



えどがわ くすのきだより

第146号のみどころ

- 2面：イベント紹介
- 3面：区からのお知らせ
- 4・5面：文化・スポーツクラブ紹介
- 6面：会員からのお便り・随筆
- 7面：広報部員コーナー・編集後記
- 8面：健康サポートセンターからのお知らせ

＜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/>

優勝された平井東四クラブAの皆さん



平井東四クラブA

西一之江クラブA

優勝された西一之江クラブAの皆さん



第12回 西一之江クラブA 祝！優勝 輪投げ大会 平井東四クラブA



まずは準備体操を



集中の一投に視線集まる



狙った場所に入るかな



真剣に大会を進行します

小松川・葛西・東部
(スポーツセンター)
1位 平井東四クラブA 421点
2位 シティコープ清新A 373点
3位 シティコープ清新B 345点

松江・小岩・鹿骨
(総合体育館)
1位 西一之江クラブA 380点
2位 上色南部親交会A 326点
3位 西篠崎東寿会 319点

第12回輪投げ大会が、6月28日(金)スポーツセンターで、翌29日(土)に総合体育館で開催されました。昨年を上回る230チーム、1380人の参加がありました。毎年参加者が増えている人気の輪投げ大会ですが、日ごろの練習成果もあり、年々レベルが高くなっています。当日は開始の笛とともに一斉に輪が投げられ、声援が会場に響き渡りました。大きな会場で緊張もありましたが、チーム一丸となり大会ならではの楽しさを味わいました。

第45回リズム運動大会



軽やかなステップを披露

楽しくダンス♪

また昼休憩では、各クラブでお弁当を食べるなど、和気あいあいとした雰囲気です。親睦を深めるよい機会となりました。

来年度も多くの方の参加をお待ちしています。

第45回リズム運動大会が、6月1日(土)総合体育館で、同日7日(金)にスポーツセンターで開催されました。両会場では155クラブ、3000人の参加者が軽やかにステップを踏み、リズム運動を楽しみました。リズム運動大会のお楽しみ、リズム運動指導員全員によるアトラクションでは、華麗な衣装を身に着けた指導員の素晴らしい演技に、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。



みんなが笑顔のアトラクション



手と手を繋いで



息を合わせて踊ります



タイミングを合わせて

令和7年3月1日(土)に「令和6年度合唱祭」が開催されます。会場は、総合文化センターを予定しています。

当日は、江戸川ギターマンドリンクラブの生演奏で参加者約1000人が一斉に歌う、江戸川区ならではの合唱祭となっています。

また、江戸川ギターマンドリンクラブのミニコンサートも行われます。懐かしい曲を大きな会場で合唱する、素敵なひと時を過ごしてみませんか？

クラブで参加を希望される場合は、生きが係までお問い合わせください。

開催時間 開場10時

第1部 開会10時30分

第2部 開会12時40分

第3部 開会14時40分

今回の合唱祭曲目リスト			
	タイトル	作 詞	作 曲
1	冬景色	文部省唱歌	文部省唱歌
2	時代	中島みゆき	中島みゆき
3	想い出の渚	鳥塚 繁樹	加瀬 邦彦
4	さらば涙と言おう	阿久 悠	鈴木 邦彦
5	夢一夜	阿木 燿子	南こうせつ
6	証城寺の狸囃子	野口 雨情	中山 晋平
7	さくら貝の歌	土屋 花情	八洲 秀章
8	あずさ2号	竜 真知子	都倉 俊一
9	寒い朝	佐伯 孝夫	吉田 正



スマホ購入助成

令和5年6月に開始したスマートフォン(スマホ)購入助成を継続しています。上限1万円、1世帯(住民票上)につき1回限り1台分のみで、携帯電話(フィーチャーフォン)からの機種変更も対象となります。

- 【対象者】次の全てに該当する方
- ・スマホ購入時と申請時に江戸川区に住民登録がある
 - ・18歳以上である(令和6年3月31日時点)
 - ・世帯にスマホを所持する人がいない(携帯電話のみ所持の場合は可)
 - ・非営利かつ自ら使用する目的で令和5年12月1日以降に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
 - ・購入店舗のスマホ教室を受講し、区防災アプリをインストールした

