

えどがわ

くすのきだより

第 145 号のみどころ

- 2・3面：特集記事
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：広報部員コーナー他
- 7面：シルバー人材センター
- 8面：熟年文化祭報告他

<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/>

くすのきクラブ連合会 令和6年度定期通常総会



退任会長記念撮影

また、退任された会長には、これまでのご功績を称えて感謝状が贈られました。5年ぶりの懇親会では、和やかな雰囲気の中、各クラブの情報交換が行われ、新年度のスタートに弾みがつくひと時となりました。

5月13日(月)に、くすのきクラブ連合会定期通常総会がタワーホール船堀にて行われ、各議事は承認されました。任期満了による役員改選では、新役員が選出され連合会会長には山寄会長が再任されました。



令和6・7年度
くすのきクラブ連合会役員

会長

延寿会

山寄 一男

副会長

東四長寿会

太田 建夫

善正友の会

松岡 弘

なぎさ麗樹会

河瀬 武則

扇子田長寿会

高山 稔

谷河内集和会

橋本 政勝

七寿会

田中 正実

総務部長

今井長寿会

大山 芳男

総務副部長

西南福寿会

太田二三子

総務

一之江長寿会

佐藤 和子

友和ことぶき会

鶴岡 重彦

第三長命会

川島 雄次

鹿骨第一健和会

田島 幹久

会計

第二新田長寿会

関口千鶴子

平井東長寿会

林 敬三

監事

東小岩一丁目東寿会

花房ハルミ

興宮交友会

高橋 芳嗣

研修部長

一之江こだま長寿会

磯野 正

保健レクリエーション部長

上一色西睦会

三宅みさ子

奉仕部長

福寿会

五十嵐かず子

広報部長

さざなみ会

赤羽根智英子

新任会長紹介(敬称略)
よろしく願います

西小岩中央米寿会 加藤 英子
小岩福徳会 佐々木皇持
一之江南部長寿会 岩楯 伸次

再開クラブ・新任会長紹介
(敬称略)

上篠崎喜良久会 須田 ミチ

萬年青会 前田美智子

上一色南部親交会 服部 泰晴

本郷第二五月会 丸山 邦三

東二会 田村榮四郎

宇喜田三角寿会 山口 菊江

谷河内長寿会 伊藤タカイ

東松南友和会 反町 友子

23号棟慶寿会 田中かつえ

宇喜田第二住宅五和会 渡邊 敏信

清新北ハイツ若葉クラブ 鈴木 稔

グリーンヒル 野上 直美

超壮年ソフトテニスクラブ 満江 信之

葛西熟年野球クラブ 市川 英世

船堀三丁目喜生会 栗飯原安子

宇喜田三角寿会 関原 千振

谷河内長寿会 芦田 昭八

23号棟慶寿会 安田 良一

宇喜田第二住宅五和会 菊池八重子

清新北ハイツ若葉クラブ 岡本 智博

二反割クラブ 石渡 武男

船五長栄会 渋谷 正一

北葛西スクエアダンスクラブ 石黒 三郎

超壮年ソフトテニスクラブ 磯野 弘

葛西熟年野球クラブ 磯野 弘

IBC一之江ハウンドテニスクラブ 金野 利則

倉谷 一春

計 報 (敬称略)

西小岩中央米寿会 野村 和男

「前くすのきクラブ連合会会長」

本郷第二五月会 諏訪 昭吉

東二会 加藤 功

東松南友和会 大野 茂

グリーンヒル 由谷 至和

謹んでお悔やみ申し上げます

退任会長紹介(敬称略)
お疲れさまでした

小岩福徳会 石井 子

一之江南部長寿会 堀江 保夫

上篠崎喜良久会 堀川 和男

萬年青会 宮崎 鎮雄

上一色南部親交会 秋元 正臣

若竹会 恩田 晴子

船堀三丁目喜生会 尾内 芳平

船堀永寿会 栗飯原安子

宇喜田三角寿会 関原 千振

谷河内長寿会 芦田 昭八

23号棟慶寿会 安田 良一

宇喜田第二住宅五和会 菊池八重子

清新北ハイツ若葉クラブ 岡本 智博

二反割クラブ 石渡 武男

船五長栄会 渋谷 正一

北葛西スクエアダンスクラブ 石黒 三郎

超壮年ソフトテニスクラブ 磯野 弘

葛西熟年野球クラブ 磯野 弘

IBC一之江ハウンドテニスクラブ 金野 利則

倉谷 一春

もっと楽しくなる「クラブ活動の秘訣」

No.57

福寿会

江戸川2丁目アパートの集会室で活動を行っている福寿会では、97名だった会員数が、1年間で13名増え、110名となりました。会員の増加率が13.4%となったことで、「くすのきクラブ会員増強推進表彰」で表彰されました。

