





# くすのきクラブ 会員募集!

始まりの春、  
新たな一步を  
踏み出して  
みませんか?

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、くすのきクラブに入会して、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?

## 主な4つの活動



**教養の向上**  
出前講座 日帰り研修会  
合唱祭など



**健康保持**  
リズム運動 輪投げ  
ウォーキングなど



**レクリエーション**  
お誕生日会 お花見会  
茶話会など



**ボランティア**  
子どもの見守り活動  
まちの美化運動など

## イベント日程表

開催日	曜日	行事名	会場
2月5日	水	令和6年度 熟年文化祭	総合文化センター (中央4-14-1)
2月6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。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1日	土	第22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、当日参加できる席を設けています。ぜひ、ご参加ください。

## まちの話題 こんなクラブ活動しています

**サッカーハイ** 花岡 和彦

私たちくすのき清新シニアサッカークラブは江戸川区サッカー連盟壮年部で、毎月1~2試合を行っています。活動の一つとして、交流戦も行つており、8月4日(日)に江戸川区陸上競技場で「第2回くすのき杯」を開催しました。江戸川区くすのきスポーツクラブに所属する「江東五区四十雀サッカークラブT60」と「清新シニアサッカークラブ」が、江戸川区の女性サッカーチーム「宇喜田レディース」を招待し、総当たり3試合(15分ハーフ)を行いました。

私たちくすのき清新シニアサッカー連盟壮年部で、毎月1~2試合を行っています。

力連盟会長の高木秀隆さんに挨拶をさせていただきました。17時30分のキックオフというナイターの試合でしたが、涼しく、楽しくプレイできました。今後も、くすのき杯を継続していきたいとおもいます。



これからも元気に活動を続けます

※今後もオリジナルの活動をしているクラブを紹介します。クラブの皆様からの情報をお待ちしています。

## リズム運動地区交流会

～仲間と楽しく健康に～

11月1日（金）から12月8日（日）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リズム運動地区交流会が開催されました。

今年は合計で153クラブ1,769人が参加しました。

おぞろいのユニフォームのクラブも多く、華やかな雰囲気の中、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。

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、10時の開会式から14時の閉会式まで皆さん大変いきいきとした表情をしていました。

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！



参加費  
無料

～体も心も若返る～「リズム運動初心者教室」 3/17追加募集開始♪

1	北葛西コミュニティ会館	4/7 から毎週月曜 10時～12時
2	篠崎コミュニティ会館	4/7 から毎週月曜 10時～12時
3	中平井コミュニティ会館	4/7 から毎週月曜 10時～12時
4	南葛西会館	4/8 から毎週火曜 10時～12時
5	スポーツランド	4/1 から毎週火曜 13時～15時
6	西小岩コミュニティ会館	4/2 から毎週水曜 13時～15時
7	総合体育館	4/3 から毎週木曜 10時～12時
8	東部区民館	4/3 から毎週木曜 10時～12時

9	南小岩コミュニティ会館	4/3 から毎週木曜 13時～15時
10	小松川区民館	4/4 から毎週金曜 10時～12時
11	長島桑川コミュニティ会館	4/4 から毎週金曜 10時～12時
12	清新町コミュニティ会館	4/4 から毎週金曜 13時～15時
13	船堀コミュニティ会館（金）	4/4 から毎週金曜 13時～15時
14	船堀コミュニティ会館（土）	4/5 から毎週土曜 10時～12時
15	コミュニティセンター之江	4/5 から毎週土曜 10時～12時
16	松江区民プラザ	4/6 から毎週日曜 10時～12時

【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。踊り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7年4月から令和8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8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。

【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。

## 江戸川区からのお知らせ

### 「みんなで筋トレ！」パネル展 開催

～かんたんな運動で健康に～

生活習慣病やフレイルを予防するためには、運動を習慣的に行うことが大切です。特に筋力トレーニングを行うことが重要と言われていることをご存知ですか？

厚生労働省が出した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、筋力トレーニングの健康効果や日常の活動で注意することなどが明記されています。

パネル展では「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の紹介や具体的な運動方法などをわかりやすく紹介しています。ぜひお立ち寄りください。

【会 場】グリーンパレス1階ロビー

【日 時】1月27日（月）～2月10日（月）9時～21時  
(2月10日は15時まで)