- 【対象経費】スマホ本体機器購入費用、契約事務手数料 ほか
- 【申請方法】購入店舗から電子申請で
- 【申請期限】令和7年3月31日

※申請前にスマホ教室受講・防災アプリのインストールが必要

助成対象外の方

- ・令和5年11月30日以前にスマホを購入し、令和5年12月1日以降も所持している方
- ・スマホを所持していた世帯で令和5年12月1日以降に解約などにより不所持となった方

問い合わせ先 江戸川区福祉推進課 孝行係 (連絡先) 03-5662-0314

区指定協力店舗一覧 令和6年8月1日現在

	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
auショップ	新小岩駅前店	葛飾区新小岩1-48-11	0120-515-360
	小岩駅前	西小岩1-21-20	0800-700-0571
	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
楽天モバイル	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 4F	0120-999-000
	瑞江店	瑞江2-4-3	03-6638-8455
	葛西店	中葛西3-29-15	03-6808-3626
	西葛西店	西葛西6-12-7	03-6808-5015
	船堀店	船堀3-5-7	03-6808-7575
	新小岩ルミエール店	葛飾区新小岩1-42-8	03-5879-9311

参加費無料

申込み
受付中

リズム運動体験教室

令和6年10月から区内8会場で「リズム運動体験教室」を開催します。
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

【申し込み】

右記一覧からご都合の良い1日をお選びください。
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する場合があります）。

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。

【お問い合わせ】

区役所生きがい係 Tel 03（5662）0039



令和6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)	20	10/7・11/11 12/9・1/20 2/10・3/10	月	13時～14時
②	南小岩コミュニティ会館 (スポーツルーム)	30	10/21・11/18 12/16・1/20 2/17・3/17	月	15時～16時
③	船堀コミュニティ会館 (集会室4)	30	10/8・11/12 12/10・1/14 2/18・3/11	火	15時～16時
④	グリーンパレス (集会室408)	20	10/23・11/27 12/25・1/22 2/26・3/26	水	13時～14時
⑤	葛西区民館 (健康スタジオ)	30	10/9・11/13 12/11・1/8 2/12・3/12	水	15時～16時
⑥	東部区民館 (つつじ・りんどう)	30	10/10・11/14 12/12・1/9 2/13・3/13	木	15時～16時
⑦	篠崎コミュニティ会館 (集会室1・2)	30	10/25・11/22 12/27・1/24 2/28・3/28	金	13時～14時
⑧	葛西区民館 (レクリエーションホール)	20	10/5・11/2 12/7・1/11 2/1・3/1	土	11時～12時

令和6年度〈地区リズム運動教室スケジュール〉 ※参加対象者：リズム運動経験者（初心者教室を修了している方）

小学校	曜日	開始	開催日程	小学校	曜日	開始	開催日程
松江小学校	日	10時	10/20・12/15・1/19・2/16	東小岩小学校	日	13時	10/20・11/17・12/15・1/19・2/16
第三松江小学校	土	10時	10/5・11/2・12/7・1/18・2/8・3/1	西小岩小学校	日	10時	10/6・11/24・12/1・1/12・2/2
小松川小学校	日	10時	10/6・11/10・12/22・1/12・2/9・3/2	下鎌田小学校	土	10時	10/12・11/9・12/21・1/11・2/15・3/1
平井西小学校	土	10時	10/19・11/16・12/21・1/18・2/15	南篠崎小学校	日	13時	10/6・11/3・12/8・1/19・2/2・3/2
船堀第二小学校	日	10時	10/6・11/3・12/1・1/19・2/2	篠崎第二小学校	日	10時	10/6・11/3・12/1・1/12・2/2・3/2
第二葛西小学校	土	10時	11/30・12/21・1/25・2/15	篠崎第四小学校	土	13時	10/19・11/30・12/14・1/11・2/8
西葛西小学校	日	10時	10/27・12/8・1/12・2/9				