会員の獲得に向け、どのような活動をされているのか、五十嵐会長に伺いました。

クラブの該当住所地の全対象世帯への積極的な声掛けや、各棟の掲示板に手作りの活動



五十嵐かず子 会長



予定表を掲示して周知したり、周辺病院の休診日に合わせて活動日を組むなど、1人でも多くの会員が参加できるように工夫されているとのことでした。

リズム運動の会場では、皆さん和気あいあいと、とても楽しく参加されていました。

○活動内容

ラジオ体操(毎朝)・リズム運動(週1回)・輪投げ(月1回)

No.73

上一色南部親交会

上一色コミュニティセンターで活動を行っている上一色南部親交会は、1年間の活動回数が558回と、くすのきクラブの中でトップクラスとなっています。

3月末まで会長を務めていた秋元前会長に伺いました。



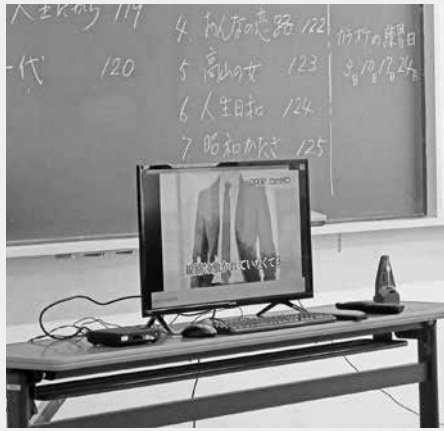
仲良く、健康でいることを目標に、多種多様な活動を積極的に行っています。

持ち寄ったテレビで曲を流し、歌詞カードを見ながらの合唱や、毎週欠かさず体を動かせるような活動が、水曜日から土曜日まで、毎日行われています。

活動を見た方や、会員の口コミにより、自然と入会者が集まり、にぎやかなクラブとなっています。



秋元 正臣 前会長



○活動内容

カラオケ・ウクレレ・リズム運動・ボッチャ・輪投げ(毎週)

クラブ活動をより
活発にする

会員数
増加クラブに
聞いた!

4つのポイント

②会長・役員の積極的な参加

活動が活発なクラブに共通するのは、会長・役員が活動に積極的であり、楽しんでいることでした。活発化に向けて、自分たちがやりたい活動を新たに取り入れてみましょう。



①積極的な声掛け

「くすのきクラブ」の存在自体を知らない方もたくさんいます。まずはクラブを知ってもらうために、積極的に声掛けを行ってみましょう。



③活動自体の活発化

活動回数の増加や新たな活動は、会場を訪れた方の目に触れる機会の増加につながり、多くの人の興味を引くチャンスです。活動を楽しむ会員の様子を見て入会する人も少なくありません。



④会報（PRチラシ）の作成

会報を作成することにより、活動日が忘れられることなく会員の参加率が上昇するとともに、会員から友人への勧誘活動にも使用できるなど、幅広く活用できます。



くすのきクラブPRチラシ作成
受付中

区役所生きがい係では、新会員勧誘用の「くすのきクラブPRチラシ」をクラブの活動内容に合わせ作成しています。ぜひ活用し、新会員の獲得にお役立てください！ご利用を希望されるクラブはお電話で予約いただけます。

くすのきクラブ 会員募集！

くすのきクラブは区内 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団体です。現在、173 クラブが地域で元気に楽しく活動しています。

くすのきクラブに入会された方には、船堀シネパル鑑

賞券を差し上げます。ぜひ、この機会に入会をご検討ください！



新規入会特典

船堀シネパル
800円鑑賞券

【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

葛西
地区

第五長命会

会長：保戸田 章房
会員：97名

クラブ紹介

小岩
地区

西小岩寿会

会長：川崎 文夫
会員：54名

多彩な活動でいつも楽しく

【クラブ会長より】

私たちの会は西小岩寿会で、昭和41年に発足し、今年の9月で58周年になるクラブです。

西小岩3丁目公園で行われる町会のお祭りでもリズム運動を行い、皆楽しんで参加しています。

一年を通してさまざまな行事を企画しています。3

現在会員は54名で、主に西小岩コミュニティ会館で活動しています。

リズム運動を毎週開催し、会員も元気に参加しています。年に1度、



みんな笑顔でリズム運動

力月に1回誕生日会を行い、12人から13人程度の会員が参加しています。また、カラオケやボッチャ、輪投げなど会員皆が

楽しめるさまざまな活動を行っています。他にも、熟年文化祭・小岩アーバンプラザの発表会にて合唱を披露するなど、クラブ外の活動も積極的にを行っています。さらに、年に1度バスツアーを計画しています。以前は千葉方面にていちご狩りを行いました。25人が参加し、仲間が作れたと、とても喜んでいただきました。

