# てえどがわ 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

# 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



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

3000人の参加者

両会場では155

クラブ、

動を楽しみました。 にステップを踏み、

リズム運 リズム運 運

日ごろの練習成果もあ 気の輪投げ大会ですが、

同月了日(金)にスポ ンターで開催されま.



真剣に大会を進行します

位 上| 色南部親交会A 西一之江クラブA 380点 306点

りましたが、チームー丸大きな会場で緊張もあ に響き渡りました。 となり大会ならではの楽 始の笛とともに一斉に輪 が投げられ、声援が会場 なっています。当日は開 しさを味わいました。 年々レベルが高く 年参加者が増えている人 ました。 昨年を上回る2 の参加がありました。 回輪投げ大会が

ションでは、華麗な 動指導員全員による 動大会のお楽しみ、

衣装を身

がり、盛大な拍手が

演技に、会場は大い に着けた指導員の素

に盛り上



シティコープ清新B

シティコープ清新A

421点

373点

平井東四クラブA

睦を深めるよい機会 あいあいとした雰囲 でお弁当を食べるない。また昼休憩では、 来年度も多くの方 ど、和気

お待ちしています。 こなりまで、親



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

第3部 第 2 部 部 開 会 12 会 14 会 10 時 時 時 場 40 40 30 10

分分分時

場は、 は、 6年度合唱祭」が開催されます。 せんか? クラブの生演奏で参加者約1000 ラブのミニコンサー います。 当日は、 、が一斉に歌う、 合唱祭となっています。 クラブで参加を希望される また、江戸川ギターマンド 生きがい係までお問い合わせく 懐かしい曲を大きな会場で合唱 素敵なひと時を過ごしてみま 江戸川 江戸川区ならでは ギターマンドリ - トも行わ: ij 場 れ ま

令和7年3月1日 総合文化センターを予定して  $\pm$ に す。 会 会





### 今回の合唱祭曲目リ

) HOLINEI JA					
	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

今年度限り! 申請はお早めに!

※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
- ・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
	一之江店	一之江7-38-20	0120-219-386
ド	平井店	平井4-8-7	0120-144-360
	小岩店	西小岩1-19-29	0120-286-360
コモショ	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
リツ	瑞江店	東瑞江1-26-13	0120-679-188
プ	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
	小岩駅前	西小岩1-21-20	0800-700-0571
L	平井	平井4-8-8	0800-700-0658
au シ	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
リツ	船堀	船堀4-8-22	0800-700-0662
_	瑞江	瑞江2-3-10	0800-700-0668
	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
l	船堀	船堀3-5-7	03-5675-7405
15	小岩昭和通り	南小岩7-27-2	03-6892-2750
Ιŕ	アリオ葛西	東葛西9-3-3	03-5667-5620
バ	葛西	東葛西6-1-12	03-6808-0861
ゟ	西葛西	西葛西6-13-7	03-5658-4251
ĺ_	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
楽	瑞江店	瑞江2-4-3	03-6638-8455
楽天モ	葛西店	中葛西3-29-15	03-6808-3626
上バ	西葛西店	西葛西6-12-7	03-6808-5015
1	船堀店	船堀3-5-7	03-6808-7575
ル	新小岩ルミエール店	葛飾区新小岩1-42-8	03-5879-9311
	<u> </u>	·	

### 参加費無料

申込み 受付中

### リズム運動体験教室

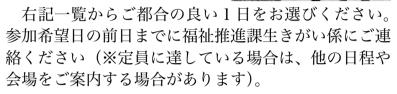
令和6年10月から区内8会場で「リズム運動体験 教室」を開催します。

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】



詳細は区のホームページをご覧いただくか、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	±	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
松江小学校	日	10 時	10/20 · 12/15 · 1/19 · 2/16	東小岩小学科
第三松江小学校	土	10 時	10/5 · 11/2 · 12/7 · 1/18 · 2/8 · 3/1	西小岩小学科
小松川小学校	日	10 時	10/6 · 11/10 · 12/22 · 1/12 · 2/9 · 3/2	下鎌田小学科
平井西小学校	土	10 時	10/19 · 11/16 · 12/21 · 1/18 · 2/15	南篠崎小学科
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 
第二葛西小学校	土	10 時	11/30 · 12/21 · 1/25 · 2/15	篠崎第四小学
西葛西小学校	日	10 時	10/27 · 12/8 · 1/12 · 2/9	   ※開催が中止、る 