※開催が中止、または変更になる場合があります。

【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。

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！！

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。現在、 23種目32クラブを紹介します。各クラブの活動に興味のある方は、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

俳句



- ①くるみ会 ②13名
- ③グリーンパレス(松島1-38-1)
- ④第2・4金曜日 12時30分～15時
- ⑤四季を詠む十七音を短冊に生き生き楽しく口も滑らか。

ウクレレ



- ①イイヴィ ②13名
- ③西葛西図書館(西葛西5-10-47)
- 長島桑川コミュニティ会館(東葛西5-31-18)他
- ④第1・3火曜日 13時～16時
- 第2・4火曜日 13時30分～16時30分
- ⑤2018年より活動。年間10曲程度講師による指導を受け、自主練と発表会等で参加している。

民謡



- ①金友会 ②11名
- ③葛西カルチャーセンター(宇喜田町191)他
- ④第2・4月曜日 14時～17時
- ⑤金友会の「金」は先生の一字から友に歌うと！
年令構成が高齢化してきていますが、体が動かない分、声は負けないう張り上げています。授業の特長は2時間目に独唱の時間を設けています。

民謡舞踊



- ①美山会 ②10名
- ③北葛西コミュニティ会館(北葛西2-11-39)
- ④第2・4火曜日 13時30分～15時30分
- ⑤先生のやさしさに癒され明るく元気なクラブです。11月23日船堀タワーホールで3曲踊ります。メンバー募集中です。

ウクレレ



- ①コンテサンバーナ ②20名
- ③西葛西図書館(西葛西5-10-47)
- 北葛西コミュニティ会館(北葛西2-11-39)
- ④第2～4日曜日 9時30分～13時
- ⑤ウクレレを楽しむことで“人生も楽しむ”をモットーに、生きがいを感じるウクレレ演奏を皆様と楽しんでいます。

木彫一般



- ①仏像彫刻いろは ②14名
- ③北小岩コミュニティ会館(北小岩6-35-17)
- ④第1～3金曜日 14時～16時
- 第2・4日曜日 14時～16時
- ⑤金曜日の会と日曜日の会の編成であるが、江戸川区唯一の木彫である。

詩吟



- ①龍雲会 ②10名
- ③小松川区民館(平井4-1-1)
- ④毎週月曜日 13時30分～16時30分
- ⑤詩吟というと難しく思うかも知れませんが、腹式呼吸で声を出すことで、健康にも認知症防止にも大きな効果があります。会員みんな楽しく練習しています。

第 143 号 (R5.10 月号) で
ご紹介したクラブも
元気に楽しく活動しています！

文化クラブ活動一覧	種 目
大正琴江戸川クラブ	大正琴
ハーモニカ若竹	ハーモニカ
フェニーチェ	コーラス
朗吟会	詩吟
民謡涼風会	民謡
空気をみるかい	水彩画
ブラチナの会	はがき絵
小岩太極柔力球クラブ	軽運動

スポーツクラブ活動一覧	種 目
超壮年ソフトテニスクラブ	ソフトテニス
江戸川北郷ターゲット・バードゴルフクラブ	ターゲットバードゴルフ
小岩二東アローズ	スポーツウエルネス吹矢
江東五区四十雀サッカークラブT60	サッカー
葛西熟年野球クラブ	野球
清新シニアサッカークラブ	サッカー
グレイス葛西	バレーボール
卓笑会	卓球

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・スポーツ活動をととして熟年者の生きがいを育むことを目的とし
ブが活動しており、日々の練習や大会をととしてシニアライフを楽しんでいます。今号では、令和5年度に加入されたクラブを中心にご

【各クラブの紹介】 ①クラブ名 ②会員数 (R6.7月時点)

卓 球



- ①すずらんハイビス ②13名
③船堀コミュニティ会館(船堀1-3-1)
松江コミュニティ会館(松江7-5-12)
④毎週火曜日(船堀)・木曜日(松江)(月に5～6回)
9時30分～12時、12時30分～16時
⑤楽しみながら、健康維持や技術向上の為練習して
おります。

