

# えどがわ くすのきだより

第144号のみどころ

- 2面：輪投げ大会ほか
- 3面：イベント紹介
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：広報部員コーナー他
- 7面：福祉事業特集
- 8面：さわやか体育祭

<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/>

## あけましておめでとうございます

### 山崎 一男 会長が 連合会会長に就任



1月20日(土)にくすのきクラブ連合会臨時総会・新年懇親会がタワーホール船堀で行われました。

臨時総会では、鹿骨地区・延寿会の山崎一男会長が連合会会長に就任され、令和6年の連合会活動の抱負を述べられました。

また、前連合会会長の野村和男様(西小岩中央米寿会)は、連合会相談役として後進のためにお力添えをいただくことになりました。

今こそ大切  
人とのつながり  
地域との絆

くすのきクラブ  
令和6年も  
よろしく申し上げます  
連合会役員一同



## 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～



撮影||福寿会・秋山 芳弘  
「春の宴」



上「江戸川の朝」  
撮影||神明長生会・小笠原 多加男



中「門出」



左「京都の紅葉」



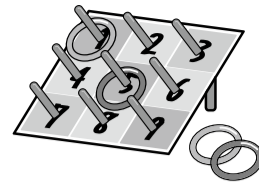
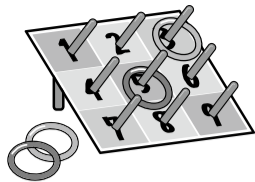
右「中禅寺湖の紅葉」

撮影=七寿会・田中 正実



下「ルーキー」





# 第11回 輪投げ大会

司親和会 A  
葛西仲町  
第三永寿会 A

## 祝! 優勝



第11回輪投げ大会が9月29日(金)にスポーツセンター、9月30日(土)に総合体育館で開催されました。4年ぶりの今大会は、2会場合わせて208チーム、1250人が参加し、どちらの会場も熱戦が繰り広げられました。

クラブ活動の一つとして始まった「輪投げ」から「輪投げ大会」が開催されるようになり、今回で11回目。参加者のレベルが年々向上し、両会場とも手に汗握る投輪に各クラブの意気込みを感じる大会となりました。

### 総合体育館

松江・小岩・鹿骨  
(総合体育館)

優勝	
司親和会 A	321 点
準優勝	
新堀延寿会 A	319 点
第3位	
鹿骨五和会 A	311 点

### スポーツセンター

小松川・葛西・東部  
(スポーツセンター)

優勝	
葛西仲町第三永寿会 A	337 点
準優勝	
シティコープ清新 A	336 点
平井東四クラブ B	336 点



## リズム運動地区交流会 ~仲間と楽しく健康に~

11月10日(金)から11月30日(木)にかけて6つの地区でくすのきクラブの会員が親睦を深める地区交流会が開催されました。

地区ごとの交流会となるため、参加者は広い会場でのびのびとリズム運動を楽しみました。

今後もぜひ積極的にリズム運動に参加し、健康的な体づくりをしていきましょう!



## リズム運動初心者教室 参加者募集のお知らせ

【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江戸川区独自の軽運動です。ステップ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6年4月から令和7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7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。

【費用】無料

【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。

【問合せ】  
区役所生きがい係 03-5662-0039

新任会長紹介(敬称略)  
よろしくお願ひします

南翁会 松下 忠昭

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

延寿会 山崎 一男

◆区政功労者

昭生会 神谷 晃

ろうクラブ 神道 恵子

谷河内集和会 橋本 政勝

訃報(敬称略)

南翁会 織岡 正喜

謹んでお悔やみ申し上げます

お詫び

くすのきだより第143号(10月1日発行)1面のボッチャ優勝チーム紹介にて、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。

誤 南篠崎長寿会  
正 谷河内集和会 A

# 第46回 江戸川区民まつり おどりステージで みんなでリズム運動!



やぐらを囲んでダンス



勢いよく投輪!

10月8日(日)、「第46回江戸川区民まつり」が、都立篠崎公園で開催されました。くすのきクラブ連合会では、活動紹介のパネル展示や、くすのきだよりの配布、輪投げの体験コーナー等でPRをしました。

輪投げの体験コーナーには、多くのお子さんが参加してくれました。

おどりステージで行われたリズム運動には、約500人の会員が参加しました。

来場者の飛び入り参加もあり、秋晴れの下、楽しいリズムタイムとなりました。

# 長寿の集い

## 熟年者の笑顔と元気を願って!



斉藤区長はウクレレ演奏で出演!?