小学校	曜日	開始	開催日程
東小岩小学校	日	13 時	10/20 · 11/17 · 12/15 · 1/19 · 2/16
西小岩小学校	日	10 時	10/6 · 11/24 · 12/1 · 1/12 · 2/2
下鎌田小学校	土	10 時	10/12 · 11/9 · 12/21 · 1/11 · 2/15 · 3/1
南篠崎小学校	日	13 時	10/6 · 11/3 · 12/8 · 1/19 · 2/2 · 3/2
篠崎第二小学校	日	10 時	10/6 · 11/3 · 12/1 · 1/12 · 2/2 · 3/2
篠崎第四小学校	土	13 時	10/19 · 11/30 · 12/14 · 1/11 · 2/8

※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。

### 気になる活動は、まずは体験! 楽しかったら、お仲間に!!

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 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。

### ⑤PR・ひとこと ③主な活動場所 4活動曜日・時間



- 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。



- 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。



- 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、声は負けないよ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。



- 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。



- ①コンテサンバーナ ②20名
- ③西葛西図書館(西葛西5-10-47)
- ⑤ウクレレを楽しむことで"人生も楽しむ"をモッ トーに、生きがいが感じられるウクレレ演奏を皆

- 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
- 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。



- ① 龍雲会 ② 10名
- ③小松川区民館(平井4-1-1)
- ④每週月曜日 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
プラチナの会	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
江戸川北部ターゲット・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

江戸川区役所福祉推進課生きがい係 TEL:03-5662-0039

## 参加者募集!!

# くずの喜文化・

「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・スポーツ活動をとお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お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)



- 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。



- 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。



- 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。



- 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。



- 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。



- 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の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。



- 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会 です。



- 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

敵なお便りと川 会員の方から、素 が届きましたので 動を行われていた ラブにてリズム運 長年くすのきク 柳

# 三菊の会 笹川登美子

のようにたのしく学ぶ事が出来 まるで学生気分に舞い戻ったか リズム大会、芸能会、カルチャー して色々な行事があり、運動会 67才でくすのきクラブに入会 戸川区に住んで良かった。 参加して有意義に学び、

の中に見覚えのある新小岩の友 と思ってびっくり。 達五・六人の顔が。「あれっ?」 の練習日の事であった。参加者

(D

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

会員のお便り

# ご紹介します。

9

文化センター展示室でリズム

す。

たのです。

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

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

江 芦川や ふるさと音頭 わになって

木曜 レ クダンス あなたとわたし リズムたのしや Ó 手にてを取って マンボにタンゴ

年も前。 く 己流ですが書いて見たら面白く 現して、 この川柳を書いたのは三十何 一人楽しんで綴ったもので 楽しんでいました。自ただ楽しくて川柳に表

会員の随筆



鈴木

和美

いました。べき1年の行事として出かけて 小松川千本桜へと、 と、まず千鳥ヶ淵、 も1年前までは桜が咲き始める まし」と昔から謳わ れているように、私 春の心はのどけから 絶対に見る 上野の 山

た。「暖かくなったら会おうね」 暗くしていることがありまし す。他にもう一つ私の気持ちを い合った二人でした。 と言われたって」と言われて笑 いでね」と言ったら「そんなこ いました。「私より先に逝かな の約束も果たせず旅立ってしま ちょっと悲しい思いをしていま を重ねてから、 もあった親友の突然の死でし ている友であり、 さわぐのですが、体が重くて クンと衰えてしまい、 けれど今年の3月に1つ年 高校時代から6年余り続い 体力、 私の指南役で 気力がガ 心は多少

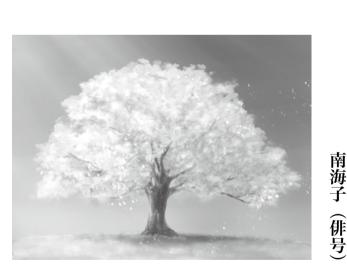
いて議論をしながら酌み交わし またのバス旅、俳句や人生につ たデート等思い出がいっぱい お花見はもちろんのこと、あ

