

えどがわ くすのきだより

第147号のみどころ

- 2面：会員募集ほか
- 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

斉藤区長あいさつ



明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健康やかに新しい年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

昨年は、日本各地で地震や水害が頻発するなど、災害の多い一年になりました。被災された皆様にご心よりお見舞いを申し上げますとともに、いつ何時起こるかわからない災害に対して、しっかりとした備えをしていく必要があると、改めて強く認識した一年だったことと思います。

また、大洪水をきつかけに人の手で掘り進められた川、「荒川放水路」が通水して100年という節目の年でもありました。

この間、荒川は一度も決壊を起こさず、最下流にある

本区を守り続けてくれました。今もゆうゆうと流れる雄大な姿を見ると、自分たちの世代だけではなく、将来世代に向けても「水害を防ぎ、みんなの命を守るんだ」という先人の、熱き想いに、ただただ感謝するばかりです。

くすのきクラブの皆様には、日頃より活力ある地域社会の実現に向けて、先人たちの想いを受け継ぎ活動を続けていただいております。

今年も皆様のお力添えをいただきながら、将来に向けて誰もが希望の持てる江戸川区を目指して取り組んでまいります。

結びに、くすのきクラブ連合会のますますのご発展と会員の皆様のご健康を心から祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

山崎連合会会長あいさつ



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、ご健勝で新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

早くも新たな年を迎え1カ月が立ちました。振り返りますと、昨年は元旦早々、能登半島にて大変な災害が起きてしまいました。ニュースでは、少しずつ復興が進んでいます。まだ手付かずの所もある状況だと報じられています。災害に見舞われた方には一日も早く日常に戻りますことを心からお祈り申し上げます。

さて、私たちくすのきクラブ連合会は現在201クラブ、1万2000人を超

える会員を擁し、東京23区でも最大級の規模を誇っております。「健康保持」、「教養の向上」、「ボランティア活動」、「レクリエーション」を4つの基軸とし、人とのつながりを大事に、互いに支えあいながら活動してまいりました。

今年もクラブ会員の皆様におかれましては、これまで培ってきた知識と経験を活かし、クラブ内外の交流を深めながら、連合会活動に積極的にご参加いただきますようお願い申し上げます。

結びに、くすのきクラブ連合会並びに江戸川区の更なる発展と皆様の益々のご多幸とご健勝をお祈りいたしまして、年始の挨拶とさせていただきます。



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～



「初夢」



「空へ」



「楊貴妃」

撮影Ⅱ 神明長生会
小笠原 多加男



「珠洲 青の洞窟上の展望台より」



「千里浜にて」



「白米千枚田」

撮影Ⅱ 小岩東部長寿会
平 一雄



くすのきクラブ 会 員 募 集 !

始まりの春、
新たな一歩を
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

サッカークラブ

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、交流戦も行っており、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。

開会式は、江戸川区サッカー連盟会長の高木秀隆さんに挨拶をしていただきました。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。

おそ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！



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さ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

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	9	南小岩コミュニティ会館	4/3 から毎週木曜 13 時～15 時
2	篠崎コミュニティ会館	4/7 から毎週月曜 10 時～12 時	10	小松川区民館	4/4 から毎週金曜 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	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
4	南葛西会館	4/8 から毎週火曜 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
5	スポーツランド	4/1 から毎週火曜 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
6	西小岩コミュニティ会館	4/2 から毎週水曜 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
7	総合体育館	4/3 から毎週木曜 10 時～12 時	15	コミュニティプラザー之江	4/5 から毎週土曜 10 時～12 時
8	東部区民館	4/3 から毎週木曜 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。

小松川
地区

23号棟慶寿会

会長：渡邊 敏信

会員：54名

ク ラ ブ 紹 介

葛西
地区

南船堀親睦会

会長：石川 順二

会員：30名

町会と共に広がるボランティア

【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

に方針や意見を出しあつてクラブの運営を行っています。

クラブで行っている活動としては、町会と協力してボランティアを行ったり、中川・荒川の土手沿いでウォーキングなどの活動を行いながら、積もる話に花を咲かせています。

クラブ活動を行うにあたり、心身のコンディショニングを会員同士が気にかけるように

楽しく繋がる活動の数々

【クラブ会長より】

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、中平井コミュニティ会館です。私達のクラブでは「幅広い活動で繋がる楽しさ」をモットーに会員同士の繋がりを大切に活動を行っています。

