



えどがわ くすのきだより

第143号のみどころ

- 2面：健康サポートセンターからのお知らせ
- 3面：スマホ助成特集
- 4・5面：文化・スポーツクラブ紹介
- 6面：広報部員コーナー・編集後記
- 7面：区からのお知らせ
- 8面：くすのきクラブ入会募集

<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/>

第44回リズム運動大会



リズム運動とは…

社交ダンスを誰でも踊れるように簡単にアレンジした江戸川区独自の軽運動です。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。

会場に2000名以上が集う

第44回リズム運動大会が、6月2日(金)にスポーツセンターで、同日9日(金)に総合体育館で開催されました。約4年ぶりとなる今大会では、158クラブ2174名の参加者がリズム運動を楽しみ、会場は大変な熱気と興奮に包まれました。また、リズム運動指導員によるアトラクションでは、息のあった素晴らしい演技に、会場は大いに盛り上がり、盛大な拍手が沸き起こりました。今回の大会では、たくさん笑顔が溢れ、日頃の練習の成果を存分に発揮することができました。

楽しくダンス♪



レッツダンス!



ポーズまで息ピッタリ



卓越した技術で勝負を繰り広げる



ボールの行方をミリ単位で調整

ポッチャ地区交流会

くすのきクラブ連合会主催の「令和5年度ポッチャ地区交流会」が、6月30日～7月13日にかけて開催されました。

今年は全日程合わせて117チーム585名が参加し、参加チーム数は前交流会の2倍以上となりました。

4～5チームごとにブロックに分かれ、ブロック内で総当たりで試合を行い、成績上位チームが決勝トーナメントに進出しました。スタートの合図とともに一斉にボールが投げられると、声援が会場内に響き渡りました。チーム内で作戦を練る声も聞こえ、大会ならではのクラブ間の交流やポッチャの醍醐味を体感できたのではないでしょうか。

くすのきクラブ
会員限定

区役所生きがい係では、ポッチャの競技用具の貸し出しを行っています。貸出期間は2週間で、予約状況に応じて延長も可能です。ポッチャをクラブに取り入れ、活動を盛り上げましょう!

【予約・返却】

まずは電話で予約いただき、窓口にて貸出しをしています。

【問い合わせ先】

区役所本庁舎2階3番窓口
福祉推進課生きがい係
5662-0039

祝！優勝

- 【葛西 6/30】 (午前) No.91 葛西仲町第五永寿会 A / (午後) No.199 C3 西葛西
- 【東部 7/ 5】 No.19 南篠崎長寿会
- 【小松川 7/ 6】 No.191 みちぐさの会 A
- 【小岩 7/10】 (午前) No.8 小岩福德会 A / (午後) No.132 東小岩一丁目東寿会 B
- 【鹿骨 7/12】 No.83 興宮交友会 B
- 【松江 7/13】 (午前) No.29 西一之江クラブ A / (午後) No.141 大杉第三菊の会 B

健康サポートセンター管理栄養士・栄養士からのお知らせ

⚠️ ご注意ください!

物忘れや認知症予防に根拠のあるサプリメントや特定の食品はありません。



認知機能に関する『機能性表示食品』も販売されていますが、[対象の範囲]や[機能性の内容]が限定されています。

**ご自分が期待する機能を持つ食品であるか、
広告等の内容表示をしっかりとご確認ください。**

出典：消費者庁ホームページ

～健康づくりは栄養バランスの良いお食事から～

栄養・食生活のご相談は
お近くの健康サポートセンター
管理栄養士・栄養士へ



初夢で 咲いた老華の 大輪が

白寿会

竹内ちる子

晩年の 母に似てきた 妻の顔

なぎさ麗樹会

桑原 俊介

ウメの花 メジロ夫妻とか

恋の舞い

西篠崎東寿会

多賀谷徳雄

上手に活用しよう



の基本的な活用講座

第3弾

くすのきだより第135号・137号では「LINE(ライン)」の基本的な使い方を紹介しました。
今回は第3弾となります。LINE を使って写真を送ってみましょう。
この機会にぜひ友人や家族と、思い出の写真を共有してみたいはいかがでしょうか。



「LINE」を開き、画面下部の①トークを押し、②送りたい相手を選択



画面下部のふきだし内のマークを押し、下部に写真が表示



画面右下の「田」マークを押し、全面に写真が表示

①送りたい写真を選択



①送りたい写真を押し、画面右下の②青い三角(飛行機) ボタンを押し

スマホ購入最大1万円江戸川区が助成します!