さくらのなかりせば 「世の中にたえて 『桜と親友』 東四長寿会

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

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

雲上の寺に大寒桜かな み吉野の秘仏に遭ひし花見かな



紫烟草舎は、大正8

大正8年

 $\widehat{\stackrel{1}{9}}$ 

開墾地名サンヤの面影が

ていたといいますから、

に移転。

所有となり、

昭和42年

 $\widehat{\stackrel{1}{9}}$ 

年のことでした。

歌碑がたてられました。

和

訃報

(敬称略)

7) の工事では、

市川市へ移

れた湯浅氏によって、

同

1移転。その後、湯浅伝之丞氏9)の江戸川河川工事で付近

小さな朗読会』

美恵多会

龍史

# ~小岩地区~

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

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

> 之介作 前に、蜘蛛の ちた大泥棒の が始まりまし 糸』の朗読 地獄に落 芥川 「蜘蛛 龍

りました。 糸が……。 懐かしく中学時代が蘇

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

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

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

平 作 人には心和む人情話を堪能 一郎作『天ぷらそば』と、 第2回として7月16日に内海隆 『虹の空』が朗読され、 藤沢周 じまし 昭和

から楽しみです。 次回は、 11月19日開催予定。 今

# 一谷の地を遠望する国府台の里いられました。現在、かつての 公園内に保存されています。 『雀の卵』 の三谷時:

秋をしたう町会の方々によって (北小岩8丁目)境内には、白月明り浅夜の野良の家いくつ月明り浅夜の野良の家いくつ月明り浅夜の野良の家いくつけたり馬鈴薯の花はままれる。 (北小岩8丁目) 月の夜の堆肥の靄に翔ぶ蛍の歌。

退任会長紹介(敬称略)

お疲れ様でした

改めて思い、

『地名のはなし』 江戸川区教育委員会編

# 新任会長紹介(敬称略) よろしくおねがいします

~江戸川区の昔話特集~

にも記載されています。 で、『新編武蔵風土記稿』 時代の小岩田

村の

小字

歌集

サンヤ②

譲られ

は、軍馬の乾草商をされ白秋の寄寓した富田家

カステッロ 尾﨑 瑞栄

## カステッロ 麻 田

利子

昭生会 田島

莮 晃

謹んでお悔やみ申し上げます 椿親和会

### 集 後

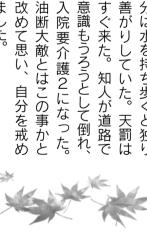
張して動作も少しぎこちなかったの 会の方達の参考になれば幸いです。 ツクラブも紹介されています。 また今号では、くすのき文化・スポー 員さん達と笑顔の交流が図れました。 ですが2回目からは楽しく踊り、会 参加しました。最初の日は、少し緊 に、ジュニア訪問員さん中学生5名が 今年もクラブのリズム運動練習日

# 赤羽根

面六臂の大活躍。世導、浴衣の着付け、 た。美恵多会副会長の齋藤なか子さ 候の中『六中盆踊り』が予定通り北 に頭が下がる思いでした。 んはリズム運動の要の方。踊りの指 小岩小学校で賑やかに開催されまし 8月17・18日、台風一過の奇跡的天 地域の大切な先輩 設営準備等、八

# 【広報副部長 杉田

分は水を持ち歩くと独り が報道されるが、 分からなくなった。毎日熱中症の事 危うい。暑・寒に二分化、 四季のある、やさしい日本が今や 他人事と聞いて自



# 【広報副部長 ナホ]

# スポンサーへの御礼

御厚誼を賜りますようお願い申し上御礼申し上げます。今後とも倍旧のただきましたスポンサー各位に厚く本紙の発行に際しまして御協賛い

# 記



### 筋カ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、ウオーキングだけではなく**筋力トレーニング**を プラスして!

転ばない カラダ

足腰

行きたい 場所まで 歩く力

●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)

## 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

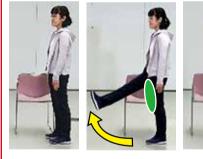
腰痛の予防・改善に

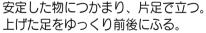


浅くすわる。 背中を丸めて、おへそをのぞき込む。 ひざを曲げ、ゆっくり持ち上げ、5秒間保つ。 ゆっくり足をおろす。

### 足振り出し運動

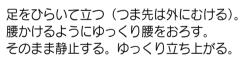
歩行の安定・転倒予防に





## スクワット下半身の強化





### 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 ご覧になれます。

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