※アリオ葛西1階（東葛西9-3-3）の「江戸川区からのお知らせ掲示板」でも2月1日（土）～28日（金）に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を紹介する展示を行っています。

【問合せ】中央健康サポートセンター 電話 03-5661-2467



# クラブ紹介



一つとして、健康  
特徴ある活動の  
一つとして、健康



笑顔いっぱい長寿の集い  
(さくらホール)

月に1回、歌謡会を行な  
う。歌謡会では、歌謡曲  
を歌うだけでなく、歌謡曲  
の歌詞を覚えて、歌詞を歌  
う。歌謡曲を歌うことで、歌  
謡曲を覚える。歌謡曲を歌  
うことで、歌謡曲を覚える。

月に1回、歌謡会を行な  
う。歌謡会では、歌謡曲  
を歌うだけでなく、歌謡曲  
の歌詞を覚えて、歌詞を歌  
う。歌謡曲を歌うことで、歌  
謡曲を覚える。歌謡曲を歌  
うことで、歌謡曲を覚える。

月に1回、歌謡会を行な  
う。歌謡会では、歌謡曲  
を歌うだけでなく、歌謡曲  
の歌詞を覚えて、歌詞を歌  
う。歌謡曲を歌うことで、歌  
謡曲を覚える。歌謡曲を歌  
うことで、歌謡曲を覚える。

私たち23号棟慶寿会の主な  
活動場所は、旧中川のそばの  
平井6丁目23号の集会所と、  
中平井「ミユ二

づくりのため週に3回公園に  
て体操を行い、月に1回は旧  
中川を5kmほどウォーキング  
を行います。10人程が参加し、  
皆お喋りをしながら楽しく続  
けています。また、リズム  
運動は週に1回、輪投げ及  
びボッチャは

月に2回行  
い、積極的な  
交流と運動を  
心掛けていま  
す。その他、合

か、半年に1度  
会員の誕生日会  
を開催していま  
す。このように  
様々な活動を行  
い、一人一人の  
会員が楽しめる  
よう運営を頑  
張っています。

が、皆が楽しく終わると  
やつてよかつたなと思います。  
今後もクラブを盛り上げて  
いくために役員や会員でより  
親睦を深め、協力して楽しく  
元気に活動していきたいと思  
います。

## 楽しく繋がる活動の数々

### 【クラブ会長より】

南船堀親睦会は昭和58年4  
月に発足し、昨年度40周年を  
迎えたクラブです。活動は神  
社の社務所である南船堀町会  
会館を使用し、どの活動にも  
10～20名の会員さんが参加し  
てくださいます。

月に1度、連合会定例理事  
会の報告を行い、皆様に活動  
についての報告を行うとともに

クラブ活動を行うにあた  
り、心身のコンディションを  
会員同士が気にかけるように  
します。

クラブ活動を行うにあた  
り、心身のコンディションを  
会員同士が気にかけるように  
します。

## 町会と共に広がるボランティア

### 【クラブ会長より】

に方針や意見を出しあってク  
ラブの運営を行っています。

高齢化や会員の減少が進  
み、思うように活動ができる  
い会員もいるのでみんなで一  
緒に遠出などをすることはな  
かなかできませんが、今後新  
たな活動を取り入れて会員同  
士の交流をさらに深めていき  
たいと思っています。

心がけています。また健康づ  
くりのため、輪投げやカラオ  
ケ・合唱練習なども定期的に  
開催し、皆さん楽しく参加し  
ています。



仲間と共に (輪投げ集会所)