デジタルデバイド（情報格差）解消のため、スマホ購入費の一部を助成します



申請期間

令和5年6月1日から令和6年3月31日まで
(令和5年6月1日から令和6年2月29日までの購入分が対象)

※予算額に達し次第、受付終了となります

対象者（以下の条件を全て満たす方）

- 世帯の全員がスマホ・携帯電話いづれも所持していない世帯の方
ただし、令和5年5月31日以前からスマホまたは携帯電話を所持していた世帯で、6月1日以降に解約などにより不所持となった世帯の方は対象外です。
- スマホ購入時と申請時に江戸川区に住民登録がある方
- 令和5年3月31日時点で満18歳以上の方
- 非営利かつ自ら使用する目的で区指定協力店舗でスマホを購入し、通信契約を同時に行った方（NFC認証機能が搭載され、江戸川区防災アプリを利用できる機種が対象）
- スマホを購入した店舗が実施するスマホ教室を受講し、江戸川区防災アプリをインストールした方



区指定協力店舗一覧

	店舗名	所在地	電話番号
ドコモショップ	一之江店	一之江 7-38-20	0120-219-386
	平井店	平井 4-8-7	0120-144-360
	小岩店	西小岩 1-19-29	0120-286-360
	西葛西店	西葛西 6-12-6	0120-889-360
	葛西店	東葛西 5-3-1	0120-711-360
	瑞江店	東瑞江 1-26-13	0120-679-188
	船堀店	船堀 4-7-1	0120-274-360
	新小岩駅前店	葛飾区新小岩 1-48-11	0120-515-360
auショップ	小岩駅前	西小岩 1-21-20	0800-700-0571
	南小岩	南小岩 4-10-12	0800-700-0669
	平井	平井 4-8-8	0800-700-0658
	アリオ葛西	東葛西 9-3-3	0800-700-6405
	西葛西	西葛西 6-6-1	0800-700-0639
	船堀	船堀 4-8-22	0800-700-0662
	瑞江	瑞江 2-3-10	0800-700-0668
ソフトバンク	新小岩	葛飾区新小岩 1-51-5	0800-700-0599
	UQ スポット瑞江	瑞江 2-1-2	03-5636-7725
	平井駅南口	平井 4-8-8	03-5628-1668
	船堀	船堀 3-5-7	03-5675-7405
	小岩昭和通り	南小岩 7-27-2	03-6892-2750
	アリオ葛西	東葛西 9-3-3	03-5667-5620
	葛西	東葛西 6-1-12	03-6808-0861
	西葛西	西葛西 6-13-7	03-5658-4251
	瑞江	東瑞江 1-26-15	03-6638-3731
	新小岩	葛飾区新小岩 1-50-1	03-5663-1790
ワイモバイル新小岩	葛飾区新小岩 1-50-2	03-5879-9851	
J:COM 江戸川	東葛西 6-31-7	0120-999-000	

助成金額

1世帯あたり1万円（上限）

※1回限り1台分のみの助成（1,000円未満切捨）

対象経費 (消費税を除く)

- ・スマホ本体
- ・契約事務手数料
- ・アカウント設定料
- ・充電器（本体と同時購入時の1台）



申請の流れ

スマホを区指定協力店舗（右記参照）で購入し、電子申請を行う

【問い合わせ先】江戸川区福祉推進課孝行係
電話 :03-5662-0314 FAX:03-3652-9857

スポーツクラブ

気になる活動は、まずは体験!
楽しかったら、お仲間!!

として創設されたクラブです。地域単位のくすのきクラブとは異なり、種目ごとに各クラブが活動を行っています。
ある方は、参加してみませんか? 見学や入会のご相談は、まずは生きがい係にお問合せ下さい。

③主な活動場所 ④活動曜日・時間 ⑤PR・ひとこと

スポーツ

【ソフトテニス】



- ①超壮年ソフトテニスクラブ ②30名
- ③谷河内テニスコート(谷河内2-9-19)
- ④毎週金曜日 12時～16時
- ⑤主に60才以上の高齢者が中心メンバーで、毎週金曜12時から16時に谷河内テニスコートで活動しています。興味ある方はお申し込みください。

【ターゲットバードゴルフ】



- ①江戸川北部T.B.Gクラブ ②69名
- ③新中川左岸緑地 大杉橋～鹿本橋の間
- ④毎日 9時～11時
- ⑤全身を適度に使い、スコアメイクに頭を使う熟年スポーツとして最適なスポーツと思います。交流が深まり楽しく健康に過ごせます。

