

えどがわ くすのきだより

第138号のみどころ

- 2面: SDGsについて
- 3面: 映像でつながるリズム運動大会
- 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
- 8面: 60周年を振り返って

<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/>

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～



「紅葉・神宮参」
撮影=西小岩中央米寿会・野村和男



「臨海公園」
撮影=第一新田長寿会・二瓶 知



「江戸川区花火大会」
撮影=西小岩中央米寿会・野村和男



左「富士山と芝桜」 右「江戸川堤上からの夕陽」
撮影=七寿会・田中正実



令和4年 新年のごあいさつ

斉藤区長あいさつ



会員の元気が区の活力

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、健康やかに新しい年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

昨年は、「コロナに始まりコロナに終わった1年でした。くすのきクラブの皆様にとっても、苦労や我慢を重ねた1年だったことと思います。しかし、この未曾有の健康危機に対し、「オール江戸川」で立ち向かった経験は、「ともに生きるまち」を目指す本区にとつて、未来へと進むための大きな糧となると考えています。

一方、うれしいこともありました。国内で57年ぶりとなる、東京オリンピック・パラリンピックでは、区にゆかりのあるアスリートも躍動し、感動を与えてくれました。

結びに、くすのきクラブ連合会のみならず、ご発展と会員の皆様のご健康を心から祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

村田連合会会長あいさつ



歩み続けて60周年

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、ご健勝で新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

一昨年以來、新型コロナウイルス感染症の流行により、様々な行事の中止や、各クラブの活動自粛を余儀なくされました。そのような状況の中でも感染予防策を実施しながら、活動を続ける各クラブの会長をはじめ、会員の皆様のご努力に心から感謝申し上げます。

一日も早いコロナ禍の収束を願うばかりですが、人とのつながりの大切さとくすのきクラブが果たす役割を再認識できたことは収穫

でした。

現在、江戸川区の人口の約4人に1人が60歳以上となっております。今後私たちが先頭に立ち、慣れ親しんだ地域でつながり生きがいを持って生活していけるよう活動していきたいと思っております。

今年度、くすのきクラブ連合会は結成60周年の節目を迎えました。人間で言えば還暦です。これまでの歩みに思いをはせながら、立ち止まることなく江戸川区の誇る地域力の一翼を担っていきたくと決意を新たにしております。本年もよろしくお願いたします。



エスディージーズ

SDGs に取り組んでみませんか?

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



江戸川区は、「ともに生きるまち」を目指してSDGsに取り組んでいます

SDGsとは

「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。

江戸川区はSDGsの「誰一人取り残さない」という理念と、区の目指す「ともに生きるまち(共生社会)」の理念が一致するため、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



「江戸川方式」のゼロ段差

車いすやベビーカーを使用する方のため、歩道と車道との境目の段差を解消。



「ともに生きるまちを目指す条例」

「すべての人」を対象とし、本区が目指す共生社会の理念・定義を明文化。



くすのきクラブでの活動もSDGsにつながっています



教養の向上

・歌(民謡、カラオケ) ・踊り(日本舞踊、フラダンス)
・研修会 ・俳句 など



レクリエーション

・長寿の集い等のイベントへの参加
・誕生会 ・茶話会 など



健康保持

・リズム運動 ・さわやか体育祭
・ボッチャ ・輪投げ など



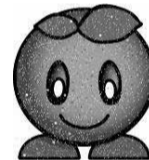
ボランティア活動

・地域の清掃 ・交通安全運動
・子どもの見守り など

皆さんがすでに取り組んでいる活動が、SDGsのゴールにつながっていることもたくさんあります。日々の行動をSDGsの視点で振り返ってみると、新たな発見があるかもしれません♪



食べきりレシピを募集します! ～みなさまのアイデアをぜひ教えてください～



この活動は、SDGsにつながっています

・「食べきりレシピ」とは?

普段何気なく捨てていたり、余りがちな食材を使った家庭内の食品ロスを減らすためのレシピです。

・応募方法

応募用紙に必要事項を記入し清掃課ごみ減量係まで郵送するか、スマートフォンやパソコンからでも応募できます。インターネットで「江戸川区 食べきりレシピ大募集」と検索または、右のQRコードでアクセスしてください。



★応募の際の注意点 以下の(1)～(3)のうち、1つ以上を必ず使用してください

- (1) 今まで何気なく捨てていたもの
(例：にんじんの皮・きゃべつの芯・だし昆布・魚の骨など)
- (2) 自宅で余りがちなもの
(例：余った調味料・買い込んだ缶詰・使いきれない乾物など)
- (3) リメイク可能なもの
(例：残ったカレー・食べきれなかったごはんなど)



【お問い合わせ先】

〒132-8501 江戸川区中央 1-4-1
江戸川区環境部清掃課ごみ減量係
電話 03-5662-1689



令和3年度 第42回大会

映像でつながるリズム運動大会!