客席也大盛り上がり!

熟年者の皆さんにいつまでも笑顔で元気に過ごしてほしいとの願いを込め、9月16日(18日)にかけて「長寿の集い」が開催されました。4年ぶりの開催となった当イベントは、区内34施設にて行われました。区民施設の各会場では、演芸大会・リズム運動・作品展などさまざまな催し物が行われ、くすのきクラブからも多くの会員が参加し大変にぎわいました。

演芸大会では、歌や踊りなど日々の練習の成果を存分に発揮し、出演者も、客席で応援する方も思い思いに楽しんでました。

# イベント日程表 令和6年 2月~3月

開催日	曜日	行事名	会場
2月14日	水	令和5年度 熟年文化祭	総合文化センター (中央4-14-1)
2月15日	木		

熟年者の方々が日ごろの活動の成果を発表します。芸能部門では、歌や踊りを披露。作品部門では、絵画・書道・手芸・工芸などの作品展示ならびに入賞発表。俳句・短歌部門では、俳句・短歌の展示ならびに入賞発表が行われます。その他、お茶席コーナー・健康コーナー・物販コーナーなどが設けられます。是非お越しください。また、演芸大会終了後には、おたのしみ抽選会がありますのでどうぞ最後までご観覧ください。皆様のお越しをお待ちしています。

開催日	曜日	行事名	会場
3月2日	土	第21回合唱祭	総合文化センター (中央4-14-1)
第1部 10時30分開会	第2部 12時40分開会	第3部 14時40分開会	

懐かしい名曲や子どもの頃に歌った童謡など全9曲を、江戸川ギター・マンドリンクラブの生演奏で合唱します。また、江戸川ギター・マンドリンクラブによるミニコンサートもあります。既にくすのきクラブの申し込みは終了していますが、三階席後方に自由席を設けています。是非、ご参加ください。

# ウォーキングフェスタ えどがわ2023

## in 東部地区 ~くすのきクラブ参加~

「ウォーキングフェスタ えどがわ2023」が、11月23日(木・祝)に開催されました。今年度は水辺のスポーツガーデンから江戸川河川敷などを歩く5kmと10kmの2つのコースがあり、くすのきクラブからも多くの会員の参加がありました。

参加者は、秋の河川敷を談笑を交えながら、いきいきと闊歩しました。

また会場では完歩者を対象としたお楽しみ抽選会が行われ、連合会からは再生自転車を2台寄贈し、大会を盛り上げました。



令和4年度 熟年文化祭



第16回合唱祭♪



# クラブ紹介

葛西地区

## 第三長命会

会長：川島 雄次  
会員：96名

葛西地区

## 堀江常盤会

会長：及川 芳男  
会員：31名

### 45年の歴史を大切に活動

#### 〔クラブ会長より〕

私たち堀江常盤会は昭和54年9月に設立され、今年の9月で45周年になる歴史あるクラブです。現在会員31名で活動しています。

主な活動は堀江住宅集会所で行っており、リズム運動や交通安全週間の参加、クラブ独自の将棋の他、団地内1面を使ったグラウンド・ゴルフ等さまざま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、コロナの影響で定例会や新年懇親会などでは弁当やビールを持ち帰っていたりなどしながら行っています。その中で実施されている

毎週月曜日の午後に行うリズム運動は、毎回15名程度の会員が参加しており、会員の方々にとって外に出て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います。また地域との交流活動とし

て、毎年秋には交通安全週間を堀江団地周辺で行い、

8日間で26名の会員が参加しました。将棋は月に3・4回を目



仲間たちとの楽しい活動

安として4〜6名の参加者で毎週土曜日に行っているほか、5〜7名程度でグラウンド・ゴルフも行っており、参加してくださる会員皆、和気あいあいと取り組んでいます。今後もこのように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います。クラブにおいて新規会員を課題とし、サークル活動を通して会員募集をしています。今後もクラブの仲間を増やしつつ、より良い活動を見つけて続けていきたいと思



ダンスで健康促進

### さまざまな活動で親睦深める

#### 〔クラブ会長より〕

第三長命会は昭和56年に発足し、現在会員は96名で皆楽しく和やかに活動しています。私たちのクラブではさまざま活動を行っ

の2つの活動はコロナに負けず毎年必ず行っており、私たちのクラブならではの活動だと思っています。また特色として、リズム運動・総会・旅行や誕生会等の

活動を第一・第二・第三・第五

ており、特に特徴ある活動として成田山新勝寺への初詣と、秋の一泊旅行があげられます。バス一台で30〜40人程で行うこ



高津戸峡にて記念撮影(渡良瀬峡谷と鬼怒川温泉へ)

