

えどがわ くすのきだより

第137号のみどころ

- 2・3面：脳トレfromリズム運動
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：広報部員コーナーほか
- 7面：LINEの使い方
- 8面：防災について

<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/>

リズム運動で 心も体も元気に！

新型コロナウイルス感染症により1年以上外出自粛を余儀なくされている状況ですが、いかがお過ごしでしょうか。「外出頻度が減った」「友人や家族と会う機会が少なくなってしまった」等により、筋肉量や認知機能が低下してしまう「健康2次被害」が問題になっています。スポーツ庁によると「健康2次被害」防止のために取り組んでほしいこととして、次の5つが挙げられています。

- ①自粛によって変わったことを認識する
 - ②バランスの良い食事を取る
 - ③健康保持増進の重要性の理解を深める
 - ④可能な範囲で出来る限り体を動かす
 - ⑤地域のコミュニティやスポーツ教室等に参加する
- まずは、④⑤の対策としてリズム運動に参加してみたいはいかがでしょうか。

リズム運動とは…

マンボやジルバといった社交ダンスのステップを基本とした江戸川区独自の軽運動で、40年以上にわたって区内の熟年者に親しまれています。

現在、区内200箇所で、1万人以上の方が参加されています。※現在は、マスクの着用、組まずに1人で踊る、安全な距離の確保、手指消毒、健康チェック等の感染対策を取りながら実施しています。



くすのき桑川五月会



くすのき司親和会



私たちと一緒に始めてみませんか（リズム運動指導員一同）

リズム運動を始めたことで健康への変化はありましたか
 （平成30年度 リズム運動初心者教室の修了者アンケート結果より）

体調が良くなった（肩こりや膝・腰痛が解消、食欲向上、熟睡できるようになったほか） **36%**

ストレスがなくなった **29%**

体力がついた（姿勢改善、転倒防止ほか） **16%**

その他（集中力が高まったほか） **8%**

変化なし **11%**

実に**89%**の方が健康への変化を実感！

上記のアンケート結果によると、リズム運動初心者教室に参加された方のうち89%の方が「健康への変化があった」と回答しています。

また、教室に参加したことで65%の方が「新しい友人ができた」84%の方が「続けたい」と回答しています。

リズム運動初心者教室

令和4年4月からリズム運動初心者教室（全45回）を開催します。基礎からステップを学ぶ他、ストレッチや脳活トレーニングも行います。一つひとつ丁寧に指導員から教わるので、初めての方も安心して通っていただけます。

※令和4年度初心者教室募集については、広報えどがわ1月15日号に掲載予定です。



男性限定『初めてのリズム運動教室』

令和4年1月から3月に、男性限定初心者教室（全10回）を開催します。ベテランの指導員が、優しく丁寧に指導いたします。男性だけの教室なので、気楽に参加していただけます。この教室に参加された方は、令和4年4月から始まる「リズム運動初心者教室」に、優先的に参加することが出来ます。リズム運動に興味のある方、この機会にぜひ体験してみてください。

※男性限定『初めてのリズム運動』募集については、広報えどがわ11月15日号に掲載予定です。

リズム運動に関するお問い合わせ先
 江戸川区役所 生きがい係 03-5662-0039

コロナを乗り越えよう!! おうちでできる **脳トレ**

江戸川区公式YouTubeにて、「脳トレ」第3弾が公開されました。
 参考に掲載いたしますので、ぜひご自宅でやってみてはいかがでしょうか。
 ※なお、第136号(令和3年6月発行)の8面にYouTubeの視聴方法が載っています。

脳トレ **1** 【基本の動き】

準備	①	②	③	④
胸の前でグー	①上に伸ばす	②胸の前に戻す	③前に伸ばす	④胸の前に戻す
⑤	⑥	⑦	⑧	
⑤横に開く	⑥胸の前に戻す	⑦下におろす	⑧胸の前に戻す	