卓 球



- ①つくしの会 ②14名
③葛西区民館(中葛西3-10-1)
④毎週火曜日 12時～16時
⑤会員の健康増進が目的。毎週全員が楽しく怪我し
ない練習を目指したい。

グラウンド・ゴルフ



- ①ブルースカイグラウンドゴルフ ②31名
③東篠崎2丁目広場(東篠崎2-2)
④毎週水・土曜日 8時30分～11時30分
⑤ホームグラウンドは旧江戸川沿い、水辺のスポー
ツガーデンの隣に位置します。[仲間が広がる]
[笑顔も広がる][健康になれる]をモットーにプ
レーを楽しんでいます。未経験の方、大歓迎です。

軟式野球



- ①ニュージョイフル東京 ②30名
③宇喜田中央公園グラウンド(北葛西4-15)
④毎週水曜日(その他土曜日) 12時～16時
⑤野球を楽しみながら健康増進を図り、会員の親睦
を深め、有意義な時間を送る会です。

スポーツウエルネス吹矢



- ①なぎさ吹矢サークル ②22名
③なぎさニュータウン管理棟(南葛西7-1-21)
④毎週金曜日 14時～16時
⑤吹矢の呼吸法を実践する事により日々の健康・フ
レイル予防につながり、また、お楽しみゲーム大
会で会員の親睦を図っている。

スマホ・パソコン



- ①P.Cコマクサの会 ②13名
③清新町コミュニティ会館(清新町1-2-2)
④第1・3木曜日 13時～16時
⑤60～80才代の会員で構成されているサークルで
す。Wi-Fiを使いながらパソコンの勉強、いつまで
も元気でいられる様に活動しています。

コーラス



- ①カステッロ ②59名
③グリーンパレス(松島1-38-1)
④第1・3火曜日 14時～16時30分
⑤初めまして、コーラスカステッロと申します。
國井道子先生ご指導の元、若さを保ちながら楽
しく和やかな雰囲気サークルとして活動して
おります。どうぞよろしくお願い致します。

川 柳



- ①福柳会 ②15名
③小岩区民館(東小岩6-9-14)
④第2・4火曜日 9時～11時30分
⑤クスッと笑える楽しい事、日頃のうっ憤など
五七五の川柳にして、明るい楽しい雰囲気ので
す。

英会話



- ①レインボー ②18名
③タワーホール船堀(船堀4-1-1)
④第2・4木曜日 9時～11時
⑤私達は英会話のクラブです。歌を楽しむ、最近の
出来事を話したり、表現の方法を学んだり、米
国の学校の教科書を参考にしながら英語を学んで
います。

くすのき文化・スポーツクラブに関するお問い合わせ

会員のお便り

長年くすのきクラブにてリズム運動を行われていた会員の方から、素敵なお便りと川柳が届きましたのでご紹介します。

大杉第三菊の会

笹川登美子

江戸川区に住んで良かった。60才でくすのきクラブに入会して色々な行事があり、運動会、リズム大会、芸能会、カルチャークラス。参加して有意義に学び、まるで学生気分に戻ったかのようにたのしく学ば事が出来た。

文化センター展示室でリズムの練習日の事であった。参加者の中に見覚えのある新小岩の友達五・六人の顔が。「あれっ?」と思ってびっくり。

係の人が何か説明してその人達が帰っていった。後で聞いてみたところ「リズムを一緒に教えてもらいたくて」と…。どここの区でも皆行っていると思っていたのですが、そんな事もあって、中里前区長の偉大さを知った。

たのです。

私が大杉会館でリズムの世話係をしていた時の事です。ある人が話しかけてきて「今度引っ越しをしなくてはならない。そこでは、こんなに楽しいリズムをやっていないのです」といかにも残念そうに話しかけてくれました。