毎年10月に開催しているリズム運動大会ですが、大勢の方が会場に集まることが難しいことから、新たなカタチでの開催となりました。

10月の課題曲を「えどちゃん音頭」と「お湯の富士音頭」とし、区内すべてのリズム運動会場で踊り、楽しんでいる様子を、江戸川区のホームページを通じて映像と写真で紹介しています。



えどちゃん音頭 西篠崎東寿会・鹿二健和クラブ



お湯の富士音頭 棒茅場長寿会

会員の方々から、「覚えるのは大変でしたが楽しかったです」「映像で見ることができて良い思い出になった」など嬉しい声がたくさん届きました!!

『映像でつながるリズム運動大会』のホームページは、右のQRコードからアクセスしていただけます。動画を掲載していますので、ぜひご覧ください。



斉藤区長も参加しました!

～体も心も若返る～ 「リズム運動初心者教室」 参加者募集♪

参加費
無料

① スポーツセンター	4/11 から毎週月曜 10時～12時 ※2時間のうちの1時間
② 篠崎コミュニティ会館	4/11 から毎週月曜 11時～12時
③ 小松川さくらホール	4/4 から毎週月曜 14時～15時
④ 南葛西会館	4/5 から毎週火曜 11時～12時
⑤ スポーツランド	4/5 から毎週火曜 14時～15時
⑥ 西小岩コミュニティ会館	4/6 から毎週水曜 13時～15時 ※2時間のうちの1時間
⑦ 総合体育館	4/7 から毎週木曜 11時～12時

⑧ 東部区民館	4/7 から毎週木曜 11時～12時
⑨ 小松川区民館	4/8 から毎週金曜 11時～12時
⑩ 長島桑川コミュニティ会館	4/8 から毎週金曜 11時～12時
⑪ 清新町コミュニティ会館	4/8 から毎週金曜 14時～15時
⑫ 船堀コミュニティ会館	4/2 から毎週土曜 10時～12時 ※2時間のうちの1時間
⑬ コミュニティプラザー之江	4/9 から毎週土曜 11時～12時
⑭ 松江区民プラザ	4/10 から毎週日曜 11時～12時

【内容】リズム運動は、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軽運動です。踊りを基礎から学べるほか、ストレッチや脳活トレーニングも行います。令和4年4月から令和5年3月までの教室です。

【対象】区内在住の60歳以上の方(令和5年4月1日までに60歳になる方を含みます)
※すでに初心者教室を修了された方は、申込みできません。

【申込方法】1次募集は終了しました。定員に空きがある会場は、3月15日の広報えどがわで追加募集のご案内を掲載します。

小松川地区

くすのき交友会

会長：佐藤 悦子
会員：57名

小岩地区

五北長寿会

会長：田中 一志
会員：53名

クラブ紹介

五北長寿会の歴代会長と現在の活動

【クラブ会長より】

五北長寿会の歴代会長名を見て、初代田中命明さんは近所の人で、子どもの頃からいおじいさんという感じであった。6代目の田中桃代さんも近所で秋田犬を飼っていた家だ。八代・十代の中島義夫さんも近所の人で、今思うと、「ああ、あの人が」と頭の中を横切っていく。町会など関心がなかったが、こういう人たちが支えてきたのだ。



元気にラジオ体操中

てきたのだと感心する。いつの間にか、地域の行事や活動に参加するようになり、会長ということになった。そういえば、私の父も班長か組長をやりに、町会（自治会）の集まりに出ていたことを聞いたことがある。

会員同士・地域との交流を大切に

【クラブ会長より】

私たちくすのき交友会は、昭和47年に設立されたクラブで、現在57名の会員で活動しております。

主な活動場所は、町会の3丁目自栄会館です。

リズム運動は、週1回、15名程度で行っています。体を動かせる唯一の場として楽しく集いあつてい



リズム運動参加メンバーでの1枚

屋の換気、ソーシャルディスタンスを心がけて活動しています。皆さん協力的に行っていたため、コロナ禍でも活動を続けることがで

ます。会員募集時にも、「リズム運動は先生が楽しく教えてくださるから気軽に参加できますよ」と声をかけています。現在は新型コロナウイルスのため、手洗い、消毒の励行、部