1. その場で【基本の動き】をやってみましょう
2. 足踏みしながら【基本の動き】をやってみましょう
3. 足の動きを変えてやってみましょう まずは足の動きです

準備	①	②
足を揃えて立ちます	①右足を横に開き、左足を寄せる もう一度繰り返す	②左足を横に開き、右足を寄せる もう一度繰り返す

4. 3の動きに【基本の動き】をつけてやってみましょう **レベルアップ!**

脳トレ2 【基本の動き】



1. その場で【基本の動き】をやってみましょう
2. カウントしながらやってみましょう
2カウントずつやってみます

1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
万歳	頭	肩	胸	お尻	お腹	拍手	拍手								

3. 足踏みしながら【基本の動き】をやってみましょう レベルアップ!
4. 足踏みしながら、1カウントずつ【基本の動き】をやってみましょう

1	2	3	4	5	6	7	8
万歳	頭	肩	胸	お尻	お腹	拍手	拍手

「にこにこ運動 楽 RAKU 出前教室」が始まりました!

「にこにこ運動」は頑張りすぎない体操を合言葉に、気軽に参加していただける運動です。ストレッチや脳活トレーニング、また、軽いリズムに合わせてからだを動かします。会場を準備していただければ、経験豊かな指導員が伺います。気軽に、楽しく、気楽（RAKU）に始めてみませんか？皆さんの元気な毎日を応援します！

- 【派遣先】希望するグループ（10名程度） ※江戸川区在住の方
- 【派遣回数】月2回（年24回）※原則、同じ曜日、時間となります
- 【実施時間】45分（派遣可能な時間帯：10時～19時）
- 【費用】1回1,000円 ※ただし派遣開始から3年間は無料です
- 【お問い合わせ・申し込み先】江戸川区役所 生きがい係 03-5662-0039



会場が見つからない場合でも、気軽にご相談ください!

クラブ紹介

松江地区

一之江南部長寿会

会長：堀江 保夫
会員：92名

葛西地区

葛西仲町第五永寿会

会長：斎藤 喬
会員：79名

感染対策を行いながら、元気に楽しく

〔クラブ会長より〕

私たち葛西仲町第五永寿会は、会員数79名のクラブです。第一、第二、第三、第五永寿会と合同で行っている活動が多くあります。活動内容は、リズム運動、輪投げ、ポッチャ、日帰り研修、宿泊研修などがあり、年2回合同の茶話会はいつも盛大です。会独自の活動としては、カラオケ、日本舞踊、フラダンス等あります。カラオケは長寿の集い、文化

祭、合唱祭だけでなく、茶話会での発表も行っています。また、地域との交流活動としては町会神社の祭礼や盆踊りへの参加をしています。町会の皆さんと、親睦を深める良い機会になっています。リズム運動は第二と合同で、約40名で行っています。



輪投げ大会
スポーツセンターにて

リズム指導員のもと、和気あいあい、元気に楽しく健康の保持に努めています。新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、カラオケなどの活動もしています。マスクの着用はもちろんのこと「3密」を避け、顔にフェイスシールドを付け、小さな声で行っています。早く流行以前の生活に戻って、様々な活動を楽しみたいと思っています。また、会員の皆さんからも「早く通常の活動が出来るように」との声が上がっています。この度会長に4月からついて、これからのクラブ運営を



永寿会合同宿泊研修にて

等と新たに身の引き締まる思いです。役員の皆さんと共に会員の一段の協力を得ながら、明るく元気に楽しいクラブづくりを心がけていきたいと思っています。

地域の諸団体との連携を大切に

〔クラブ会長より〕

私たち一之江南部長寿会は、地域団体との連携を大切に様々な活動をしています。クラブでは毎月「掲示板」という会報誌を作成し、発行しています。また、毎月定例会と誕生会を行っています。サークル活動は、民謡部、カラオケ部、リズム運動部、輪投げ部、研修部、奉仕部、学童みまもり隊と数多くの活動を行っています。

現在活動しているのは、リズム運動部、学童みまもり隊、奉仕部です。その他は新型コロナウイルス感染症のため、中止しております。リズム運動部は、毎週木曜日に実施しています。クラブ会員数の半分ほどの45名の方が参加しております。会場にも恵まれ、広い会場で換気も適宜行いながら活動しています。学童みまもり隊は、一之江第二小学校を拠点としています。登下校時、主に低学年の児童を対