い入会を図り、より賑やかなクラブにしていきたいと思っています。



楽しい輪投げのひと時

音楽と運動でつながる喜び

【クラブ会長より】

私たち第五長命会は、主に長島会館と長島桑川コミュニティ会館を使用し、多岐にわたるさまざまな活動を行っています。

毎月行っているゆるやかなストレッチ体操は、会員の運動不足の解消やリフレッシュになっています。また春と秋には葛西中学校周辺の美化運動を行っています。体を動かす活動だけでなくコースも

行っており、15人ほどの会員が楽しく参加してくださっています。

クラブ独自の活動としては、毎年長島香取神社にて行われる秋奉納演芸大会に出演しています。クラブから15人ほどが参加し、会員は舞台でのコースや



リズムに合わせたダンスで元気に

踊りをとても楽しんでいます。他にも、同神社で行われる盆踊りや、第二葛西小学校で行われる長島・桑川合同運動会に参加するなど、地域行事にも多く参加し、近隣住民との交流を図っています。

また他クラブとの交流も盛んで、毎週行っているリズム運動や毎月行っている誕生会は4クラブ合同で70人から80人の方にご参会いただいております。大所帯で行うリズム運動はコロナウイルスの感染に特に気を付けており、会員皆マスクや手洗い、うがい、換気等互いに注意しながら出席しております。



舞台上に歌声響く

今後もしばしばさまざまな活動を継続しつつ、カラオケ大会やボッチャなど会員の皆さんが楽しめるような活動を増やすなど、工夫していけたらと思っています。

小松川
地区

友和ことぶき会
会長：鶴岡 重彦
会員：106 名

クラブ紹介

松江
地区

五南長寿会
会長：岩崎 雅浩
会員：44 名



笑顔で集まり記念の一枚

私たち、くすのき友和ことぶき会は、平井コミュニティ会館等を拠点に活動を行っています。リズム運動は平井東

【クラブ会長より】

幅広い活動で繋がる楽しさ

長寿会と合同で行い、計40名ほどが積極的に参加しています。年末にはリズムの仲間と食事会を行い、50名ほどが毎年楽しみに参加してくださいます。

月2回の合唱も実施しており、歌好きの会員の方々が自慢の歌声を披露しています。が、年々、年々参加できない人が多くなっている現状です。

また友和ことぶき会では会員の要望に合わせ、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、輪投げなどを週2回行っており、

各活動ごとに約7〜10名の運動好きな方が積極的に参加してくださっています。

その他、会員交流の場として新年懇親会・お花見などといったレクリエーション活動を小松川区民館や逆井公園を使用し数多く行っています。年3回を目安に30人〜50人の会員が参加してくださります。

多数の活動を行っているわがクラブの運営方針は、どの活動も総じて、より大人数の参加を募るため、曜日や時間などを考慮しつつ運営していることです。コロナウイルスが流行していた際も、パネルの利用やマスクの着用・体温



楽しさいっぱいボッチャ

測定を行い、少しでも集まれる機会を作るようにしました。今後もより一層クラブを盛り上げるため、カラオケやウォーキング、各種懇談会など、より会員の希望する活動を増やし続け、さらにクラブを盛り上げていきたいと思ひます。

会員の声が活動を創る

【クラブ会長より】

私たちのクラブは、江戸川区の中央に位置する五南会館を活動拠点とし、交通と騒音に悩まされる日々です。昭和43年7月に創設し、発足当初は130〜140名が在籍して

おりましたが、現在は減少し、45〜50名で活動しております。会員増強に努力するも結果が出ていませんが、結果



が出るまで努力します。

主な活動として、毎週リズム運動を行っており、10〜18

名の会員が参加してくださつて、会員の反応も良いです。また年に1度誕生会を行うと、会のほとんどの方が参加してくださり、皆さんとても喜んでくださいます。その他、中央2丁目交差点付近で2〜3名の会員が毎日見守り活動を行ったり、大杉小学校にて毎年行われる防災訓練に会員10〜15名程度で参加しております。