神社前にて記念撮影

鹿骨地区

## 鹿骨第一健和会

会長：田島 幹久  
会員：56名

## クラブ紹介

小岩地区

## 司親和会

会長：岩田 光正  
会員：102名

鹿骨第一健和会  
会長：田島 幹久  
会員：56名

この会は、南小岩親和会として設立されました。当会は地域の高齢者の人達の健康と長寿を願い、そして親睦を改善を目的として、睦

会として発足しました。

昭和41年10月に78名の会員で南小岩親睦会として設立し、くすのきクラブ番号32と登録されました。後に司親和会と改名され、今年で58年となります。

活動としては、毎月第2日曜日に誕生会を開催し、その月の誕生日の会員さんをお祝いし、歌・ゲーム・クイズなどをお楽しみます。

クラブ活動は輪投げの会（第11回くすのきクラブ連合）を始めています。

（第11回くすのきクラブ連合）



月1回の輪投げ

## 【クラブ会長より】

## 活動多彩！クラブの楽しい日々

く 和氣あいあいで、おしゃべりと笑い声が絶えません。

三つ目の「レクリエーション」では、3ヶ月毎に誕生会を行っています。40名以上が

参加する当クラブ最大のイベントであります。花の町鹿骨にふさわしく、全員に鉢花のお土産があります。

四つ目の「ボランティア活動」では、春秋の区一斉美化運動に参加していますが、会員の高齢化で参加人数が年々

減少しているのが残念であります。

今年も会員一同楽しく活動を行っていきたいと願つ

てあります。

町会役員の方々が歓迎してく

ださり、皆で踊ったり歌つた

りし楽しく過ごしています。

高齢化やコロナ等により辞め

ることになつた活動もある中

で、昨年は中止していたバス

での日帰り研修を再開するこ

とができるとても喜ばしい限り

です。今年も会員一同楽しく

活動を行つていきたいと願つ

てあります。

また4本柱の活動のほかに

も、町会の盆踊りに参加し、

大会でも活躍しています

より発刊配付)。  
友愛部(ウォーキング、ハイキング、映画鑑賞会など企画し実施)など各会員が一丸となりクラブ運営を行っております。



会輪投げ大会で優勝しました、ボッチャの会（小岩地区で準優勝と頑張っています）、カラオケの会（毎週土曜日に実施、100歳の会員さんも唄っています）、リズム運動の会（毎週金曜日に実施、地区大会や交流会などに積極的に参加）等々の活動を行っています。



多くの仲間と楽しいひと時

## 【クラブ会長より】

## 大会で活躍！クラブ活動の成果

会として発足しました。

昭和41年10月に78名の会員

で南小岩親睦会として設立

し、くすのきクラブ番号32と登録されました。後に司親和会と改名され、今年で58年となりました。

会と改名され、今年で58年となりました。

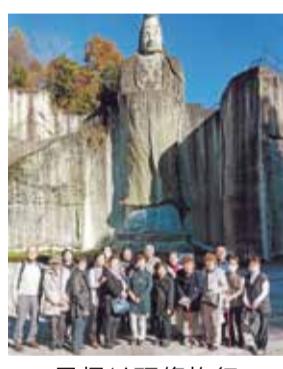
（第12回 輪投げ大会）

大会でも活躍しています

（第12回 輪投げ大会）

（第12回 輪投げ大会）

（第12回 輪投げ大会）

日帰り研修旅行  
「大谷平和観音」

歩く。帰りは荷物があるから、近くの停留所からバスに乗つて帰る。慣れてくれば2停留所位は歩いて行く。ウォーキングをしなくとも、自然と歩く習慣が身につけば、健康にも良く、意識しなくとも運動になる。

◆受賞おめでとうございます	
◆東京都高齢福祉功績者	表彰者紹介（敬称略）
なぎさ麗樹会	大杉第三菊の会
河瀬 武則	一之江中央長寿会
尾崎須美枝	平井東長寿会
林 敬三	大杉第三菊の会
梶谷 光輝	

**エイジレス・ライフとは？**  
年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由で生き生きとした生活を送ること。  
内閣府が推進している生活様式であり、実践している個人や団体の事例を紹介することにより、幅広く熟年者に参考としてもうことを趣旨としている。

# 広報部員コーナー

## ～東部地区～

雜感

# くすのきスカイハイツわかば会

井上  
守

最近の二、三ヶ月で、高齢化が進み、介護を受ける人が多くなり、介護に当たる人の手が足りなくなってきて、いふと言われば、いふました。

最近の二ヶ月、毎日でもなくとも、こうして動いていれば、食欲も出るし、動く事によつて日光浴にもなる。習慣になれば適度な運動として定着し、動く事により身体能力も向上し、引いては認知症予防にもなつて良いのではないでしょか。しかしこれは、その人の意識の問題で、動かしました。

まつた事ではなく、当然予想された現実です。

高齢化が進めば、人は衰えます。しかし、少しでも予防すれば、ある程度は遅らせる事ができます。人それぞれですが、自覚を持つて行動すればできるのではないでしょうか。例えば買いた物に行くにも、バスに乗つて行く場合、1停留所位は