学童みまもり隊の方々



リズム運動部員の方々

象に信号の周辺で声掛けを行い、安全の確認に努めております。学校より、「大変ありがとうございました」と嬉しい言葉も頂きました。また、年に一度、一年生と昼食会を行います。子ども達も色々な思考を凝らしたゲーム

等を私たちに披露してくれ、楽しいひと時となります。奉仕部の活動として、白鬚神社、川岸稲荷、森下稲荷の3つを毎月25日に清掃を行っています。白鬚神社の境内にある会館を主に拠点とし、活動をしていきます。これからも元気あるクラブを目指し、活動してまいります。

小岩地区

小岩福德会

会長：石井 子
会員：66名

葛西地区

第一新田長寿会

会長：二瓶 知
会員：104名

クラブ紹介

元気な仲間たち心と体を健康に

〔クラブ会長より〕

私たち第一新田長寿会は昭和49年に設立され、会員数は100名を超えます。心と体を健康に”をモットーに、和気あいあい活動している仲間達です。活動は新田コミュニティ会館で行っています。

近くには、新左近川親水公園や力ヌー場、キャンプ場、釣り等ができる場所があり、とても環境の良い所です。ここで日本舞踊、フラダンス、



笑顔いっぱい長寿の集い



新田コミュニティ会館サークル発表会

リズム運動をしています。地域活動では、新田小学校3年生の子ども達と一緒に給食を食べながら、昔の

クラブ活動を通じてより良い環境づくりに貢献できればと考えています。

新田サークル発表会では、リズム運動や日本舞踊、フラダンス、カラオケなどを披露

しています。誕生会は年3回に分けて開催し、食事やカラオケ・ダンスを楽しみます。

年1回の宿泊研修旅行、町内大師詣りなど地域町会諸活動にも参加していますが、昨年は緊急事態宣言発令のため各種行事が制限を余儀なくされました。今年は6月から徐々に再開され、感染対策をして元気に活動が始まりました。

くすのきクラブの皆様とお会いできる日を心待ちにしています。

今後も地域町会の皆様のお力添えを頂きながら、楽しく活動したいと思っています。

楽しい憩いの場所づくり

〔クラブ会長より〕

小岩福德会は、昭和34年3月に創設されました。令和元年には創立60周年を迎え、同年9月に記念行事を成功裏に終えることができました。これまでの先輩方のご尽力に感謝しております。定例敬老会終了後、会員の皆様と懇談を行いました。これまでの活躍の時代を振り返るとともに、昔話に花が咲き、楽しい盛大な会となりました。現在の会

員数は66名(男性20名、女性46名)となっております。役員会は偶数月、定例会誕生会は奇数月で、9月には敬老会、1月には新年会を併せて行います。誕生会には毎回50名程度参加しています。地域ボランティアの余興や会員有志によるハーモニカ演奏、カラオケ部とともに歌や踊り等を楽しんでおります。スポーツ面では、毎週木曜日にリズム運動を実施しています。ボッチャや輪投げは月1回練習

し、2月には好評の景品付き大会を行っています。会場は南小岩コミュニティ会館を利用しております。地域活動は、下小岩縁日祭りをはじめ、コミュニティ会館祭り、美化運動等積極的に参加し、交流を深めています。しかし昨年来、新型コロナウイルス感染により、クラブ活動の自粛を余儀なくされ会員交流がままならない状態が続いています。一日も早く収束するよう願っております。今後この歴史ある小岩福德会の



クラブ内でのボッチャ大会



クラブ結成60周年記念

輪を大切に会員確保に力を入れていきたいと思っています。そして会員の皆さんと協力し、楽しい憩いの場所づくりをしていきたいと思

広報部員コーナー ～松江地区～

「コロナ禍での心の健康について」

東四長寿会 太田 建夫

今年3月のある早朝、日課の散歩途中小松川境川親水公園を通りました。大きな繁みの方から、この何年か聞こえなかつたうぐいすのさえずる唄声が聞こえました。ふと初音で一句と想いたつてもなかなか思考が廻らず、私自身あきれた次第です。昨年2月のくすのき定例会以降