私はつくづく中里前区長の偉大さに感銘すると共に、私達は幸せ者だとつくづく感じ取ったのでした。

江戸川や

ふるさと音頭

わになって

木曜の

リズムたのしや

マンボにタンゴ

レクダンス

あなたとわたし

手にてを取って

この川柳を書いたのは三十九年も前。ただ楽しくて川柳に表現して、楽しんでいました。自己流ですが書いて見たら面白くて、一人楽しんで綴ったものです。

会員の随筆



『桜と親友』

東四長寿会 鈴木 和美

「世の中にたえてさくらのなかりせば春の心はのどけからまし」と昔から謳われているように、私も1年前までは桜が咲き始める

と、まず千鳥ヶ淵、上野の山、小松川千本桜へと、絶対に見るべき1年の行事として出かけていました。

けれど今年の3月に1つ年齢を重ねてから、体力、気力がガクンと衰えてしまい、心は多少さわぐのですが、体が重くてちよつと悲しい思いをしています。他にもう一つ私の気持ちを暗くしていることがあります。

た。高校時代から60年余り続いている友であり、私の指南役でもあった親友の突然の死でした。「暖かくなったら会おうね」の約束も果たせず旅立ってしまった。私より先に逝かないでね」と言ったら「そんなこと言われたって」と言われて笑い合った二人でした。

お花見はもちろんのこと、あまたのバス旅、俳句や人生について議論をしながら酌み交わしたデート等思い出がいっぱい。



み吉野の秘仏に遭ひし花見かな
雲上の寺に大寒桜かな

南海子(俳号)

京都の祇王寺の庭に敷きつめられた目のさめるような紅葉!新潟の十日町の晴天の雪祭!冷える足を我慢しながら竹のぐい呑みでの乾杯! コーヒーの香りのするコスモス畑!等々、走馬燈のように思い出します。

年長者になったら、「暖かくなったら」とか、「涼しくなったら」と先延ばしにしないで、今でしょ!と気合を入れて行動するべきと、つくづく思う今日この頃です。

広報部員コーナー
～小岩地区～

『小さな朗読会』

美恵多会 杉田 龍史

5月21日、美恵多会主催の第1回『小さな朗読会』が開催されました。朗読は北小岩2丁目在住の浅輪民江さん。

「私自身、いつの間

にか先の見える年になってしまいました。身体と声が続く限りですが、つたない朗読を聴いていただき、心が少しでもほっこりするひと時を味わっていただけたら幸いに思います」との挨拶の後、静寂

の中、芥川龍之介作『蜘蛛の糸』の朗読が始まりました。地獄に落ちた大泥棒の前に、蜘蛛の糸が……。懐かしく中学時代が蘇りました。

朗読後にお茶とお団子をいただき、再び静寂へ。藤沢周平作『踊る手』が始まりました。伊三郎の一家が老女一人を残して忽然と姿



を消した。残された老女は近所の人の世話を拒否して何も食べようとしないが、少年の信次がその心を和らげていく。そして最後に……。

35分の朗読に「まるで映画を観ている様でした」「下町人情を思い起こす素敵なひと時でした」とのお声もいただき、開催までのスタツフのご尽力に感謝するとともに、浅輪民江さんの朗読に、日頃の雑事もひと時忘れ、ほっこりさせさせていただきました。

第2回として7月16日に内海隆一郎作『天ぷらそば』と、藤沢周平作『虹の空』が朗読され、昭和人には心和む人情話を堪能しました。

次回は、11月19日開催予定。今から楽しみです。

新任会長紹介(敬称略)

よろしくおねがいします

カステッロ 尾崎 瑞栄

退任会長紹介(敬称略)

お疲れ様でした

カステッロ 麻田 利子

訃報(敬称略)

昭生会 神谷 晃

椿親和会 田島 幸男

謹んでお悔やみ申し上げます

編集後記

今年もクラブのリズム運動練習日に、ジュニア訪問員さん中学生5名が参加しました。最初の日は、少し緊張して動作も少しぎこちなかったのですが2回目からは楽しく踊り、会員さん達と笑顔の交流が図れました。また今号では、くすのき文化・スポーツクラブも紹介されています。新入会の方達の参考になれば幸いです。

