

# えどがわ くすのきだより

### 第136号のみどころ

- 2・3面：準備体操&脳トレ
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：随筆他
- 7面：骨粗しょう症予防
- 8面：スマホで動画を楽しもう

<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/>

新年度が始まり2カ月が経過しました。昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症は収束しておらず、引き続き中断を許さない状況です。このような状況ですが、本年度も本誌を通してくすのきクラブの情報を発信してまいります。よろしくお願いたします。

この度、休会の7クラブを含む22名の会長が退任され、新たに15名の会長が就任されました。退任された会長の皆様にはご自身のクラブ運営および連合会事業に多大なるご尽力をいただき心より感謝申し上げます。ありがとうございます。また、新たに就任された会長の皆様のご活躍を期待申し上げます。この難局を連合会一丸となつて乗り越えていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

なお、以下に今年度の主な行事予定一覧を掲載しておりますので参考にご覧ください。今年度は、ワクチンの供給が進み、安心してイベントの開催ができることを願っています。

### 例年の行事の様子（一部を抜粋）



ボッチャ  
地区交流会



輪投げ大会



熟年文化祭



さわやか体育祭



リズム運動大会

### 令和3年度 おもな行事予定

※新型コロナウイルスの影響で中止になる場合があります、ご了承ください。

実施月	行事	開催場所
10月	第42回リズム運動大会	スポーツセンター 総合体育館
11月	第9回輪投げ大会	スポーツセンター 総合体育館
2月	熟年文化祭	総合文化センター
3月	第19回合唱祭	総合文化センター
3月	くすのきクラブ連合会 結成60周年記念式典	総合文化センター

よりしくお願いたします。  
新任会長（敬称略）

- 小岩東部長寿会 平 一雄
- 江戸川一丁目長寿会 床嶋 まち
- 上篠崎善良久会 山田 愛子
- 長命会 関口 裕司
- 本郷第一五月会 小林 修記
- 葛西仲町第二永寿会 保戸田二郎
- 葛西仲町第五永寿会 斎藤 喬
- 六軒町福寿会 加藤 晴夫
- 宇喜田交友会 荻原 満男
- 船堀三丁目喜生会 尾内 芳平
- 船堀永寿会 栗飯原安子
- みちぐさの会 杉山 叡子
- 小松川つばき福寿会 星 孝一
- 卓粋会 丸橋 直久
- 江戸川北部ターゲット 斉藤 博文
- バード・ゴルフクラブ

お疲れ様でした。  
退任会長（敬称略）

- 小岩東部長寿会 坂田 敏夫
- 江戸川一丁目長寿会 佐久間夏江
- 上篠崎善良久会 村上ヒデ子
- 長命会 吉橋 勝男
- 本郷第一五月会 小金 茂雄
- 葛西仲町第二永寿会 吉田 光次
- 葛西仲町第五永寿会 彦田 正夫
- 六軒町福寿会 小林 紀子
- 宇喜田交友会 重田美津子
- 船堀三丁目喜生会 岡田 繁
- 船堀永寿会 島岡喜代子
- みちぐさの会 小茂田幾代
- 小松川つばき福寿会 野口 正夫
- 卓粋会 遠山 雅子
- 江戸川北部ターゲット 谷口 愷亮
- バード・ゴルフクラブ
- 東寿会
- 南篠崎五丁目福寿会
- 小岩駅前福寿会
- 一南青葉クラブ
- しのぶ会
- 三咲会
- 緑水会
- 水野 友子
- 水浦壽美江
- 澤田 卓史
- 落合 忠
- 谷中スミエ
- 北川 智子
- 前川 洋一



# コロナを乗り越えよう!! おうちでできる **脳トレ**

新型コロナウイルス感染症が拡大していますが、運動する機会が少なくなっていないですか？  
今回2パターンの「脳トレ」を掲載しましたので、ぜひご活用ください。

同様の内容を、動画サイト (YouTube) 内の、江戸川区公式チャンネルでも公開しています。  
「おうちでできる運動 リズム運動」で検索してください。  
8面にYouTubeの検索方法等を載せていますので、そちらの記事もあわせてご覧ください。