会長同士の交流がなく、私共のクラブ会員100名ほどでさえ、この1年半の間に全員にはお会いできない有り様です。コロナ禍で外出を控え健康維持が難しくかつた。疾患がある方で病院に行くのを控えて悪化している方が少なからず見受けられ、最悪亡くなられる例があり苦慮しました。高齢者には長年培った知識が備わっております。長引く自粛生活ですが、自身の生活環境、健康状態を加味しながら、緊急事態宣言、まん延

防止等を繰り返しているうちに上手にこなしている方が多くいらつしやいます。ワクチン接種によってコロナ禍が収まり、元の生活習慣になるまで何年かかるかは予測が難しいです。現状の環境と仲良くして、前向きにとらえておかないと思いが鈍くなり、何かを考えようとしても物事の構築が難しくなります。無欲化を予防し自己啓発に努めるため、新聞はできる限り声を上げて読み、テレビを見る際できる限り声を出して笑い、歌や童謡等は一緒に声を出して歌うことを勧めます。これらを日常生活にごく普通に取入れたら少しは前向きな気持ちになるかもしれません。

編集後記

長引くコロナ禍不要な外出を控え、リズム運動や健康体操等に皆さんと参加し身体を鍛え、本号に掲載された「災害時の情報」を確認した。また、自宅の非常時備蓄品を再点検、コロナ禍の必需品となる消毒液やマスクのうがい薬等を補充、避難先を再確認した。一日も早いコロナの収束を願うばかりである。

【広報部長 赤羽根 智英子】

テレビをつけると東京パラリンピック競技の真つ最中。不自由な身体で工夫と努力で最高の力が出せるそのやる気に夢中で見入っていると、私の中心が熱くなってくる。緊急事態宣言が幾たびも延ばされ最終はまだ先になる。本区で勧めている屋内でのリズム運動や脳トレ等々を来る時期に備えクラブの皆さんに行つてほしい。

【広報副部長 倉橋 延宣】

新型コロナ拡大で全体活動ができず残念です。各クラブではできる範囲内で活動している状態です。現状は終息見通しなく、ますます拡大の現状です。全会員合同の催し物が早くできることを切望しています。リズム大会・輪投げ大会等皆様方と共に楽しめる日を待っている今日この頃です。会員の笑顔に早く会いたいです。

【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。

会員の随筆

「江戸川区民の誇り・

幸せ・使命」

さざなみ会 赤羽根智英子

昨年暮れ、外出自粛が続き運動不足解消のため、買い物兼ね散歩に出た。緑道を横切り親水公園の土手沿いに咲く水仙の花を見、野鳥やカルガモの群れに安らぎを感じ、橋を渡りバスに乗り葛西臨海公園散歩に切りかえた。乗客は3名だけ。普段着のまま気軽な格好だったけど遠足に行く気分になり浮き浮きした。終点に着

鳥類園を抜けると川向うにデイズニールランドが見え水族園を横目に大きな広場に出た。家族連れが遊び、子どもたちは笑顔で手を振ってくれる。乗客も笑顔で送り返す。一人で大観覧車に乗った時、真下ではオリピック競技会場となるカヌー・スラロームセンター、東

き海に向かい歩いていくと園内遊覧のパークトレインが発車のところ。それに乗ってゆつくりと25分かけ園内一周。大型駐車場脇から

区民となつて56年の思い出が走馬灯のように浮かぶ。区政モニターの時、区内めぐりで葛西沖が埋め立て工事の最中で後に清新町が誕生し、入居。子育て中、お世話になつた区の福祉政策に感謝し、民生委員退任後、江戸川総合人生大学で学び、複数のボランティア活動・なごみの家等のパイプ役を今も楽しく続けている。6年前に大病を患つたが80代の今も元気で充実した日々を過ごしている。久しぶりに我が家から所要時間3時間足らずの葛西沖研修・高齢者の費用実費、合計550円。江戸川区民の誇り・幸せを実感した一日でした。

