
・生年月日
・電話番号

※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

当初からの新型コロナウイルス感染症に加え、昨年末に海外で発生した変異種への感染が日本でも確認され、不安な新年を迎えました。外出自粛が続く中、本号ではLINE活用術を紹介しています。私自身も会員や家族とのオンライン会話や安否確認等で利用し、今や生活に必要なものとなりました。皆様もぜひ活用ください。

【広報部長 赤羽根智英子】

2021年、干支は子(ね)から丑(うし)年になりましたが、新型コロナウイルスは変わらず猛威を振るっています。昨年を振り返りますと、3、4月頃からくすのきクラブの年間行事の大部分が中止となり、マスク着用をはじめとする「新しい生活様式」となりました。本号では「LINE」の基本的な使い方を掲載しましたので、既に始めている方も含め正しく活用し、新生活に生かしてもらえれば幸いです。

【広報副部長 倉橋 延宜】

昨年は新型コロナウイルス感染症では1年間活動や行事ができず、残念な思いをされたことでしょう。平時であること、人とのつながりがあることがいかに幸せか改めて感じます。令和3年度は感染拡大が収束し、今まで通り人と人との和を取り戻し、平凡な生活が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。

★★★★ 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】★★★★

エスディーゼーズ SDGs に取り組んでみませんか?

SDGsって何?

「Sustainable Development Goals」(持続可能な開発目標)の略称で、17の目標から構成される国際目標です。

「誰一人取り残さない世界」という理念のもと、経済・社会・環境のバランスを取りながら2030年までにすべての国連加盟国が達成を目指します



江戸川区は、誰もが安心して自分らしく暮らせる共生社会の実現に向けて、SDGsに積極的に取り組んでいます。

江戸川区の取り組みの一部をご紹介します

①区の事務事業をSDGsの17の目標に分類



区内に東京パラリンピック全22競技が実施できる環境を整備



23区として初の児童相談所を設置。

②区をあげてごみの減量を推進



区ではごみを減らすための目標として「Edogawaごみダイエットプラン」を策定、令和3年度までに平成12年度比でごみ減量20%を目指しています。目標達成までは区民一人当たり一日7グラムの減量が必要です。不要なレジ袋や包装は断る、資源になるものはリサイクルに出す等、私たち一人ひとりが日頃から意識して取り組んでいきましょう。

～普段の生活で実践しよう～

SDGsは私たち一人一人に関わる世界的な目標です。行政だけの取り組みだけでは目標を達成することはできません。「誰一人取り残さない世界」を目指して一人一人できることから始めていきましょう
全17の目標の内、皆さんの生活に直接関わりのあると思われる項目をピックアップしましたので参考にしてください



食品ロスをなくす



地域の清掃活動に参加する



電気をこまめに消す



ウォーキングをする



マイバッグやマイボトルを持参する



レジ袋やプラスチック製品の正しい分別と排出をする



水道の蛇口をこまめに止める
風呂の残り湯を洗濯等に再利用する



地元の商店から地元産のものを買う

明るい未来のために皆で協力しましょう



★★★★ 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】★★★★
