

えどがわ くすのきだより

第140号のみどころ

- 2面：江戸川散歩コース
- 3面：シルバー人材センター
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：広報部員コーナーほか
- 7面：リズム運動特集
- 8面：特集記事

<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/>

江戸川区くすのきクラブ連合会

結成60周年記念式典開催



7月1日(金)にくすのきクラブ連合会結成60周年を祝う記念式典が、総合文化センターにて開催されました。斉藤区長をはじめ、多くのご来賓をお迎えし、総勢で1400人が参加しました。

【アトラクション】

江戸川区出身でハーモニカ奏者の寺澤ひろみさんが日本の懐かしい名曲「川の流れるように」等を披露され、式典に華を添えていただきました。

【記念式典】

式典では区長表彰が行われ、長きに渡り地域の発展に貢献してきた54名の会長と93クラブが受賞しました。また日頃からお世話になっている団体への感謝状の贈呈も行われました。

【おたのしみ抽選会】

豪華賞品139品が当選する抽選会は、大変盛り上がりしました。

当日は32度を超える猛暑でしたが、会員一同が集まる約2年ぶりの機会に、会長をはじめ会員一同暑さに負けず和気あいあいとした空気に満ち溢れていました。くすのきクラブ連合会の更なる発展を目指し、一致団結した素晴らしい式典になりました。

村田会長あいさつ



くすのきクラブ連合会は昭和36年10のクラブで、江戸川区老人クラブ連絡協議会という名称のもとで発足しました。60年の間私たちの多くの先輩方のご努力により、クラブ・会員ともに画期的な発展を遂げ、現在は184クラブ、会員数14000名を擁する大きな組織になりました。私たちは今まで先輩が作り上げてくださった連合会60年の歴史の上に立ち、これからも「熟年社会は自らの手で」という気概を持ち、諸々の活動に邁進してまいりたいと念じているところでございます。クラブ会員の皆様方の更なるご理解、ご協力を心からお願いを申し上げます。私のあいさつとさせていただきます。

斉藤区長あいさつ



くすのきクラブ連合会結成60周年誠におめでとうございます。江戸川区が誕生して、今年で90周年を迎えます。くすのきクラブ連合会とは60年もの長い間共に歩み、多くの課題を乗り越えてきました。皆様豊かな知恵と経験は、今日の江戸区の礎となっております。くすのきクラブの皆様のご協力により継続できているリズム運動をはじめ、様々な活動を通してより充実した毎日を過ごしていただけるよう、これからも環境の整備に努めてまいります。くすのきクラブ連合会の益々のご発展と皆様のご健康・ご多幸を心から祈念を申し上げます。お祝いのあいさつとさせていただきます。

運動の秋 (10月~1月おすすめ) ウォーキングコース

新川千本桜の紅葉

(船堀2丁目と北葛西1丁目の境~江戸川5丁目と東葛西1丁目の境を流れています。)

秋になると、新川のソメイヨシノは赤く色づきます。散策の名所となった新川の遊歩道は、春は桜の下、夏は緑が強い日差しを遮り、秋は紅葉、葉が落ちる冬は日差しが暖かく、一年を通じて楽しめます。

「水と緑・花のえどがわツーリズム」では区内の水と緑・花に関する名所・施設をウォーキングで楽しんでいただけるよう紹介しております。

※こちらから、「水と緑、花のえどがわツーリズム」の詳細をご覧ください

詳しくは公益財団法人
えどがわ環境財団まで
お問合せ下さい。
(TEL.5662-5542)



ウォーキングのメリット

①医学的効果

運動不足が原因で起こる肥満、高血糖、骨粗鬆症の予防、改善が期待できます。



②体力増進効果

体の持久力やバランス機能が回復し、転倒やけがを防ぐことができます。



③心理的効果

外に出て人とコミュニケーションをとる機会が増えることにより社会とつながりができ、引きこもりや認知症を予防することができます。



他にも…「えどがわ百景探訪マップ」は、区内の主要駅を中心として「えどがわ百景」の景観ポイントを紹介しています。探訪マップを持って、「えどがわ百景」を探してみましよう！
詳しくは江戸川区役所 都市計画課までお問合せください。(TEL.5662-6369)