日帰研修 房総半島へ

きています。

レクリエーション活動としては、誕生会と茶話会を行っています。約40名の会員が参加して下さり、明るく楽しく近況を語り合つ場となっています。

また、健康保持としては、江戸川区主催のウォーキング大会等に参加しています。会員の皆さんと共にさわやかに5kmのコースを歩いています。

地域との交流活動は、美化運動、お祭り、ふるさとまつり、

さて、五北長寿会へは、神社でのラジオ体操に参加し、古紙回収の担当がいらないからなつてくれと頼まれて回収車に同乗し、リズム運動に参加してかかわってきた。長寿会では、新年会、お茶会、誕生会など2カ月に一回、食事をし、懇談している。集まるとカラオケ、輪投げなどで楽しんでる。また、自治会の清掃、敬老会、交通安全、初午、夏祭り、幼稚園の盆踊りなどにも参加してきた。コロナ禍で、従来の定例の集まりができていないので、食事会に相当する弁当などを配布してきた。会員の反応は良好で、「集まりたい」「会いたい」との声もある。皆さんと会えないのが寂しい。早く会っておしゃべりしたい。



北小岩コミュニティ会館でのリズム運動

区民まつりなど様々な活動に参加しています。各活動10名程度の会員が参加し、地域の方と交流しながら、楽しくお手伝いしています。

現在は新型コロナウイルス感染症のため、活動を通じて会員同士

会う機会が少なくなっていました。しかし、まちで会うと気さくに声を掛け合つており、ホッと嬉しい時間となります。今後も会員同士や地域との交流を大切にしながら、活動していけたらと思つています。

クラブ紹介

葛西地区
六軒町福寿会
 会長：加藤 晴夫
 会員：66名

鹿骨地区
篠崎仲町寿会
 会長：中村 二三子
 会員：47名

健康で元気に活動すること生きがい

【クラブ会長より】

篠崎仲町寿会は、昭和47年8月に設立され、今年で50年になります。先輩たちの努力と仲町自治会の協力をいただき今日まで続いてきました。感謝します。



腕をよく伸ばしてストレッチ

会の活動として篠崎仲町三丁目会館で毎月第3水曜日に定例会を開き、前月の会計報告、行事報告、くすのきクラブからの連絡等、話し合っています。

健康に留意しつつ、活動を通して地域貢献も

【クラブ会長より】

六軒町福寿会は、昭和49年7月96名にて設立されました。発会式



声を合わせて唄います

当日の記念集合写真が、六軒町自治会館内に掲げられています。福寿会の活動内容

は、毎月10日の定例懇談会、敬老の日の集まり、新年会、平成庭園でのお花見、五葛西小学校児童の登下校時の見守り、リズム運動、合唱祭、輪投げの練習等多数の会員ができる範囲で楽しく参加しています。

地域活動は、ワンワンウォーキングパトロール大会、春・秋の町内美化運動、夏の納涼大会、宇喜田小島地区区民運動会、7町会合同防



平成庭園源心庵でのお花見

加しています。昨年4月から会長を引き継ぎました。長年続いてきた伝統を守りつつ、新しいことも取り入れて、皆さんの協力もいただき、健康で楽しく活動できる会づくりにお役に立ちたいと思います。コロナの終息をみて春には、バスツアー、お花見、それに会の50周年記念行事を予定しています。最後になりました。



笑顔で記念撮影

「健康で明るく仲良く、いつも笑顔で」を motto に皆さんとともに感謝の気持ちを持ち続けていきます。

た会をさらに大きくするため、役員・会員協力し合い、健康で地域に貢献できるよう、活動していきたいと思

もしもの時のためにつくりませんか？ 見守りキーホルダー

いざというときの安心グッズ「見守りキーホルダー」を、各なごみの家で無料配布しています。

緊急時の連絡先やかかりつけの医療機関などを、あらかじめお近くのなごみの家に登録しておくことで、万が一外出先で救急搬送や保護されたときには、警察や救急隊から登録をしたなごみの家に連絡が入り、キーホルダーに書かれた番号から身元や緊急連絡先などの情報が確認できる仕組みになっています。