※見本のため写真と説明文は左右逆の動きをしています。

## 脳トレ 1

### 1 両手首を左右に振る



①両手首を縦に数回ふる。 ②横に数回ふる。  
③片手を縦、片手を横に数回振る。  
(③は左右を入れ替えてもう一度)

### 2 両手でグー、パーを作る



①両手でグー、パーを繰り返しながら8まで数える。  
②右手をグー、左手をパーにし、交互に入れ替えながら8まで数える。

### 3 両手の指で 10 数える



①両手をパーにし、声を出して親指から10数える。  
②次は小指から10数える。

### 4 両手の指で 1 と 3 を作る



①両手で1と3を繰り返しながら8まで数える。  
②右手を1、左手を3にし、交互に入れ替えながら8まで数える。

### 5 左右それぞれの手を上下、三角に動かす



両手を上にあげ、右手を三角に、左手を上下に動かす。  
右手で2回三角形を作るまで動かし、最後は両手を上げる。  
左右入れ替えてもう一度行う。

脳トレ2

※見本のため写真と説明文は左右逆の動きをしています。

1 手首を8の字に回す



両手を組み、手首を8の字にゆっくり回す。

2 手を振りながら足踏みをする



①しっかりと両手を振って足踏みをしながらか8まで数える(2回繰り返す)。

②①よりももを高く上げて足踏みをしながらか8まで数える(2回繰り返す)。

3 手を前や上に動かしながら、パーやチョキを作る



①胸元で両手をグーにし、右手をチョキにして前に出す。そのあと左手をパーにして上にあげる。

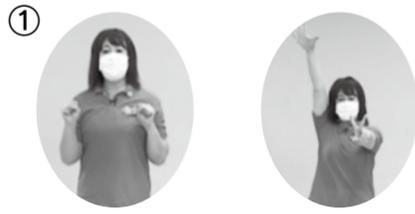


左右入れ替えて2回繰り返す



②胸元で両手をグーにし、左手をチョキにして前に出す。右手をパーにして上にあげる。(①→②の動作を2回繰り返す)

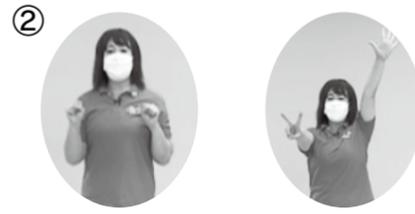
4 手を前や上に動かしながら、パーやチョキを作る  
(左右の手は同時に動かす)



①胸元で両手をグーにし、右手をチョキにして前に出すと同時に、左手をパーにして上にあげる。



左右入れ替えて2回繰り返す

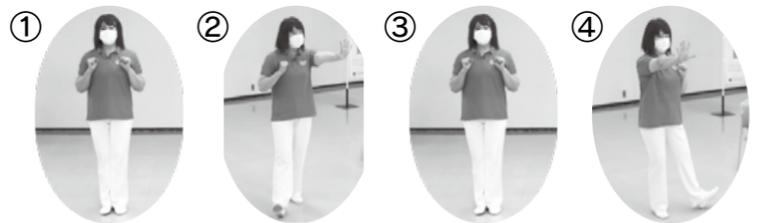
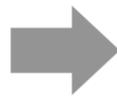


②胸元で両手をグーにし、左手をチョキにして前に出すと同時に右手をパーにして上にあげる。

5 手を前に出しながら、反対側の足を前や横に出す



①胸元で両手をグーにして足を揃えて準備。  
②右手をパーにして前に出すと同時に左足を前に出す  
③手足を戻す。 ④左右入れ替えながら8まで数える。(2回繰り返す)



①胸元で両手をグーにして足を揃えて準備。  
②右手をパーにして前に出すと同時に左足を横に出す。  
③手足を戻す。 ④左右入れ替えながら8まで数える。(2回繰り返す)

# クラブ紹介

東部地区

## 篠崎敬友会

会長：小池 紳介  
会員：116名

松江地区

## 楽生会

会長：山野井伊津子  
会員：59名

### お互いに助け合い、健康で活動するクラブへ

【クラブ会長より】

私たち楽生会は「お互いに助け合い、健康で」をモットーに活動しています。地域との関わりあいも深く、町会主催の運動会や盆踊り大会、新年会など様々な行事に参加しています。