※こちらから、「えどがわ百景探訪マップ」の詳細をご覧ください



まちの話題♪こんなクラブ活動しています! クラブにお邪魔してきました♪

子ども達に大人気
ひまわりの迷路作り

ひまわり迷路作り

岩淵 勇一

明大クラブでは「花ボランティア」として、10名ほどの会員が活動しています。
活動場所は「瑞江小学校」で、毎年夏にはひまわりの迷路を作り、子どもたちに喜ばれています。



ひまわり迷路の前で笑顔

向日葵は1本の茎に花を10個ほどつけ、一番伸びているものは3メートルを超えています。校舎の非常階段の3階から見ると、とてもきれいです。ひまわり



空に向かい咲く大きなひまわり

子どもたちと一緒に収穫するのが、今から楽しみです。

これから秋に向けて、大根とカブを植えようと思っています。昨年は大きくて甘いカブができました。



大きなピーマンがいくつもできました

りの他にも、人参、豆ジャガイモなどの野菜も作っています。

※オリジナルの活動をしているクラブを紹介します。クラブの皆様からの情報をお待ちしています。

シルバー人材センター 会員 & お仕事 **募集中!!**

シルバー人材センターとは?

企業や区、一般のご家庭から様々な仕事をお引き受けし、地域の経験豊かな熟年者に提供しています。熟年者が地域で働くことを通じて、活力ある高齢社会、地域づくりに貢献するとともに、熟年者の健康と生きがいづくりを応援します。



特徴その1

**ライフスタイルに合わせて
仕事を選べます**

会員自ら仕事を選ぶので、無理なく働くことができます。内容・時間も調整でき、兼業も可能です。

特徴その2

**就業後もセンターが
しっかりサポート**

就業した後も研修を実施し、お仕事に必要な情報を提供します。仕事や健康面での不安も、いつでもご相談いただけます。

**お仕事のご依頼も
待ってます!**

植木剪定、草むしり、
畳・障子・ふすま・網戸の張替え、家事の手伝い、通院の同行など、
さまざまなニーズにお応えします!

お気軽にお問い合わせください。

「自分にもできるかな?」

**興味が出ましたら、
入会説明会にご参加ください!**



健康で働く意欲のある、区内在住の60歳以上の方なら、どなたでも会員になれます(年会費1,000円)。

まずは、入会説明会(1時間程度)をご予約ください。

入会説明会日程(各日10:30~、13:15~、14:30~)

- ・本部(西小松川町34-1): 毎週火曜日(祝休日除く)
- ・葛西分室(宇喜田町191): 毎週火曜日(祝休日除く)
- ・小岩分室(東小岩6-15-2): 毎週水曜日(祝休日除く)

お問い合わせ先

**公益社団法人 江戸川区
シルバー人材センター**

本部 ☎ 3652-5091
 葛西分室 ☎ 3686-5341
 小岩分室 ☎ 3650-3335

(平日 8:30 ~ 17:15)

クラブ紹介

松江地区

西一之江クラブ

会長：志村 和夫
会員：106名

小岩地区

六軒島長寿会

会長：奥澤 貞夫
会員：52名

みんなで考えクラブをより良く

〔クラブ会長より〕

私たち六軒島長寿会は昭和30年4月に設立され、現在会員52名で活動しています。

主な活動は西小岩六軒島町会会館で行っており、年に数回の行事やクラブ独自のお茶会・カラオケ・宿泊研修等様々な活動を行っており、会員同士親睦を深めております。

現在はコロナの影響でほとんどの活動や行事参加が休止しております。その中で実施

されている毎週月曜日に行うリズム運動は、会員の方々と

とつて家に閉じこもらず人と交流する機会となり、気持ち

を明るくし楽しく会話できる貴重な交流の場となっております。

カラオケやコーラスは月に1・2回、お茶会は月末に行っており皆和気あいあいと取り組んでいます。また60周年の記念品として配られたわなげをこれを機に始める予定です。

また毎月、役員で町会会

新たな挑戦で活性化

〔クラブ会長より〕

西一之江クラブは昭和41年に発足し、今年の10月で56周年になる歴史あるクラブです。現在会員は106名で皆楽しく和やかに活動しています。

主な活動は、ポッチャや輪投げ・誕生会などです。毎月、定例会とともに誕生会を行い40名ほどで歌ったりお話をしたり皆開催を楽しみに待っております。輪投げ・ポッチャ

は毎週金曜日に松江コミュニティ会館にて大勢の方が参加し楽しんでおります。他にもウォーキング大会などに参加し健康保持に努めております。

しかし、コロナ禍において以前のような活発な活動が行えていないため、会員皆が早く他クラブと交流できるようにしたいと話しています。

また私たちのクラブは町会長もクラブ会員なので、地域との交流や行事にも積極的に

参加をしております。春と秋の交通安全運動、地域の防災訓練など、全ての催しに参加しております。

他にも、ボランティア活動として小学校での見守り運動や清掃に参加し、これまでやってこなかった講演会の開催を予定するなど、コロナ禍においてもできることに取り組み、クラブの活性化に力を入れてい