で行っています。長島桑川コミュニティ会館で毎週月曜日に行うリズム運動

は、コロナのため2部制で行っていましたが、8月より全員合同でできるようになり、80〜90人程度が参加して以前のように組んで踊れるようになり皆さん抵抗なく楽しんでいきます。合同誕生会は毎月10日に行い、コロナのため4年間休んでいましたが、9月から再開しました。長島町会会館にて60〜70人程度が参加し、年12回飲食やカラオケを行い会員皆喜んで



敬老の集いで長寿をお祝い

他にも月2回の定例会の際に合唱練習や輪投げなどを行ったり、長島香取神社境内の草取りや清掃を春と秋の2回行ったり、盆踊り大会などの町会行事に年5〜6回参加するなどさまざまな活動を行っています。15〜20人程度の会員が喜んで参加してくれます。

その他クラブでの行事等を周知するために、クラブの会報を定例理事会の資料等を参考に抜粋作成し、みまもりねつとの配布と一緒に年3〜4回発行したりしています。

# クラブ紹介

小岩地区

## 片山常緑会

会長：増田 安弘  
会員：71名

松江地区

## 五葉会

会長：鈴木 正義  
会員：90名

### 誰もが楽しめるクラブへ

#### 〔クラブ会長より〕

会員は90名を超えるクラブで、主な活動は、リズム運動、誕生会、輪投げ、カラオケなどをを行っています。

月に4回木曜日にあるリズム運動などは常に20名以上の会員が参加し、一同大いに楽しみ、



長年の指導に感謝を込めて

コロナ禍で引きこもりがちで運動不足の体を、リズム運動で鍛えています。誕生会は3カ月に1度、30〜40人が集まる大盛況のイベントですが、コロナ禍で4年間

会員同士の仲も良く常に笑顔が絶えません。活動においては、コロナウイルス対策としてマスクの着用・手指の消毒・感染拡大時の検温を行っており、対策はつちりな中



わいわい楽しくリズム運動

中止していません。また週1回7、8人のカラオケ好きで集まり各々好きな曲を歌い楽しんで参加しています。中央地区まつりや区民まつりにおいて、五分一音頭の普及会に参加しております。年3〜4回でクラブからは10〜15人程参加し、盆踊りを趣味とする会員が参加して楽しんでます。以前行っていた活動として

が参加してくださいます。他にも、会の特色ある活動としてカラオケがあります。毎月1回第3水曜日に行うこの活動はクラブ会員に人気があり、写真を撮影したこの日も17名の方が参加していただきました。

コロナウイルスの影響により活動を行うのが厳しく思うように活動ができない中、会員皆で力を合わせながらできる範囲で行っています。

### 仲良く、楽しく、元気に

#### 〔クラブ会長より〕

私たち片山常緑会は、主に南小岩の片山会館を使用し仲良く、楽しく、元気にを motto に会員皆が楽しめるよう毎月活動に取り組んでおります。

昭和42年4月に初代長島房五郎会長が創立当初116名の会員で設立、56年の歴史があり、現在自分は平成26年より9代目として9年間会長を務めています。

現在会員は63〜99歳の男性27人・女性44人、合計77人おり、主な活動として定例会・誕生会・リズム運動・資源回収・カラオケなどの活動を行っています。

誕生会は毎月第2水曜日に行い約17人程度が参加するほか、リズム運動は毎週金曜日に区民館にて行い毎回約9人の方に参加していただいています。

また毎週金曜日にはアルミ缶の回収を行い6、7人の方

当日はお弁当や果物や飲み物、おやつを食べながら片山会館にある大きなモニターに歌詞映像を流し思い思いに歌いま



仲間との歓談で親睦深まる



カラオケも大盛り上がり



### 広報部員コーナー ～小松川地区～

## 『私の登山歴』

萬年青会 倉橋 延宜

私が生まれて初めて登った山それは三ツ峠である。新宿発で大月乗り換え富士急線三ツ峠駅下車し午前2時頃でした。懐中電灯で足元を照らし歩き始めた。学生帽にポロシャツ、足はバスケットシューズの格好でした。高校2年生の仲良しグループ6人でした。海拔1600米以上ある山で大変苦しかったことを思い出した。陽が昇りあたりが見えるのだった。私たちは即刻元気が出たのを覚えている。下山道は河口湖駅へと下り小時間泳いだのが記憶に残っている。65年前のことである。この登山が発端で私の登山人生が始まった。