会員からは地域の方々へ持ちよく交流を深めることができるので、これからの積極的に参加していきたいと好評

です。

クラブ内でも会員同士の交流を深めるため、主に松島東町会会館を利用して様々な活動を行っています。誕生会は毎月行っており、誕生月を迎えた会員には皆

で「ハッピーバースデー」を歌ってお祝いします。長寿の祝いの際には全員に記念品をお渡ししており、毎年楽しみにしてくれてい

ます。



長寿の集い合唱団

はありますが、会員の皆様がお気に過ごしておられることを大変嬉しく思います。楽生会も昨年創立55周年

ます。リズム運動も多くの会員が楽しみにしている活動です。コロナウイルスの感染防止策として昨年より2部制で実施していますが、早く以前のよ

うな活動に戻ることを願っています。

活動を中止となつてしまつた活動もあり、大変な状況で

迎えました。これは先輩方や地域の皆様のご協力があったることと大変感謝しております。私自身もクラブ会員の増強に努め、ますます明るく楽しく活動を行つていけるよう皆さんと積極的に協力してまいります。



日帰りで臨海公園に行きました

### 地域・会員とも連携は密に

【クラブ会長より】

私たち篠崎敬友会は会員数100名を超える賑やかなクラブで、地域の町会会館で活動を行っています。

私たちはリズム

運動や誕生会、カラオケや手芸等の日々の活動に始まり、誕生会や宿泊研修といった年に数回の行事など様々な活動を行っており、会員同士親睦



リズム運動  
コロナウイルス感染症予防策を実施しています

を深めています。

リズム運動は現在コロナの影響で2部制での実施となつてい

ますが、45名の会員が参加してくださっており、指導員の先生と和気あいあいと楽しんで

います。ポッチャや輪投げは毎月第三火曜日に行っており、大会での高得点を目指して参加者は皆真剣に取り組んでいます。

クラブの定例会は毎月、役員会は年4回実施しています。皆さん意見を出して下さるので、活発な話し合いが行われ有意義な場となっております。

また、クラブ内だけでなく近隣町会との交流や行事への参加も積極的に行っています。夏の盆踊り大会は30名ほどの会員が参

加しており、町会の方々と賑やかに楽しんでいます。交通安全運動でも町会と協力しなが



群馬県猿ヶ京赤谷湖にて

ら地域の環境向上に貢献できると多くの会員に好評です。今後もこのような町会活動をクラブとして続けていきたいと思つています。

新規会員の獲得は私たちのクラブでも喫緊の課題であり、区域の各家庭に訪問しながらクラブの案内

をしています。なかなか入会にながらない状況です。今後もクラブでより良い方法を見つけていきたいと思つています。

葛西地区

### 船堀中央新生会

会長：齊藤 一巳  
会員：93名

鹿骨地区

### 興宮交友会

会長：高橋 芳嗣  
会員：69名

# クラブ紹介

## コロナ禍でも会員同士の絆深まる

〔クラブ会長より〕

私たち興宮交友会は昭和46年12月に設立され、現在会員は69名、うち男性が17名と比較的男性比率が高い方のクラブです。会員同士が一堂に会してふれ合う一番の目的は、楽しく有意義に時間を過ごし、絆を深めることに尽きるかと思つています。

等諸行事への参加、3カ月ごとの誕生会、新年懇親会、日帰り研修バスツアー、自治会活動(盆踊り・防災訓練等)への参加などがあげられます。

昨年からの新型コロナウイルス感染防止策のため、当面リズム運動を筆頭にほとんどの活動ができなくなっていました。そのような状況下にあつても、3密を避けてできる限りの対策を取った上で、カラオケと合唱祭に向けた練習は行つております。最

初はマスクを付けたまま歌うのは大変でしたが、慣れればさほど苦にはならないことに気付きました。雪の降りそうな寒い日の、室内の空気の入れ替え等もエアコンをうまく使いこなすことで何とか解決しました。下の写真はコロナ禍でのカラオケを楽しんでいる風景です。