館清掃を行い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。今後もこのような積極的な町会活動やクラブ活動を続けていきたいと思っております。クラブにおい



会員増強のため毎日声掛けしています

て新規会員の獲得は私たちのクラブでも課題であり、10名の役員で毎日声掛けをし案内しています。今後もクラブでより良い方法を見つけていきたいと思えます。



腕を高く伸ばして体をほぐす

す。今は控えている活動も早く元の様に戻るよう皆願っております。



輪になって楽しく踊ります



松江コミュニティ会館にて輪投げ練習中

クラブ紹介

葛西地区

船堀永寿会

会長：粟飯原 安子
会員：32名

葛西地区

小島会

会長：控井 松男
会員：109名

刺激を与え合う交流めざす

〔クラブ会長より〕

小島会は江戸川区の南側に位置しています。高齢者の一人暮らしの急激な増加により、小島会は以前より担当範囲が広まりブロックを9班に分け、班長を置き、109名の会員を連絡網で管理、連絡を取り合っています。個人との交流が少なくなりました。



くっきりと見える山の下ハイキング

クラブの活動としてチクチク教室・習字・刺繍・輪投げ・カラオケを毎月2回行っています。リズム運動は3名の世話役を置き、積極的に親睦交流を図っています。

コロナ禍において変化のあった行事は誕生会でした。手作りのカレーライスを役員・班長自ら作り、月別に4回に分けて振る舞い食事会を

皆で楽しくいろいろな活動

〔クラブ会長より〕

私たち船堀永寿会は、主に自治会集会所と船堀コミュニティ会館を使用し会員皆が楽しめるよう毎月さまざまな活動に取り組んでおります。

クラブでは仲間づくり・健康づくりのためにチラシを作成し加入者が増加しました。また毎月定例会と誕生会を行い、15名ほどの会員が参加し皆楽しんでおります。その他にも趣味や健康保持活動の一環

として毎朝のラジオ体操や、毎月のリズム運動・カラオケ・輪投げやクラブ独自の活動として手先を使う折り紙や塗り絵等を行っております。

新型コロナウイルス感染症対策の中では特にカラオケに力を入れています。最近では感染対策が定着し自然と歌い終わった時にウェットティッシュでマイクの消毒をして、次の人に渡しています。また歌う時もマスクを着け予防しています。他にもリズム運動は、



コロナ禍対策万全のカラオケで和気あいあい

実施しています。このような状況ですが、幸い近隣に八幡神社社務所があり、一同に集まれる場所があるため、3密の回避・換気・マスク着用・体温測定・参加者記録を徹底し活動しております。

今後の活動も会員の方々の意見を聞きながら近隣との新しいコミュニケーションにて交流を深め、地域の輪を上げられればと考えています。超高齢社会の今、古き良きものは残しつつ、新しい風と融合しながら地域すべての高齢者が生きがいを持ち、明るく健康的に良い刺激を与え合える



潮来の伊太郎像を前に記念写真

交流の場を皆さんとともに作り上げるのが夢です。

と取り組んでいます。

今後も会員の皆さんが楽しめるような活動を工夫して行っていけたらと思っています。



みんなで大合唱

広報部員コーナー ～小岩地区～

『60周年記念式典にて』

くすのき四南たのしみ会 村井 征夫

くすのきクラブ結成60周年式典が江戸川区総合文化センターで7月1日に開催されました。アトラクションでハーモニカ演奏を楽しみ、村田会長、斉藤区長のあいさつ、そして様々な表彰が行われ、無事終了することができました。今後もくすのきクラブが末永く続くことを願っています。