上手に活用しよう

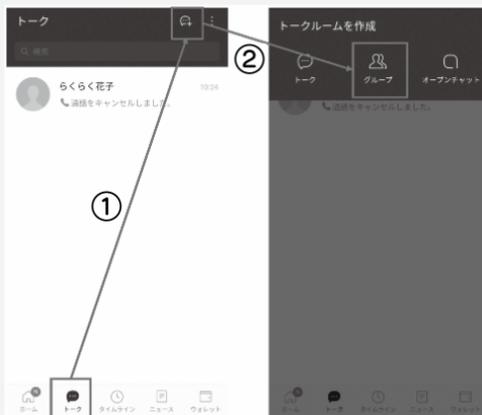


の基本的な活用講座

第2弾

くすのきだより第135号(2月1日発行)にて「LINE(ライン)」の基本的な使い方を紹介しました。今回は第2弾になります。LINEを使ってグループ通話やビデオ電話をしてみませんか。LINEでのビデオ電話は、1対1でも、グループでもできます。この機会にぜひ友人や、家族と体験してみたいはいかがでしょうか。

ステップ1 トークグループを作ってみましょう (前回のおさらい)



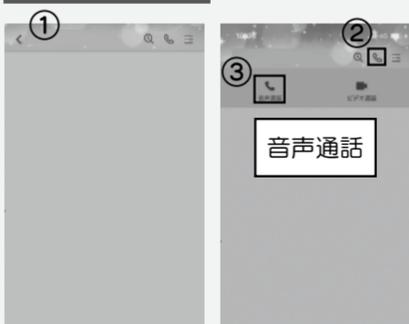
- ① 画面下部のトークを押す
- ② 画面上部の吹き出しを押す
- ③ グループを押し、任意の友人を選択

ステップ2 既にあるグループに友人を招待してみよう



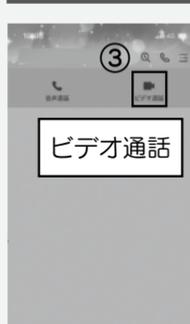
- ① 追加するグループのトークを開く
- ② 1番右上のマークを押す
- ③ 右から2番目の招待を押す
- ④ グループに招待したい友だちを選択(複数選択可)
- ⑤ 右上の招待を押す

ステップ3 音声通話をしてみよう



- ① 音声通話をする友人またはグループのトークを開く
- ② 右上の電話マークを押す
- ③ 左側の音声通話を押す

ステップ4 ビデオ電話をしてみよう



- ①② はステップ3と同じ
- ③ 右側のビデオ通話を選択する

江戸川区からのお知らせ

弁護士などによる「不動産無料相談会」

日時：11月9日(火)、12月14日(火)、2月8日(火)、3月8日(火)

時間：13時～16時

場所：タワーホール船堀 3階 産業振興センター

内容：土地、建物の相続など、不動産に関する相談会です。

費用：無料

申し込み：下記問い合わせ先に電話で申し込み

問い合わせ先：全日本不動産協会江戸川支部

電話：5663-7704 (10:00～16:00 水、土、日、祝を除く)

後援：江戸川区

※新型コロナウイルス感染状況等により、中止または延期する場合があります。

お詫び
くすのきだより第136号(6月1日発行)6面の広報部員コーナーで、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。

正 本郷第二五月会 諏訪 昭吉
誤 本郷第二五月会 鈴木 和美

訃報(敬称略)
九十九会 増田 忠史
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
神明長生会 秋元 恒夫
坂田 泰隆

新任会長紹介(敬称略)
よろしくお願ひします
神明長生会 小笠原多加男
九十九会 長島 満子
船七会 嶋田 光秋

災害時の情報収集について



災害時の情報は、えどがわメールニュース、テレビ・ラジオ (FM えどがわ)、江戸川区のホームページなどで確認することができます。えどがわメールニュースとは、区内の災害や犯罪に関する情報等をご登録いただいた携帯電話やパソコンへ配信するサービスです。災害情報、地震情報、津波情報、防犯情報などがあり、配信内容が選択できます。※ただし、緊急を要する情報に関しては、すべての登録者にお届けします。サービスの利用料は無料ですが、登録やメールの受信などにかかる通信料は利用者にご負担いただきます。下記にえどがわメールニュースの登録手順を載せました。この機会に登録してみたいはいかがでしょうか。