時のものです。季節柄紫色のネモフィラが一円に咲き乱れ、見学後の海の幸盛りだくさんの楽しい昼食と共に、皆さんがとても幸せな一日を過ごせたツアーでした。

活動範囲は幅広く、リズム運動、カラオケ、合唱祭に向けた練習、輪投げ、ボッチャ、熟年文化祭やリズム運動大会

た練習は行つております。最

日帰り研修バスツアーは、多くの会員が待ち望むイベントの一つで、写真は、平成31年4月に国営ひたち海浜公園に出かけた



3密避けて楽しくカラオケ



ひたち海浜公園での一枚

## 仲良く和気あいあいと

〔クラブ会長より〕

私たち船堀中央新生会は昭和48年4月にクラブを発足させました。会員

会員が参加し楽しみながら健康の保持を行つております。また1カ月に1回連合会定例理事会の資料の情報や各会員

行つて楽しんでおりました。現在は会員同士で集まること

会員の皆さんと1日もはやく元気でお逢いできる日が待ち遠しいです。今後、会を盛り上げていくために会員同士で協力し合

ああいと活動しています。主に活動は、船堀中央町会会館で行つており、毎週のリズム運動には15名ほどの



宿泊研修の記念に

へのお知らせ等を記載した会報誌を作成配布しております。コロナウイルスの影響が出る前は年1回の誕生会や1カ月に2回のカラオケなどを

研修をした時のものになります。今年度は、ワクチンが流通しコロナウイルスの感染が落ちつき、写真のようなクラブの活動ができるようになることを心から願つております。



練習の成果を披露できました

ていきたいと思います。

# 「コロナ禍の中で心をつなぐ」

西篠崎東寿会 小西 洋子

昨年から引き続き、コロナ禍の中で本年もスタートしました。昨年は全ての行事が中止になってしまいました。私なりに皆さんとのつながり方を考えました。「自宅時間が増えたからこそできるこ

とがあるのではな  
いか」と思い、ま  
ずは公園の河津桜を  
撮って絵葉書にし  
て会員の皆さんに  
お届けしました。  
他にも、読書で知

識を高めたくて文字を書く習慣  
をつけるため、日記を書くこと  
にしました。また、「私の世代では  
マホをなかなか使いこなせない」  
との思い込みを少し捨て、オン  
ラインでお友達との対話に挑戦  
しています(もちろん、嫌がる息子  
に手取り足取り教えてもらいま  
した(笑))。やってみると意外と  
できるもので、画面越しに顔が見  
えなときの感動は今でも忘れられ  
ません。その後も、次々と「あり  
がとう」の電話やラインの返信など

があり、こうしてお互いつなが  
っていくのだなあと嬉しく思いま  
した。

誰もが不安な状況にあります  
が、心をつなぎながら励ましあい、  
健康第一で新しいことに挑戦して  
いこうと思います。「よく眠る・よ  
く歩く・怒らない・食へ過ぎない」  
これが健康の四原則だと知りまし  
た。簡単なことのようにですが、大  
切な基本だと納得しました。

今後、ワクチンの接種も始まり  
ますのでマスクを外し、コロナに  
打ち勝ったお祝いを楽しく開催で  
きるなんて日を心待ちにし、お互  
いに励ましあいながら頑張ってい  
きたいと思います。

## 広報部員コーナー ～鹿骨地区～

私が小学生の時  
の話です。小学2年  
生の夏休みに書い  
た書道の作品が展  
示会で銀賞に入賞  
し、5年生女子と一  
緒に朝礼で表彰さ  
れたのです。

2年生では書道の授業もないし  
手本ありません。筆や半紙もど  
う工夫したのか、後年、我ながら  
首をひねったものです。当時、我  
が家にはラジオもないし、新聞も

取っていませんでした。さて、何  
を書こうかと考え、思いついた言  
葉は、「はる」、「なづ」、「あき」、  
「ふゆ」でした。私自身、福島の出  
身で当時はズースー弁を話してい  
たので、発音どおりそのまま書い  
て提出しました。担任の先生も何  
も言わずそのまま展示してくれ、  
その中の「あき」が銀賞に入賞し  
たのです。