江戸川区からのお知らせ

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カ所まで
【対象】65歳以上の熟年者または障がい者のみの世帯で、自力で取り付けが困難な世帯
※集合・賃貸住宅にお住まいの方は管理組合などの承諾が必要です。
☎ 福祉部福祉推進課住宅係 (区役所本庁舎北棟2階3番) ☎ 5662-0517



【施工例】たんす

弁護士などによる「不動産無料相談会」

土地、建物の相続など、不動産に関する無料の相談会です。
【日程】11月8日(火)、12月13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
【申し込み】下記問い合わせ先に電話で申し込み
☎ 全日本不動産協会江戸川支部 ☎ 5663-7704 (10時～16時、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。

会員の随筆



『学童疎開』
上一色西睦会 三宅みゆ子

昭和二十
年三月十日
東京大空襲

その後、日をおかずして、私七才兄九才の時に、下小岩国民学校から、山形県鶴岡市大山という所の、「七代目後藤武左工門」という由緒あるお宅にお世話になりました。

大山に疎開の子供達は各家庭に預かっていただいたのです。

そのお宅は、醤油製造所で、大きなたるが四つ並んでいて、そこを通らないと、トイレに行けませんでした。私は夜一回トイレに起きる子でしたので、その都度兄を起し兄は大きな下駄をはいて、カランコ口

んと音をたて、私の手を引いて連れて行ってくれました。兄もきつと恐ろしかったんだと思います。何しろ全く知らない家でしたので、それは帰る途続いていました。

当時の事を考えると、よくやったと思うのは、布団の始末です。夜は、兄が敷いてくれるのですが、朝は私が、たんで押入れに入れて、土間を掃いて、大きな仏様に手を合わせ食事をする決まりでした。その事を時々思い出すと、どうやって、たたんで押入れに入れたんだろうと不思議に思っています。「今でも」。

兄は兄で、お世話になった次の日から朝五時に起きて、おじさんと隣の村ヘリヤカーを押しで行っていました。疎開中には、学校で兵隊さんの馬の餌を、山から取るという

宿題がありました。「全校生徒」です。兄達はグループで山に、私は一人で、火の見やぐらの下で草を積んでいました。が、なかなか袋いっぱいにならない所へ、兄が山から降りて来て、「取れなかつたの」と言いながら、私の袋にいっぱい入れてくれて「これでいいね」と優しく言ってくれた事今でも胸がいっぱいになります。きつと両親に頼まれたのでしょうか。いつも優しい兄でしたから、私も年を取り孫の男の子が七才の時、ブロックで遊んでる姿を見て「今のはるちゃんの方に、おばあちゃん疎開で、小岩のおじさんとよその家に預けられてたのよ」と言つと、「おばあちゃんそんな悲しい事言わないでくれよ」と言われてしまいました。

五十年後、大山会という会が出来ました。大山小学校の歓迎会に
まねかれ大変なおもてなしを受けました。そのお返しとして、江戸川区へ御招待することになり江戸川区内巡りで、バスを出していただくとうと会長他、七名の方達と当時の中里区長さんにお会する事が出来ました。そのお話の中で、「この子が一番小さくて行つたんです」と紹介して頂き、区長さんに「色々な事おぼえていてすごいですよ」と言葉をかけていただいたんです。「ハイ」と答えると優しいお顔で、「ご苦労だったね」と言っておくれました。
私は兄にその言葉をかけてあげたいと思つてます。そして当時お世話になった方々に厚くお礼と感謝申し上げます。
昭和二十年四月八日下小岩国民学校出発
昭和二十年十月十八日国電小岩駅につく