23歳の頃に民間の美鈴山岳を知り入会して近年まで続けたが最近では途切れがちになってしまった。「美鈴」会で一番初めに登ったのが富士山である。集合時間に遅刻した私は一人で仲間を追いかけた。この時も夜行日帰りの行程でした。夢中で追いかけて8合目付近で追いついたのである。会の旗を見た時の感動は忘れがたい。その後50周年記念の催しまでのお付き合いとなった。

また江戸川区山岳連盟の山岳会のあることを知って石井氏が理事を務めていた時代幾度か参加させていただいた。飯盛山を始め金時山、大菩薩峠、那須茶臼岳と等々が思い出される。3000米級では乗鞍岳「北ア」がある豊平までバスで上り残りの標高差300米を登山した。大小の岩がゴロゴロした登山道はとても困難でしたが剣ヶ峰に到達した時の嬉しさは例えようが無い。

また中央アルプスの木曾駒ヶ岳に行った時は江戸川文化センターを前夜出発し車中泊で明け方バスを乗り換えてしらび平にロープウェイで上り有名な千畳敷カールに降り立ちここから駒ヶ岳に登った。睡眠不足と酸素が薄いのでかなり困難な登山であったのを思い出す。



## 『桃色の月小岩』 『サンヤ①』

大正5(1916)年5月、夫人章子と市川の真間に移り住んだ北原白秋は、2カ月後の7月、小岩村三谷の富田市太郎家の離れに移り、翌年6月に本郷動坂へ移るまでの1年間を過ごしています。

「小岩村の小岩田の三谷、そこにたつたひとつの赤い郵便函の下つた家、前は柴又と千住の別れ道、石の地蔵が一体立ってすぐ下手に橋がある。これがやっぱり地蔵橋」(北原白秋「葛飾小品」)。

その橋の横手に、草葺きの離れがありました。

「ああ、その新しい風景の中に私は一番近く柳が枝垂れ、ほそぼそと紫の煙を立てはじめた草葺の家、あれこそ私の家ではないか、妻がもう夕餐の煙を立ててゐる。私はたまらなくなつて茄子やもろこしの間を駆け抜けた。紫の煙！ 紫の煙！ 私は私達のこの畑の中の新居を、その晩、紫煙草舎と名をつけた」(同前)。

このとき白秋は32歳。雑誌『煙草の花』を創刊し、詩歌の結社「巡禮詩社」を「紫煙草舎」にあらためています。サンヤと発音する地名は、関東に多くみられます。「山野」を開墾した所というのが語源のひとつで、雑木の採集地なども意味しました。また、「散家」と表現されるような、本村の近くに開墾した分村の意味もあつたと思われま

す。山野、山谷、山家、山屋、散家、散野、三谷、三家、三野などの文字があてられます。(北原白秋 1885〜1942。本名、隆吉。明治18年、福岡県に生まれ、37年に東京に出て早稲田大学に入學しました。多くの文学者と親交を結び、詩、短歌の創作に才能を発揮しています。大正5年7月からの1年間、小岩に居を構え、「紫煙草舎」と名付けました。短歌雑誌「煙草の花」を創刊、この地の風土や人情に見守られながらの1年間は、のちの創作活動にさまざまな素材を提供しました)。

文献 『地名のはなし』

江戸川区教育委員会編

## ～江戸川区の昔話特集～

# 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」 で安心生活を!

体調不良や火災発生時に、ご自宅に設置した機器を通じて、警備会社に通報するシステムです。警備員が駆け付け、必要に応じて救急要請を行います。

一定期間動きがない場合も、センサーが反応して通報するので安心です。

### ◆対象者 区内にお住まいの65歳以上の方

※ご利用の際は、電話(本人及び親族・知人等)の登録と自宅の合鍵2本が必要になります。

### ◆料金 月額2,200円

(世帯状況等により月額300円もしくは1,000円に減額)

### ◆江戸川区内で4,134世帯が利用

(令和5年9月現在)