【スポーツウエルネス吹矢】



- ①小岩二東アローズ ②20名
- ③小岩二東会館(東小岩5-11-17)
- ④毎週土曜日 昼クラス 14時～16時
夜クラス 19時～21時
- ⑤活動を通じて会員の親睦を深め、基本動作における腹式呼吸で健康維持を図っています。

【サッカー】



- ①江東5区四十雀サッカークラブT60 ②32名
- ③江戸川区陸上競技場(清新町2-1-1)
- ④不定期 練習・練習試合
- ⑤「生涯サッカー」を合言葉に、少しでも長く、楽しくサッカーを続けたい人の集まりです。

【野球】



- ①葛西熟年野球クラブ ②41名
- ③西葛西少年野球広場(西葛西7-2)
- ④毎週水曜日 9時～12時
- ⑤水曜日以外にも月曜日バッティング練習有り(10時～12時)

【バウンドテニス】



- ①IBC一之江バウンドテニスクラブ ②13名
- ③松江第五中学校(一之江6-18-1)
- ④毎週金曜日 19時～21時
- ⑤会員の親睦と健康になるようにバウンドテニスをしています。

【サッカー】



- ①清新シニアサッカークラブ ②25名
- ③江戸川区陸上競技場(清新町2-1-1)
- ④月1～2試合 不定期
- ⑤江戸川区サッカー連盟壮年部で活動しています。57歳以上から参加できます。江戸川区外のOver60チームとの交流戦も行っています。

【バレーボール】



- ①グレイス葛西 ②16名
- ③第七葛西小学校 体育館(西葛西7-8-1)
- ④第2・4火曜日 19時30分～21時30分
- ⑤60代から80代で構成された楽しいチームです。都連盟の大会に参加、近隣チーム(同年代)との交流試合、1泊～2泊での交流大会と親睦。誰でも参加おまちしています。

【卓球】



- ①卓笑会 ②12名
- ③東部区民館(東瑞江1-17-1)
- ④毎週金曜日 17時～21時
- ⑤「卓笑会みんな生き生き和が丸い」個人・団体戦への意欲も高く、休み時間は和気あいあいと楽しく過ごしています。

参加者募集!!

くすのき文化・

「くすのき文化・スポーツクラブ」とは、地域の枠を超えた文化活動・スポーツ活動を通して熟年者の生きがいを育むことを目的
現在、17種目18クラブが活動しており、日々の練習や大会をとおしてシニアライフを楽しんでいます。各クラブの活動に興味の

【各クラブの紹介】 ①クラブ名 ②会員数 (R5.7月時点)

文化

【大正琴】



- ①大正琴江戸川クラブ ②10名
- ③篠崎コミュニティホール(篠崎町7-27-1)
- ④毎週金曜日 13時～16時30分
- ⑤第1・3週目は、講師琴生流師範田山先生の指導で、第2・4週目は、自主練習をしています。歌謡曲や童謡等幅広く認知症予防にもなるかと楽しんでいます。

【ハーモニカ】



- ①ハーモニカ若竹 ②12名
- ③松江コミュニティ会館(松江7-5-12)
- ④不定期 13時～17時
- ⑤見学・体験はいつでも大歓迎です。ハーモニカを吹けなくても最初から教えます。

【コーラス】



- ①フェニーチェ ②35名
- ③グリーンパレス(松島1-38-1)
- ④第2・4火曜日 14時～16時
- ⑤楽しみながら歌う仲間たちです。愉快地に歌いたい人達、男、女、年齢問わず入会できます。月会費1,000円です。参加お待ちしております。

【詩吟】



- ①朗吟会 ②25名
- ③グリーンパレス(松島1-38-1)
- ④第1・3火曜日 10時～12時
- ⑤二宮裕子先生を中心として、カルチャー時代を経て、明るく・元気で、声を出しています。年に何回かの、ホールでの練習発表会(温習会)を開いています。

【民謡】



- ①民謡涼風会 ②13名
- ③南小岩コミュニティ会館(南小岩7-17-10)
- ④第2・4水曜日 9時30分～11時30分
- ⑤全国各地の民謡を、大声を出して唄うことにより、健康継続、促進を図る。

【水彩画】



- ①空気をみるかい ②18名
- ③ぎやらりい空気(篠崎町2-24-18 会長宅)
- ④毎週火・水曜日 9時30分～15時30分
- ⑤江戸川区に水彩画の文化を広めるため活動しております。