4年生になつてからは書道の有  
段者でもある先生が担任となり、  
熱心に指導していただきました。

## 「じいちゃん、表彰状もらったよ」

本郷第二五月会 鈴木 和美

そのおかげで6年生までに県や全  
国大会で8回も特選で入賞しまし  
た。受け取った金賞、銀賞、銅賞と  
メダル、バッジは数知れず。特に  
6年生の全国大会で特選に入賞し  
た際は読売新聞の全国版で紹介さ  
れ、卒業式で町の教育長から表彰  
状をいただきました。60年ほど前  
のことですが、地元3万人ほど  
の町は大いに盛り上がりました。  
中学1年生の時には県大会で学  
校ごとに出場する書道の団体戦が  
あり、私を含む有段者5人で半切  
に小文字を書いて、掛け軸に表装  
し出品したところ、これは高校生  
レベルと判定され、見事最優秀賞  
に輝きました。先生より、九成宮  
醴泉銘、蘭亭序、書譜(※)など

### くすのき川柳

追いかけてっこ そっちは  
だめよ ルンバ君

新堀延寿会 市川 喜代子

マスクして いつもの癖で  
口に手を

西篠崎東寿会 多賀谷 徳雄

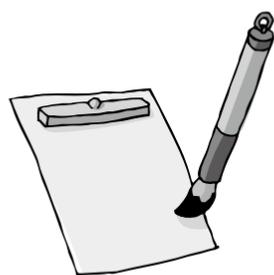
菜ごもり分 寿命伸ばし  
て 閻魔殿

緑水会 木島 和男

の素晴らしい手本を用意してい  
ただいたことは、私にとって最高の  
思い出です。

その後私は書道の師範となりま  
したが、当時のできごとは今の私  
の原点となっています。

※注釈  
九成宮醴泉銘  
古代中国の儒家・欧陽詢(おうようじゅん)の書  
蘭亭序  
古代中国の書家・王羲之(おうぎし)の書  
書譜  
古代中国の能書家・孫過庭(そんかてい)の書



# 骨粗しょう症を予防しよう！

これからを元気に  
過ごすために

## 編集後記

昨春から発生したコロナ禍の影響でくすのきクラブの行事制限や私生活でも外出自粛や消毒等が日常化した窮屈な日々を過ごしています。本号では健康保持に役立つ家でもできる準備体操や脳トレを掲載しました。オンライン等で会員さん同士、交流していただければ幸いです。

【広報部長 赤羽根智英子】

新型コロナウイルス感染症が収束に向かうまで本号で提案された脳トレ等をためてみてはいかがかでしょうか。厳しい状況ですが精神的に落ち込まずに元気に頑張つて日々を送っていきましょう。

【広報副部長 村井 征夫】

高齢者優先のワクチン接種がはじまりましたが、変異型コロナの急速拡大等も発生中でより一層の注意が必要です。運動の機会が少なくなっていると思いますので、是非動画サイトに載っている「脳トレ・おうちでできるリズム運動」などを活用ください。

【広報副部長 高橋 芳嗣】

自クラブの既存会員・新規会員の話しを聞き、思うことです。コロナ禍の影響で体力の衰えや維持に皆さん苦労しておられます。

本号では誌面と動画で、脳トレを紹介しておりますので是非、おうち時間に取り入れてご活用ください。

【広報副部長 太田 建夫】

## 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。

### 骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、骨がもろくなつて骨折しやすくなる病気のことを言います。古い骨を壊す「骨吸収」と、新しい骨を造る「骨形成」のバランスが崩れることにより起こります。

### 骨粗しょう症になると？

骨粗しょう症になり骨がもろくなると、つまずいて肘や手をついた、くしゃみをした等の僅かな衝撃で骨折してしまうことがあります。骨折箇所によっては介護が必要となり、寝たきりになってしまいう可能性もあります。