令和4年度は2,617件の出動があり、583件の救急要請を行いました。



～マモルくんがあつて助かりました!～

突然意識がもうろうとしてしまい、一人暮らしのため自力で助けを呼べずにいました。そのとき「マモルくん」が作動し、警備員が駆けつけてくれました。

詳しくは二次元コードから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6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。

### ◆対象者 ※各年度の利用券の発行は1回限り

#### (1) 75歳以上の方 (年度内に75歳になる方を含みます)

三療券 (1回200円で利用できる券) 15枚と、  
三療割引券 (1回2,200円で利用できる券) 10枚を発行します。

#### (2) 65歳～74歳の方 (年度内に65歳になる方を含みます)

三療割引券 (1回2,200円で利用できる券) 10枚を発行します。

### ◆申請方法

#### ○郵送で受け取る場合

・右記の二次元コード(区ホームページ)の申請フォームから電子申請



・「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」に記入し下記の申込先に郵送。3月下旬に発送予定です。

#### ○窓口で受け取る場合

4月1日(月)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ができるものも併せて持参してください。

### (郵便ハガキ記入例)

「令和6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

## 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。

### ◆対象 (次の全てに当てはまる方)

- (1) 65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35,000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。成人の方で継続的に日中活動ができ、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



# 第51回 さわやか体育祭

令和5年10月26日(木)、5年ぶりにさわやか体育祭が開催されました。平成31年度は悪天候に見舞われ、令和2～4年度はコロナウイルスの影響により中止となりましたが、この日は絶好の運動会日和。熟年者や園児約3000人がスピーアーズえどりくフィールドに集まり、元気に走り、笑い、張り切って競技に臨みました。

当日は、紅白それぞれの応援団長と代表の保育園児2名の選手宣誓から始まりました。準備体操が終わると、団体・個人競技あわせて7競技が行われた他、幼稚園・保育園児による可愛らしい演技が行われました。



参加者全員が紅白に別れて輪を作り、90cmの大玉を頭上で送る「大玉空中リレー」、5人一組で直径150cmの大玉を転がしながら次の組へバトンタッチする「大玉送りリレー」、30秒間でカゴに入った玉の数を競う「紅白玉入れ」や、選抜者56名でバトンをつなぐ「共生社会リレー」の4種目の団体競技が行われました。

また、個人競技では5問の〇×問題を最後まで脱落せず連続正解した人数を競う「当たりはどっち?」、おたまでカゴからボールをすくい落とさないように走る「おたますくい」や、幼稚園・保育園児全員が元気に走る「げんきにはしよう」の3種目が行われ会場は大変盛り上がりしました。

競技前半は前回のリベンジに燃える白組がリードしていましたが、徐々に紅組が巻き返し、見事連続優勝を勝ち取りました。紅組の皆さん、おめでとうございます。また、白組の皆さんは来年こそ優勝めざして頑張りましょう!



## 編集後記

本号では昨秋、区内で開催された長寿の集い・区民まつり・輪投げ大会・リズム運動地区交流会・さわやか体育祭等楽しいイベントの紹介他、私達高齢者にとって毎日健康で安心して生活が持続出来る情報も掲載されています。一日も早くコロナが完全に収束する事を願うばかりです。  
**【広報部長 赤羽根 智英子】**  
 小岩の歴史を深く掘ってくださるコーナーが大好きです。先日参加18チームで開催された「第2回青年ポツチャ大会」に町会代表で参加。見事優勝することが出来ました。くすのき美恵多会のメンバー6名のチームで、平均年齢75歳でした。まだまだ、やれますね!

**【広報副部長 杉田 龍史】**  
 令和5年から再開し始めた、色々な行事も終えて、令和6年に入り、又沢山の催事や行事が山盛りです。それ等一連の流れを、陰ながら、多数の方々の支えを頂いて、無事進行しています。私共の笑顔を引き出して下さる、周りの皆様に感謝しながら、普段通りに出来る事が幸せです。これからも皆様共々に、歩み進める事を祈ります。ありがとうございました。  
**【広報副部長 橋 ナホ】**  
 毎年2月号はくすのき写真だよりが表紙を飾っています。感動するような素晴らしいものばかりで、見るのが楽しみです。クラブ紹介欄では、カラオケの歌い方ひとつにしても独演型や合唱方式などがあり、自クラブ活動の参考にしています。今後の主な行事には熟年文化祭や合唱祭などが控えており、日頃の練習成果を大いに発揮して楽しんでください。  
**【広報副部長 高橋 芳嗣】**

## 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。