一步の意識が社会貢献になり、自分も人の手を借りずに元気にできる、高齢化社会は共に生き生きを大切にしましょう。健康こそ社会貢献です。

最近の二五年、毎日でもなくとも、こう  
スの中で高齢化が進み、介護を受ける人が多くなり、介護に当たる人の手が足りなくなってきていました。これは、今始めて動いていれば、食欲も出るし、動く事によつて日光浴にもなる。習慣になれば適度な運動として定着し、動く事により身体能力も向上し、引いては認知症予防にもなつて良いのではないでしようか。しかしこれは、その人の意識の問題で、動かなければ効果はありません。

エイジレス・ライフを実践してみましょう

## 山寄一男連合会長が内閣府「エイジレス章」を受章



山崎会長は現在も農業を営む傍  
会長自身も「エイジレス章」を受  
章されました。

消防団や民生児童委員等、幅広く活動を行つてきており、その様子が全国の熟年者の見本として相応しいと認められました。

令和6年度は山㟢会長の他、全国で49名の実践事例が紹介されており、内閣府のホームページから見ることができます。皆様も「エジレス・ライフ」を実践してみてはいかがでしょうか。

昨年よりコロナ禍のマスク着用が緩和され、クラブ活動、日常生活においても、本人の意思で行動できる様になり一安心です。くすのきクラブの情報紙として、本号ではクラブ会員さんから届いた写真の紹介、区のおらせ、クラブ紹介、イベント情報他、興味深い記事が掲載されており、会員募集に役立てただければ幸いです。

令和6年度の行事がすべて事終わりました。西篠崎東寿会リズム運動の練習に、地域の小学生が15人見学にこられ、シニアの姿を見て一言「可愛いね」と言われ、間違わない様に緊張し、私たちも元気をもらいました。様々な活動をとおし、若々しく地域の方と触れ合っていきたいと思います。

〔広報副部長 小西 洋子〕

くすのきだよりは、カラーワ 写 真で字も大きく見やすく、いろいろな行事を見て写真の中に知人を見い出すと、会では和気あついあいと楽しんでおります。年々参加者が少なくなり、共に良き思い出を共有する機会を参加と言う行動で、仲良く元気なくすのきを盛り上げたいですね。

スポンサーへの御礼

本紙の発行は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。

# 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。

一定時間動きがない場合に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。

### ◆利用料金 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4,185世帯が利用（令和6年11月現在）  
令和5年度は1,869件の出動があり、397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。

### ◆申請書配付・受付窓口

熟年相談室・健康サポートセンター  
介護保険課窓口（区役所2階2番）

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。



## 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いただくか、お問い合わせください。

### ◆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・介護保険課窓口（区役所2階2番）

## “はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧” 利用券 令和7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（電話での申請はできません）

#### ○郵送で受け取る場合 ※3月下旬から順次発送

・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。

#### ○窓口で受け取る場合

4月1日（火）以降に介護保険課窓口（区役所2階2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。

※窓口の混雑により手続きに時間がかかる場合がありますので、郵送での受け取りをお勧めします。

#### （郵便ハガキ記入例）

「令和7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

## 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

訪問を希望された高齢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。成人の方で継続して活動ができ、高齢者のお話を聞くことが好きな方を募集しています。

詳しくは区ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。



## 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52回 さわやか体育祭



大玉空中リレー



Girls²「クラッキ!ダンス」



紅白玉入れ



可愛い園児の演技



白組優勝

令和6年10月24日(木)、さわやかな晴天のもと、第52回さわやか体育祭が開催されました。

大会当日は熟年者や園児約3,000人がスピアーズえどりくフィールドに集まり、元気に競技に臨みました。

開会式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、続いて今年は江戸川区と包括連携協定を締結したLDH JAPAN所属のパフォーマンスグループ「Girls²(ガールズガールズ)」が準備体操を兼ねたダンスワークショップで登場、「クラッキ!ダンス」のレクチャーを受け、参加者全員で踊りました。また、団体・個人あわせて6競技が行われ、Girls²も一部競技に参加し大会を盛り上げてくれました。他、幼稚園・保育園児による可愛らしい演技も行

われました。新競技「輪投げにチャレンジ」は輪を1人1本投げて入った合計本数を競うゲームで、皆さん普段からの練習の成果を存分に発揮し会場は大盛り上がりいました。

今回は白組が8年ぶりに見事、優勝を勝ち取りました。

白組の皆さん、おめでとうございます。また、紅組の皆さんには来年優勝奪還をめざして頑張りましょう！



おたますくい



共生社会リレー