【はがき絵(水彩画)】



- ①プラチナの会 ②13名
- ③葛西カルチャーセンター(宇喜田町191)
- ④第1・3土曜日 9時～11時30分
- ⑤水彩によるはがき絵を月2回楽しんでいます。季節に応じた花や果物、野菜を描いています。年2～3回展示会を行なっています。

【スクエアダンス】



- ①北葛西スクエアダンスクラブ ②14名
- ③北葛西コミュニティ会館(北葛西2-11-39)
- ④毎週土曜日 14時～17時
- ⑤音楽のリズムに合わせていろいろな隊形に変化していく、ゲーム性の高いウォーキングダンス。男女、年齢問わず、小学生から踊れます。月会費1000円、大学生まで無料。ぜひ、見学・体験してください。

【軽運動】



- ①小岩太極柔力球クラブ ②10名
- ③小岩区民館(東小岩6-9-14)
- ④毎週金曜日 15時～17時
- ⑤ニュースポーツと言われ、全身をつかってボールとラケットを使用する軽い運動です。年齢を問わず楽しくできます。

くすのき文化・スポーツクラブに関するお問い合わせ

『コロナを明けて』

原福寿会 橋 大木

広報部員コーナー ～松江地区～

こんにちは、原福寿会です。60才になる会です。今井街道の中程を挟んで、左右に広がっています。男女合わせて87人です。コロナの3年間を跳ね返すつもりで、皆様で少し弾けようと、東京見物を行いました。

行程は築地で昼食です。梅雨の最中にかかわらず晴天に恵まれました。暑い中、インバウンドの戻りで混雑でした。あちこちの店を覗き見ながら、たくさん品定めして、定刻にバスで葛西臨海公園に戻って、シーサイドホテルで昼をとりました。昼食後は園内散策の

予定でしたが、皆様の話に華が咲いて、散策は止め、すぐに公園を囲むトレインで、広い敷地内を回りました。公園の広さや普段見ることのできない作業をトレインの上から眺めることができました。バスで出発地に全員無事に着地しました。後日皆様方から「良かった言葉」をいただき、大成功に満足いたしました。これからは何かと行事が多いです。皆で協力しての参加を期待します。写真は皆の笑顔が弾けている当日の様子です。



新任会長紹介 (敬称略) よろしくお願ひします

平井二丁目福寿会

渡辺 弘子

西葛西ハイッククラブ

梅野 修一

五仲熟年クラブ

北川原義信

退任会長紹介 (敬称略) お疲れ様でした

平井二丁目福寿会

高橋さち子

西葛西ハイッククラブ

小林 人

五仲熟年クラブ

田辺 行啓

その後の村

明治元年(1868)に江戸は東京と改称され、翌2年に区内の村々は小菅県に所属することになりました。4年の廃藩置県によつて東京府に編入され、第六大区に所属、11年の郡区町村編成により、南葛飾郡に編入されました。明治22年(1889)の市制町村制実施により、区内は十か村に統合されています。以後、たびたび合併や編入がおこなわれて、昭和7年の江戸川区誕生を迎えています。

当時の江戸川区は、小岩町、小松川町、松江町、瑞江村、篠崎村、鹿本村、葛西村の七か町村でした。

その後もしばしば町名区域整理がおこなわれ、土地改良事業(昭和35年着手)や住居表示(昭和38年着手)の実施による町名変更がおこなわれて現在にいたっています。

～江戸川区の昔話特集～

文献 『地名のはなし』

江戸川区教育委員会編

編集後記

我がクラブのリズム運動の練習に中学生5名がジュニア訪問員活動として参加し、世代間交流を図りました。高齢者さん達と踊り最初は緊張していましたがすぐに慣れて笑顔で練習している姿に、社交ダンスを誰でも踊れるようにアレンジした江戸川区独自の軽運動の素晴らしさを実感しました。

【広報部長 赤羽根 智英子】

リズム運動大会が4年ぶりに開催されたスポーツセンターの会場に仲間と立てたこと非常にうれしく思った。前から手習いたいと考えていたポツチャの地区大会を見学した。色の異なる球の競い合いに奥が深いと感じた。本紙にスマホ購入者に助成の一文が載った、これで所有者が一段と増えそつた。

【広報副部長 倉橋 延亘】

令和5年度より、リズム運動が2部から全会員で踊り、いろいろな行事が常時の様に出来て良かったと思います。先のリズム大会など見ましても皆様全員待ちに待った元気で踊り楽しんでいました。これからも数々の行事が出来ることを全会員が楽しみに期待しています。明日からの健康のため

【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。

どの教室も
参加費無料

リズム運動体験教室

申込み
受付中!