当会も高齢化の進みや運営委員会も忙しすぎるため、なかなか会の運営に気が回らず

停滞しておりますが、会員の心ひくものや興味のあるものを探して提供し、活動をより活発にして会員増強につなげたいと考えています。運営費の使用も、建前ではなく実質的な使用を認めて、会の活動に有意義であると思えば、程度の差はありますが会の自由裁量を認めるか検討しております。

今後とも会員の要望に応えながら、積極的にクラブ活動を続けていきたいと思っております。



青空の下、潮風に吹かれて

とを見学してきました。スカイツリー、月島もんじゃ、日本橋出発の東京湾クルーズ、深大寺・神代植物公園、等々力渓谷、小石川後楽園、迎賓館、新宿御苑などです。最後は食事会で締めくくります。高齢者集団ですから、迷子が出ないよう7・8人規模で班編成を行い、黄色の手旗を目印に歩きます。トイレやエスカレーター・エレ

広報部員コーナー ～葛西地区～

わがプロバンス会の活動紹介です。定例イベントとしてはリズム運動、合唱、ウォーキングなどを行っています。目玉イベントは年2回の「街巡り」です。30人規模で、東西線を利用してさまざまな名所旧跡な

『我がクラブ』

清新南ハイツプロバンス会 田巻 誠



波に揺られて、船上での宴

ベーターの有無などは、下見で確認します。みんなで食事ができる場所を事前に探し予約します。

2023年10月、久し振りに「街巡り・屋形船」を実施しました。24名参加です。私は昼間の屋形船が初めてだったので新鮮でした。木場にある「深川吉野家」から出発し、東京湾の河川、運河をお台場で休憩し、Uターンで戻ってくるコースです。貸切船で、2時間半、見学・食事・カラオケと楽しみました。料金はひとり1万円。写真は船内と屋上デッキです。海からだと東京湾のさまざまな建物がよく見えます。海がとてもきれいで、船着き場付近では川底が見えるほどで驚きました。「屋形船は夜よりも昼間がいいな」と実感した船旅でした。

くすのきクラブのみなさんも体験してみませんか。

会場が増えました！

令和6年度〈地区リズム運動体験教室 スケジュール〉

小学校	曜日	開始	開催日程
松江小学校	日	10時	6/16・9/22・10/20
第三松江小学校	土	10時	6/8・9/7・10/5
小松川小学校	日	10時	6/9・9/8・10/6
平井西小学校	土	10時	6/22・9/21・10/19
船堀第二小学校	日	10時	6/16・9/1・10/6
第二葛西小学校	土	10時	6/22・9/21
西葛西小学校	日	10時	6/9・9/8・10/27

小学校	曜日	開始	開催日程
東小岩小学校	日	13時	6/16・9/22・10/20
西小岩小学校	日	10時	6/9・9/1・10/6
下鎌田小学校	土	10時	6/8・9/7・10/12
南篠崎小学校	日	13時	6/9・9/1・10/6
篠崎第二小学校	日	10時	6/9・9/1・10/6
篠崎第四小学校	土	13時	6/8・9/21・10/19

※開催日時は中止となる場合があります。 ※7月、8月は全会場で休止となります。

【お問い合わせ】 区役所生きがい係 TEL 03（5662）0039

※各小学校へのお問い合わせはご遠慮ください

シルバー人材センター 会員募集中!!

2000人以上の方がシルバー人材センターを通じて働いています。

シルバー人材センターでは企業や区、一般のご家庭からさまざまな仕事をお引き受けし、地域の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、活力ある地域づくりに貢献するとともに、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が選べます

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。

「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】

会場・本部（西小松川町 34-1）
・葛西分室（宇喜田町 191）
・小岩分室（東小岩 6-15-2）

日程 各会場で月2回
（各 10:30～、13:15～、14:45～）

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）

編集後記

新緑が映え、つばめや小鳥たちがさえずり舞うこの季節。コロナ禍のマスク着用も緩和され、リズム運動なども軽やかにできるようになりました。本号では令和6年度通常総会の報告、クラブ紹介、他面では「クラブ活動をより活発にする秘訣」等を記載し、また今春開催した熟年文化祭や合唱祭の様子が掲載され、各クラブでの活動の参考に本誌を活用していただければ幸いです。

【広報部長 赤羽根 智英子】

新年度早々、リズム運動大会・輪投げ大会と目白押しの楽しく活動的な行事を数多く計画中です。日頃の運動不足や健康不安を取り除き、元気で楽しい生活ができることを願い、日々活動に力を入れる毎日です。ボランティアによる地域発展と、頑張りを感じています。地域の子どもの安心安全な見守りや数多くの御指導、奉仕に感謝し一人ひとりの力が大きく広がります。年間を通してくすのきクラブの活動を期待しています。全会員が健康で楽しい一年間をお過ごしください。