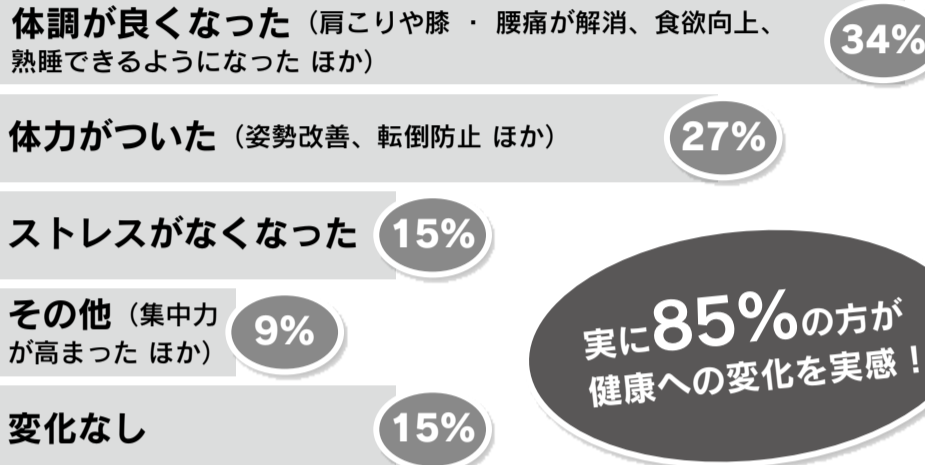
ご存知ですか? 「リズム運動」

リズム運動は、マンボやワルツ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おり、区内200箇所で、約1万人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名で踊る、安全な距離の確保、手指の消毒、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。

今回は、令和3年度に「リズム運動初心者教室」を修了された皆さんのアンケート結果をご紹介します。

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 (令和3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)



アンケートの結果によると、リズム運動初心者教室に参加された方のうち85%の方が「健康への変化」を感じ、また、「新しい友人ができた」「続けていきたい」と回答しています。

皆さんも、リズム運動で、心もからだも元気になってみませんか?

リズム運動

初心者教室

令和5年4月から3月に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。一つ一つ丁寧に指導員が

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5年度初心者教室の応募については、広報えどがわ11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5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、気軽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5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教室」の応募については、広報えどがわ11月15日号に掲載予定です



詳細は江戸川区役所 福祉推進課 生きがい係 (5662-0039) までご連絡ください

【リズム運動体験教室】

令和4年11月から区内7箇所で「リズム運動体験教室」を開催します。詳細は10月17日(月)以降、区のホームページをご覧ください。

くすのき写真館

3月に発行されたくすのきクラブ連合会 60周年記念誌を編集するに当たり、皆様から数多くの写真をご提供いただきました。掲載しきれなかった写真を一部ご紹介します！ ご協力ありがとうございました。



大杉第五菊の会
熟年文化祭で発表



C3西葛西
葛西臨海水族園ウォーキング



本一色長寿会
みんなでリズム運動



下鎌田長寿会
熟年文化祭デビュー



十軒長寿会
会員100歳のお祝い



コンドミニアム葛西クラブ
甲府・勝沼で巨峰狩り



椿クラブ
清水寺の前で記念写真



上篠崎喜良久会
クラブで輪投げ大会



巽松寿会
リズム運動大会で記念写真



江戸川北部TBGクラブ
毎週日曜会員と勝負



宇喜田第一若草会
城ヶ島京急ホテルで会食



末広会
熟年文化祭で記念写真



延寿会
神社境内の月一清掃

退任会長紹介(敬称略)
お疲れ様でした

鹿二健和クラブ
南雲 美津子

葛西熟年野球クラブ
渡辺 洋一

新任会長紹介(敬称略)
よろしくお願ひします

鹿二健和クラブ
稲毛 正司

葛西熟年野球クラブ
金野 利則

編集後記

猛暑。新型コロナウイルス未収束の中、無事故でくすのきクラブ結成60周年を祝う記念式典を開催することができ、安堵しています。さて運動と読書に最適な秋となり、本号には散歩、リズム運動等の軽運動他、特に会員の随筆欄には私も経験した戦時中の感慨深い体験談を掲載しました。

【広報部長 赤羽根 智英子】
コロナ禍が続き、この間を含め私共のクラブは3年間日帰り研修を計画しては中止で一度も実現せず。誕生会も二年半お祝品を配るだけでした。密を避けつつリズム、カラオケ、合唱、ポッチャ、輪投げ等々少人数ながら活動し、社会情勢を計りつつ活動範囲を拡げようと努力しようと思っております。

【広報副部長 太田 建夫】

くすのき連合会結成60周年記念式典が無事開催されました。アトラクションでは、江戸川区出身のハーモニカ奏者寺澤さんによる素晴らしい演奏に大変感銘を受けました。クラブ紹介欄には、各クラブの創意工夫に満ちた万全のコロナ対策を打ちながらの行事遂行の様子が載っていますが、クラブ運営の参考にさせていただきます。

【広報副部長 高橋 芳嗣】

新型コロナウイルス騒動がはじまり、いつになったら私たち高齢者が安心して楽しめる会合などができるようになるのでしょうか。そんな会合等のアイデアをみなさんへ届けたいと感じております。

【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。