『えどがわメールニュース』登録手順のご案内

ご登録の前に

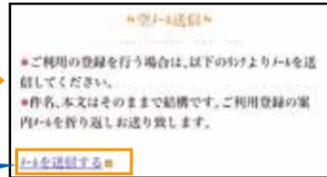
「えどがわメールニュース」には、メール配信サービスの利用規約に同意していただいた上で、ご登録をお願いいたします。また、携帯電話で迷惑メール対策の設定をされている場合は、右の2つの設定を行ってからご登録をお願いいたします。

- 「@city.edogawa.tokyo.jp」ドメイン、あるいは「edogawamail@city.edogawa.tokyo.jp」のアドレスからのメールの受信を許可する
 - URL付きメールの受信を許可する
- ※迷惑メール対策の設定をされていない場合でも、より確実にメール受信をするために設定をされることを、強くおすすめいたします。

登録手順

1

QRコードを読み取り、サイトにアクセスし、「空メール」を送信します。



空メールとは件名・本文を入力しないメールのことです。

空メール送信画面URL: <https://service.sugumail.com/edogawa-mail/>

QRコードの読み取りができない場合は下記アドレスに空メールを送信してください。

t-edogawamail@sg-m.jp

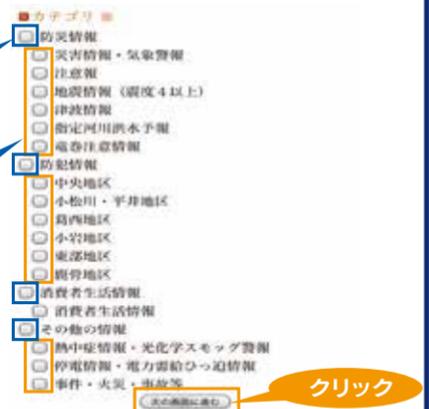
登録手順

4

配信情報を選択します。

例えば「防災情報」を選択すると、全ての防災情報メールを受信します。

希望する情報にチェックを入れてください。



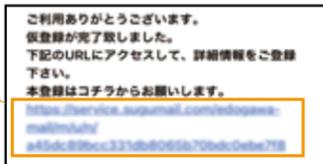
クリック

登録手順

2

登録用URLが記載されたメールが届きます。

アクセス



迷惑メール設定をしている場合は、事前に「@city.edogawa.tokyo.jp」のドメインからの受信を許可する設定にしてください。URLへアクセスできない場合は、Webブラウザを「Cookieを有効にする」設定へ変更してください。

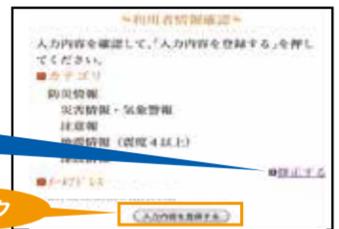
登録手順

5

入力内容を確認し、登録します。

修正する場合は「修正する」から入力画面に戻ってください。

クリック

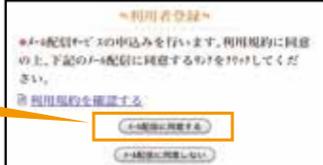


登録手順

3

利用規約をご確認の上、「メール配信に同意する」ボタンを押します。

登録に同意が必要になります。

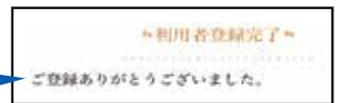


登録手順

6

登録完了です。

登録後、「本登録完了のお知らせ」メールが届きます。ご確認ください。



登録に困ったら

登録についてわからないことがありましたら、右のQRコードからヘルプサイト (FAQ) にアクセスしてください。※携帯会社ごとの迷惑メールの設定方法もご確認いただけます。

▶FAQ (ヘルプサイト) <https://service.sugumail.com/edogawa-mail/faq/m/>



災害時の新たな補助制度について

江戸川区は大規模水害時、宿泊施設へ広域避難される方への補助制度を開始しました。江東5区 (墨田区、江東区、足立区、葛飾区、江戸川区) が広域避難を呼びかける情報を発表した時、自主的に確保した区外の宿泊施設に避難された方に、1人最大9,000円 (1泊3,000円、3泊まで) を補助します。