【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。

令和5年度 熟年文化祭

2月14日(水)、15日(木)に総合文化センターにて、熟年文化祭が盛大に開催されました。

今年は昨年に比べ、総出演者2057名、作品数935点と出演・作品ともに2倍以上に増えました。見事な作品が所狭しと飾られ、ホールでは華麗な舞や息の揃った合唱が会場を盛り上げていました。また演目終了後は、穂高荘・塩沢江戸川荘の宿泊券やお土産等が当たる「おたのしみ抽選会」が行われ、大いに盛り上がりました。

また来年度も皆様の参加を心からお待ちしております。

くすのき入賞者紹介 おめでとうございます!! (敬称略)

- ◆金賞

◆手芸の部

佐々木ミチエ (西南福寿会)
- ◆俳句の部

河合 寿子 (白寿会)
- ◆短歌の部

高橋 俊次 (くるみ会)
- ◆絵画の部

小林とし子 (下鎌田長寿会)
- ◆書道の部

平栗美智代 (下鎌田長寿会)
- ◆手芸の部

佐藤 禮子 (東四長寿会)
- ◆短歌の部

関口 清 (桑川五月会)
- ◆手芸の部

森井ゆき子 (東四長寿会)
- ◆短歌の部

小笠原多加男 (神明長生会)
- ◆手芸の部

石川みち江 (さざなみ会)
- ◆書道の部

白水美千代 (平井二丁目福寿会)
- ◆手芸の部

田島千代子 (花園会)
- ◆書道の部

堀口 泰子 (二之江だま長寿会)
- ◆手芸の部

小山 敬子 (ハーモニカ若竹)
- ◆工芸の部

神道 恵子 (ろうクラブ)
- ◆写真の部

黄 己順 (韓国民団クラブ)
- ◆絵画の部

酒井 四郎 (上一色南部親交会)
- ◆俳句の部

平栗美智代 (下鎌田長寿会)
- ◆短歌の部

塚田 俊夫 (司親和会)
- ◆手芸の部

児玉スミ子 (九十九会)
- ◆短歌の部

平木整之助 (巽松寿会)
- ◆手芸の部

壁谷 ユキ (くるみ会)
- ◆短歌の部

笠原 栄作 (新堀延寿会)
- ◆短歌の部

藤崎 カノ (明大クラブ)
- ◆俳句の部

上原アキ子 (七軒ことぶき会)
- ◆短歌の部

藤井百合枝 (西葛西若草会)
- ◆短歌の部

小林 文良 (くるみ会)
- ◆短歌の部

美山 孝子 (みずほクラブ)
- ◆短歌の部

鈴木美智子 (鹿島みどり会)
- ◆短歌の部

鎌田 一枝 (明大クラブ)
- ◆短歌の部

山城智江子 (桑住ゆうゆう)
- ◆短歌の部

広瀬 文枝 (空気をみるかい)
- ◆短歌の部

渡辺 悦子 (空気をみるかい)
- ◆短歌の部

白水美千代 (平井二丁目福寿会)
- ◆手芸の部

石川みち江 (さざなみ会)
- ◆手芸の部

田島千代子 (花園会)
- ◆手芸の部

堀口 泰子 (二之江だま長寿会)
- ◆手芸の部

小山 敬子 (ハーモニカ若竹)
- ◆手芸の部

神道 恵子 (ろうクラブ)
- ◆手芸の部

黄 己順 (韓国民団クラブ)
- ◆手芸の部

酒井 四郎 (上一色南部親交会)
- ◆手芸の部

平栗美智代 (下鎌田長寿会)
- ◆手芸の部

塚田 俊夫 (司親和会)
- ◆手芸の部

児玉スミ子 (九十九会)
- ◆手芸の部

平木整之助 (巽松寿会)
- ◆手芸の部

壁谷 ユキ (くるみ会)



♪ 5年ぶりに開催♪

第21回 合唱祭

第21回合唱祭が、3月2日(土)に総合文化センター大ホールにて開催されました。江戸川ギター・マンドリンクラブの皆さんによる生演奏にあわせて全3部、計2400人の朗らかな歌声が、ホールに響きました。

会場ではミニコンサートも行われ、懐かしい曲を楽しむ1日となり、アンコールもあり、大変盛

況でした。

今年度の課題曲も近々配付されますので、次の開催に向けて皆さんでまた練習しましょう！