- ◆対象者 江戸川区民の方
- ◆費用 無料
- ◆登録内容 住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、緊急連絡先、かかりつけ医など
- ◆申込に必要なもの 運転免許証や健康保険証など住所、氏名、生年月日が確認できるもの
- ◆申し込み・問い合わせ お近くのなごみの家

【(新) あんしん終活登録事業はじめます！】
 自分が亡くなった後、どうなるか色々不安…と思われる方々。「大切な終活情報」を登録いただき、「ご指定いただいた方」からの問い合わせにのみ、ご本人に代わってお答えします。登録には相談～契約と時間がかかります。まずは、お問い合わせください。
問い合わせ なごみの家運営係：5662-5560

ご注意ください

電話で「お金の話」をされたら、詐欺です!!
 特殊詐欺の被害が多発しています。以下のような手口と対応策を日頃から意識し、特殊詐欺の被害に遭わないようにしましょう。

【主な手口】

- ▶ 区の職員や警察官などを名乗ります。
- ▶ 「通帳」や「キャッシュカード」を取りにきます。
- ▶ 「ATM」に誘導し、操作をさせようとしています。

【対応策】

- ▶ 電話で「お金の話」をされたら、すぐに切りましょう。
- ▶ お金の電話があったら警察署や110番に通報しましょう。
- ▶ 「一人暮らし」「自宅に現金がある」など個人情報は絶対に伝えてはいけません。
- ▶ お金やキャッシュカードは他人に渡さないでください。
- ▶ 留守番電話機能を使用して「電話に出ない」ようにしましょう。

特殊詐欺に有効です

「自動通話録音機」を設置しましょう。区では75歳以上の方だけの世帯を対象に、無償でお渡ししています。各なごみの家、消費者センターで受け付けています。

問 地域防災課防犯防災係 5662-9018

広報部員コーナー ～小松川地区～

「赤城山麓のお寺」

くすのき萬年青会 倉橋 延宜

父は群馬県前橋市出身で、明治27年生まれ。母は東京亀戸の地に明治35年に誕生している。2人の年齢の差は8歳ある。子どもを9人生している。その7番目が私である。戦争中なので、兄弟の多い同級生は他にたくさんいた。前橋駅前から渋川行のバスに乗り「田口」という停留所で降り、少し先を右に折れ小高い丘を登って3分ほどで左側にお

寺がある。政淳寺（しやうじゆんじ）である。駐車場は広く桜の木があり、春には花見ができる。手桶に水を汲み、中央の段を5、6段上ると左右に広々とお墓が並んでいる。左側の一番手前に前橋出身の詩人の荻原朔太郎氏が眠っている。此の側の向う外れに倉橋の墓が並んでいる。偶然なんだと思う。朔太郎氏は、明治19年11月に5人兄弟の長兄として生まれ父親は医師である。氏は北原白秋の影を色濃く受けている。初期の時代は作品を多数書き溜め室生屋星と詩誌を創刊して「感情」と「月に吠える」を出版

し、世に出たという氏の作品の中で頭の隅に残っている詩がある。竹と題した詩で『光る地面に竹が生え、青竹が生え、地下には竹の根が生え、根がしだいにほそらみ、根の先より綿毛が生え、かすかにける綿毛が生え、かすかにふるえ。』この先まであるのだけれどこれで止めておく・・・。大正昭和初期の口語文は、私にも難解である。皆さんも氏の詩集を一度読んでみてはいかがですか。

私の母は99歳7カ月も生きて、あと5カ月で100歳になるところでした。最後は青梅の特別養護老人ホームで老衰でした。平成14年4月に没。今は政淳寺に眠っている。

受賞おめでとうございます

表彰者紹介（敬称略）

◆東京都高齢福祉功績者

西小岩中央米寿会 野村 和男

◆区政功労者

五葉会 村田 清治

葛西仲第一永寿会 鳴島 孝次

新任会長紹介（敬称略）

よろしくお願ひします

松寿会 飯田 昌克

白鷺クラブ 幅 美隆

退任会長紹介（敬称略）

お疲れ様でした

松寿会 鈴木 善三

白鷺クラブ 市原 義久

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」

◆救急通報ペンダント

体調が悪く動けなくなった場合に、ボタン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時間自宅での動きがないと、警備会社に通報します。

◆煙感知器

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。

◆相談サービス

電話で健康についての簡単な相談ができます。

◆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。

- ・「マモルくん」利用により459件の救急要請がありました。(令和2年度)
- ・詳しくは右記の二次元コードより区ホームページをご覧ください。



“はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧” 利用券 令和4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。