令和5年10月から区内8箇所で開催します。

リズム運動未経験の方を対象とした教室です。まずは1日体験してみませんか。

【対象】・おおむね60歳以上の方
・リズム運動未経験の方

【会場】右記一覧からご都合の良い一日をお選びください。

【申し込み】参加希望日の前日までに福祉推進課生きがい係にご連絡ください（※定員に達している場合は、他の日程や会場をご案内します）

詳細は区のホームページをご覧ください。生きがい係までお問い合わせください。



一緒に体をほぐしましょう

令和5年度〈リズム運動体験教室 スケジュール〉

	会場	定員	開催日	曜日	開催時間
①	小松川区民館 (レクリエーションホール)	15	10/2・11/13 12/11・1/15 2/5・3/11	月	13時～14時
②	南小岩コミュニティ会館 (スポーツルーム)	20	10/16・11/20 12/18・1/15 2/19・3/18	月	15時～16時
③	船堀コミュニティ会館 (集会室4)	20	10/10・11/14 12/12・1/9 2/13・3/12	火	15時～16時
④	グリーンパレス (集会室408)	15	10/25・11/22 12/27・1/24 2/28・3/27	水	13時～14時
⑤	葛西区民館 (健康スタジオ)	20	10/4・11/8 12/13・1/10 2/14・3/13	水	15時～16時
⑥	東部区民館 (つつじ・りんどう)	20	10/12・11/16 12/14・1/18 2/8・3/14	木	15時～16時
⑦	篠崎コミュニティ会館 (スポーツルーム 10/27・ 11/24 は集会室1・2)	35	10/27・11/24 12/22・1/26 2/16・3/22	金	13時～14時
⑧	葛西区民館 (レクリエーションホール)	20	10/7・11/4 12/2・1/13 2/3・3/2	土	11時～12時

地区リズム運動教室を再開します!!

主催：江戸川区

小学校	曜日	時間	開催日程
第三松江小学校 (中央4-13-1)	土	10時～12時	10/14・11/4・12/9・ 1/27・2/10・3/9
小松川小学校 (平井4-1-23)	日	10時～12時	10/1・11/5・12/10・ 1/14・2/11
西葛西小学校 (西葛西3-9-44)	日	10時～12時	10/22・11/19・12/10・ 1/14・2/11
西小岩小学校 (西小岩3-19-12)	日	10時～12時	10/1・11/5・12/3・ 1/14・2/4
南篠崎小学校 (南篠崎町4-27-5)	日	13時～15時	10/1・11/5・12/10・ 1/14・2/11・3/10
篠崎第二小学校 (上篠崎1-3-1)	日	10時～12時	10/15・11/12・12/17・ 1/21・2/25

令和5年10月から区内6箇所で開催します。

リズム運動を経験したことのある方ならどなたでも参加いただけます。各会場で3人の指導員が皆さんを優しく丁寧に指導します。広々とした体育館でリズム運動を楽しんでみませんか。

【対象】江戸川区内在住の60歳以上でリズム運動経験者

【費用】無料

【参加方法】直接会場へお越しください

※学校の都合により中止になる

場合があります

※各小学校への問い合わせはご

遠慮ください

※上履きをご持参ください



お問い合わせ先

江戸川区 福祉部 福祉推進課 生きがい係 Tel 5662-0039



くすのきクラブ



会員募集!

今こそ大切 人とのつながり 地域との絆
 ~今だからできることがきっとある~

お住まいの地域にある『くすのきクラブ』をご存じですか?
 くすのきクラブは区内在住の60歳以上の熟年者が、健康づくりや仲間づくりを目的に集まったクラブです。おおむね、町会や自治会の区域ごとに結成されています。
 定年を迎えた後、「何をすればいいだろう」「外に出るきっかけが欲しい」と思っている方はぜひ、ご参加ください。仲間とともに充実したシニアライフを過ごしてみませんか?

教養の向上 出前講座・日帰り研修・合唱祭等



健康増進 リズム運動・輪投げ・ウォーキング等



レクリエーション お誕生日会・お花見会・茶話会等



ボランティア活動 子どもの見守り活動・まちの美化活動等



新規入会特典

くすのきクラブに入会された方には、船堀シネパルで使用できる**800円鑑賞券**をプレゼントします!
 対象者：くすのきクラブにご入会された方全員
 利用可能期限：令和6年6月末日まで ※期間中は何度でも使用できます

お問い合わせ先：江戸川区 福祉部 福祉推進課 生きがい係 TEL：5662-0039