## 積極的に取り入れたい栄養素

### ★カルシウム

骨や歯の形成に必須のミネラルです。人間の体を構成するミネラルのうち最も多く存在しています。

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

### ★ビタミンD

腸からのカルシウム吸収を促進し、さらに血液に入ったカルシウムを骨まで運びます。

鮭、鰻、秋刀魚、カレイ、シイタケ、卵など

### ★ビタミンK

コラーゲンの働きを活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、キャベツなど

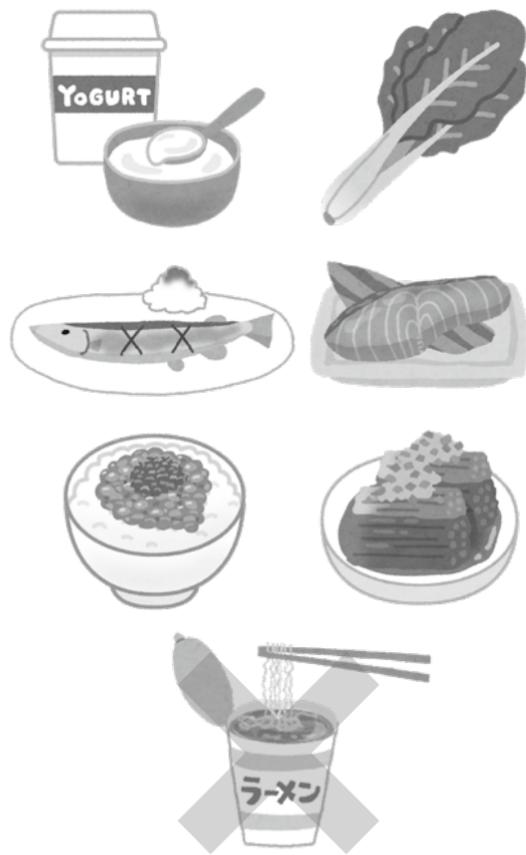
## 控えたい食品

- ×アルコール、コーヒーの多飲
- ×スナック菓子、インスタント食品
- ×タバコ

## 併せて日光浴も行いましょう

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光を浴びることで体内でも作られます。

コロナウイルスの流行により屋内で過ごす時間が長くなりましたが、日光浴もできるだけ意識してみましよう。



# 熟年者のための デジタル特集

# スマホで動画を楽しもう

動画視聴アプリ「YouTube（ユーチューブ）」では、個人や団体がアップロードした動画や音楽を誰でも無料で視聴することができます。ここではリズム運動準備体操の動画を例に、使い方を紹介していきます。他にも、自身が興味を持っている分野の動画を見つけ、おうち時間を楽しく過ごしてみませんか。

本誌2・3面の脳トレも「YouTube」で公開しています。

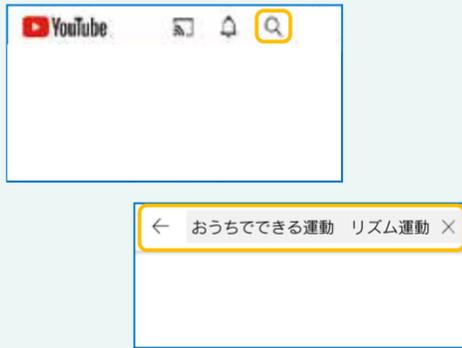
以下の手順を参考に、「おうちでできる運動 リズム運動」で検索してご覧ください。



YouTube のアイコンをタップ。



虫眼鏡のアイコンをタップして「おうちでできる運動 リズム運動」で検索。



検索ワードに関連する動画がいくつか上がるため、視聴したい動画をタップ。



更に右下の画面をタップすると画面が横に回転し、より大きな画面で視聴できる。もう一度タップすると元の画面に戻る。

動画再生画面に移る。



再生動画の下部をスクロールすると、関連する動画が表示される。  
(タップするとその動画の再生画面に移る)



好きな動画を選んで  
楽しみましょう♪

## 江戸川区からのお知らせ

コロナ禍で会う機会が少なくなったお仲間とリモートで交流してみませんか？

**シニアのためのオンライン（Zoom）体験教室（後援：江戸川区）**

日時：6月22日（火）13：30～16：30

場所：グリーンパレス 403 集会室

内容：パソコン上でオンラインアプリ（Zoom）を体験

定員：日頃電子メールを使用している60歳以上の区民 6名（抽選）

費用：1,500円（希望者には後日無料フォローアップ）

持ち物：電子メール送受信で使用するノートパソコン

申し込み：6月15日（火）までに氏名、住所、生年月日、性別、メールアドレスを記載して電子メールで申し込み（宛先：kenfujii1024@yahoo.co.jp）

後援：江戸川区

問合せ：江戸川区シニアパソコン・ネットワーククラブ 藤井 ☎ 080-3084-5159