◆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、ひとり1冊です。

◆申請方法

○郵送で受け取る場合

- ・江戸川区ホームページまたは右記の二次元コードより必要事項を入力
- ・「申請用ハガキ」(各施術所、熟年相談室、なごみの家などで配布)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25日(金)までに区役所に届いた分は、3月下旬に発送予定です。



(郵便ハガキ記入例)

「令和4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)
- ・住所
- ・生年月日
- ・電話番号

○窓口で受け取る場合

4月1日(金)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。
代理申請の場合は、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。

聴力が低下して補聴器が必要な方へ 購入資金を助成します

補聴器購入前に申請が必要です。詳しくは区ホームページをご覧ください。お問い合わせてください。



◆対象(次の全てに当てはまる方)

- ①65歳以上の江戸川区民の方
- ②住民税が非課税の方
- ③聴覚障害による身体障害者手帳を所持していない方
- ④医師から所定の基準を満たすと認められた方
- ⑤過去に本制度の助成を受けていない方

◆助成金額

上限額3万5,000円

◆申請書配付・受付窓口

熟年相談室・健康サポートセンターでも手続きできます。

皆さんのお話し相手 ふれあい訪問員

60歳以上で外出の機会が少ない方、以前より話す相手が少なくなってしまった方などを対象に、寂しい気持ちや不安を和らげるための話し相手を派遣する制度です。月1回程度、訪問員がご自宅を訪問します。ご希望の方はぜひお申し込みください。

◆ふれあい訪問員さんも募集しています

訪問を希望された熟年者のご自宅を訪問し、お話し相手となるボランティアです。20歳以上で継続して活動ができ、熟年者のお話を聞くことが好きな方を募集しています。

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

熟年者・障害者世帯の方へ家具の転倒防止の施工をします

地元の大工さんが家具の転倒防止金具を無料で取り付けます。

【施工箇所】 たんす・食器棚・冷蔵庫など9か所まで

【対象】 65歳以上の熟年者または障害者のみの世帯で、自力での取り付けが困難な世帯
※集合住宅にお住まいの方は管理組合などの承諾が必要です。



【施工例】 タンス

【問い合わせ先】 福祉部福祉推進課住宅係 (区役所本庁舎北棟2階3番)
電話 5662-0517

弁護士などによる「不動産無料相談会」

日時: 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: 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。

くすのきクラブ連合会 60周年!

くすのきクラブ連合会が、創立から60年を迎えました。
60周年を記念してこの5年を写真と共に振り返ってみましょう。



第38回 リズム運動大会
(平成29年6月)



第5回 輪投げ大会
(平成29年7月)



第15回 合唱祭
(平成30年3月)



第46回 さわやか体育祭
(平成30年5月)



第41回 江戸川区民まつり
(平成30年10月)



ポッチャ地区交流会
(令和元年9月)



令和元年度 熟年文化祭
(令和2年2月)



連合会会長に村田清治氏就任
(令和2年5月)



コロナ禍でのリズム運動
(令和3年10月)

編集後記

日常化したコロナ禍の中、暮れに「なごみの家」の協力で福祉専門学校のシニア向けスマホ教室が開催され、会員さんたちと学び、本紙でも2回にわたりLINEの活用方法を学び、スマホはコロナ禍の中の見守りも兼ねた必需品になっています。

【広報部長 赤羽根 智英子】

くすのき連合会創立から60周年の節目の年となりました。楽しくのびのびと活動していた懐かしい写真を見るにつけ、早期のコロナ終息が強く望まれます。リズム運動大会の新しい試みとして、同じ音頭をすべての会場で踊り映像と写真でつながりました。コロナ禍を創意工夫で乗り切りたいものです。

【広報副部長 高橋 芳嗣】

各クラブの会長が一番苦労するのが、全体の和と笑顔作りを各種のスポーツ、遊びを通じて楽しく催し、高齢者に多く潜む孤独や孤立になりがちな方々の悩みや好む趣味や遊びを通じて和の内に取り込むことですね。

【広報副部長 太田 建夫】

新年を迎えても新型コロナウイルスのニュースが連日のようににぎわいをみせております。過去に行われたリズム運動大会や輪投げ大会などを心待ちにしている会員の声は沢山ありますが、他のクラブの会員の声はどのようなことでしょうか？お互いの情報交換を行えたらよいと思っております。

【広報副部長 村井 征夫】

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。