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)

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

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開催し、皆さん楽しく参加しています。

高齢化や会員の減少が進み、思うように活動ができない会員もいるのでみんなと一緒に遠出などをする事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。



仲間と共に (輪投げ集会所)

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。

毎回活動が終わった後には疲れも感じます

が、皆が楽しく終われるとやってよかったなと思います。

今後と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っています。



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

大会で活躍！クラブ活動の成果

【クラブ会長より】



多くの仲間と楽しいひと時

こんにちは。南小岩司親和会です。当会は地域の高齢者の人達の健康と長寿を願い、そして親睦をはかり環境改善を目的として、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

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。

役員会以外に委員会があり、総務部・情報部・広報部（年4回、広報誌・親和会だ



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）など各会員が丸となりクラブ運営を行っています。

また、毎年1月には新年懇親会、11月には宿泊研修会を企画し実施、町会の行事にも積極的に参加し、令和8年には設立60周年（還暦）を迎えます。会員さんも周年行事の開催を心待ちにしています。

活動多彩！クラブの楽しい日々

【クラブ会長より】

今回は私達鹿骨第一健和会の活動を、くすのきクラブの活動（4本柱）それぞれに当てはめてご紹介いたします。

一つ目の「教養の向上」で

は、月に1度、鹿骨1丁目会館にて歌の練習をしています。練習ももちろん楽しいですが、何よりも終了後の茶話会を皆さんとても楽しみにして参加しております。

二つ目の「健康保持活動」で



月1回の輪投げ

は、輪投げを月に1回、そして毎週火曜日にリズム運動を行っています。他クラブと合同で行っており、毎回20名以上の参加があります。他クラブからの参加者の方も多いですが、クラブの枠組みを超え皆仲が良

く、和気あいあい、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カ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。

また4本柱の活動のほかに、町会の盆踊りに参加し、



日帰り研修旅行「大谷平和観音」

町会役員の方々が歓迎してくださり、皆で踊ったり歌っ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った活動もある中で、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っていきたいと願っております。

広報部員コーナー
～ 東部地区～

『雑感』

くすのきスカイハイツわかば会

井上 守

最近のニュー
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
くなってきた
と言われてい
ました。

これは、今始
まった事では
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
、自覚を持っ
て行動すれば
できるのでは
ないでしょうか
。例えば買い
物に行くにも
、バスに乗っ
て行く場合、
1停留所位は
歩く。帰りは
荷物がある
から、近くの
停留所からバ
スに乗って帰
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
ても、自然と
歩く習慣が身
につけば、健
康にも良く、
意識しなく
ても運動にな
る。

毎日でもなく
ても、こうし
て動いていれ
ば、食欲も出
るし、動く事
によって日光
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
にもなってい
るのではない
でしょうか。
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。自分の
身体は自分で
つくる努力も
必要です。介
護を受けるの
ではなく、受
けなくても動
いて自分の健
康は自分でつ
くる努力が大
切です。一歩
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。

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

なぎさ麗樹会

河瀬 武則

◆区政功労者

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

くすのきクラブ連合会・山寄一男会長の活動が、「エイジレス・ライフ実践事例」として紹介され、会長自身も「エイジレス章」を受章されました。

山寄会長は現在も農業を営む傍ら、くすのきクラブや農業委員、消防団や民生児童委員等、幅広く活動を行ってきており、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年度は山寄会長の他、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事ができます。皆様も「エイジレス・ライフ」を実践してみたいかがでしょうか。



編集後記

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、区のお知らせ、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、会員募集に役立てていただければ幸いです。

【広報部長 赤羽根 智英子】

令和6年度の行事がすべて無事終わりました。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。様々な活動をおし、若々しく地域の方と触れ合っていたいと思います。

【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。

【広報副部長 山口 靖代】

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。

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。



～マモルくんがあって助かりました！～
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。



“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。



（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

- 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。

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・介護保険課窓口（区役所2階2番）

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く、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



可愛い園児の演技



Girls²「クラッキ!ダンス」



紅白玉入れ



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変盛り上がりしました。

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