【広報部長 赤羽根 智英子】

8月17・18日、台風一過の奇跡的天候の中『六中盆踊り』が予定通り北小岩小学校で賑やかに開催されました。美恵多会副会長の齋藤なか子さんはリズム運動の要の方。踊りの指導、浴衣の着付け、設営準備等、八面六臂の大活躍。地域の大切な先輩に頭が下がる思いでした。

【広報副部長 杉田 龍史】

四季のある、やさしい日本が今や危うい。暑・寒に二分化、春・秋が分からなくなった。毎日熱中症の事が報道されるが、他人事と聞いて自分ばかり歩いてた。天罰はすぐ来た。知人が道路で意識もつろつとして倒れ、入院要介護2になった。油断大敵とはこの事かと改めて思い、自分を戒めました。

【広報副部長 橘 ナホ】

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。

～江戸川区の昔話特集～

『サンヤ②』

小岩村の三谷は、江戸時代の小岩田村の小字で、『新編武蔵風土記稿』にも記載されています。白秋の寄寓した富田家は、軍馬の乾草商をされていたといいますが、開墾地名サンヤの面影がしのべれます。

紫烟草舎は、大正8年(1919)の江戸川河川工事で付近に移転。その後、湯浅伝之丞氏の所有となり、昭和42年(1967)の工事では、市川市へ移られた湯浅氏によって、同市へ

譲られました。現在、かつての三谷の地を遠望する国府台の里見公園内に保存されています。■歌集『雀の卵』の三谷時代の歌。
月の夜の堆肥の霽に翔ぶ螢
ほつほつ見えて近き瀬の音
月明り浅夜の野良の家いくつ
洋灯つけたり馬鈴薯の花
土地の鎮守である八幡神社
(北小岩8丁目)境内には、白秋をしたう町会の方々によって歌碑がたてられました。昭和36年のことでした。

文献 『地名のはなし』

江戸川区教育委員会編

みんな
筋トレ
—江戸川区—

筋力トレーニングでいつまでも動けるからだに！

加齢とともに衰えてくる足腰には、特に筋力を保つことが重要です。
日頃の運動には、ウォーキングだけではなく筋力トレーニングを
プラスして！

●週2～3日、筋トレを行うことを推奨しています。
(厚生労働：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より)

強い足腰

転ばないカラダ

行きたい場所まで歩く力

えどがわ筋力アップトレーニングをはじめよう！

は、力を入れている筋肉です

※息は止めず、動作はゆっくり行いましょう。

すね・ふくらはぎ 転倒予防に 浅くすわる。 つま先を上げる。おろす。 かかとを上げる。おろす。	太もも前面 ひざ痛の予防・改善に 深くすわる。 ゆっくりと足をあげ、ひざを伸ばす。 つま先をからだの方へ曲げ、5秒間保つ。 ゆっくり足をおろす。	腹筋 腰痛の予防・改善に 浅くすわる。 背中を丸めて、おへそをのぞき込む。 ひざを曲げ、ゆっくり持ち上げ、5秒間保つ。 ゆっくり足をおろす。
---	--	--

足振り出し運動 歩行の安定・転倒予防に 安定した物につかまり、片足で立つ。 上げた足をゆっくり前後にふる。	スクワット 下半身の強化 足をひらいて立つ（つま先は外にむける）。 腰かけるようにゆっくり腰をおろす。 そのまま静止する。ゆっくり立ち上がる。
---	---

このほかの筋力トレーニングもあります。

江戸川区のホームページで、運動のコツがわかる動画をご覧ください。

詳しくは、**えどトレ**で検索！
または **こちら** から！

★運動や健康講座の相談は、お近くの健康サポートセンターへ
理学療法士(PT)や作業療法士(OT)が、健康づくりのお手伝いをしています！

【お問い合わせ】 各健康サポートセンターへ（平日 8:30 ～ 17:00）

中央 03 - 5661 - 2467 小岩 03 - 3658 - 3171 東 部 03 - 3678 - 6441 清新町 03 - 3878 - 1221
葛西 03 - 3688 - 0154 鹿骨 03 - 3678 - 8711 小松川 03 - 3683 - 5531 なぎさ 03 - 5675 - 2515