

えどがわ

くすのきだより

第149号

令和7年10月

＜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.03-5662-0039 FAX.03-3652-9857

＜制作・印刷＞ 株式会社ニチコミ TEL.03-5718-3900 <https://nichicomi.com/>



第46回リズム運動大会

6月18日(水)にスポーツセンター、同27日(金)に総合体育館で、第46回リズム運動大会が開催されました。

2日間で153クラブ・約2000人が参加し、日々の練習で磨いた華麗なステップを披露しました。

毎回好評のリズム運動指導員によるアトラクションでは、指導員のスタイリッシュなダンスに会員からは大きな声援が送られ、一緒に踊っている姿も見られました。

リズムタイムの1曲目には、斉藤猛区長も参加し、全員でマンボを踊りました。

その後、地区ごとのリズムタイムとなり、ワルツや民謡など様々な曲に合わせてステップを踏みました。

全員参加のリズムタイムでは、参加者が会場いっぱいに広がり、大勢で踊る機会を存分に楽しみました。

お昼休憩では午前中の疲れを癒やし、午後も笑顔で踊りました。最後まで熱気は衰えず、盛況のうちに閉会しました。

来年も、たくさんの参加をお待ちしています。

くすのきだよりは 2025 年 9 月で創刊 50 周年を迎えました

創刊50周年

149号のみどころ

にこにこ運動・シルバー体操教室のご紹介 … 2面
熟年相談室のご紹介 … 3面
クラブ紹介 … 4～5面
輪投げ大会・くすのき写真だより … 6～7面
さわやか体育祭のお知らせ・くすのき川柳 … 8面

地区リズム予定表・リズム運動体験教室 … 9面
江戸川区からのお知らせ … 10面
広報部員コーナー・編集後記 … 11面
健康サポートセンターからのお知らせ … 12面

なごみの家にここ運動教室のご紹介

なごみの家では、高齢者の介護予防を目的に「にここ運動教室」を行っています。1人でもできる軽い運動のため、リズム運動は難しいけれど、運動をしたいという方にもおすすめです。

【対象】区内在住 65 歳以上または参加希望の方
【実施時間】1 回 40 分



まずは椅子につかまって



前後左右に動く
簡単なステップを練習中。

なごみの家松江北の
「にここ運動教室」にお邪魔
してきました♪
間違えても大丈夫。
合言葉は、笑顔で楽しく！
指導員が、元気にやさしく
教えてくれます。



指を動かして脳トレ

※実施日程・会場はなごみの家ごとに異なります。お問い合わせはお近くのなごみの家まで。

シルバー体操教室のご紹介《会員優先》

【対象】シルバー人材センター会員および一般の方（回数制限あり）
【実施時間】60 分（休憩あり）
【内容】転倒による怪我予防のための運動
シルバー健康体操、軽い脳トレ・筋トレなど

会員募集中

60 歳以上の元気な皆さん、
隙間時間に働いてみませんか？
仕事を通じて生きがい・
健康づくりを進めています。

【申し込み】 ☎ 03-6231-5131（予約専用番号）

【問い合わせ】江戸川区シルバー人材センター ☎ 03-3652-5091

※通常は、指定のコミュニティ会館などで実施していますが、出張体操教室（有料）も承っております。

新任会長（敬称略）
よろしく申し上げます

十八寿会／萩原 和子
緑寿会／島田 輝男
超壮年ソフトテニスクラブ／正村 和男

退任会長（敬称略）
お疲れさまでした

十八寿会／叶内 元也
緑寿会／高橋 康征

熟年相談室のご紹介

熟年相談室（地域包括支援センター）をご存じですか？
区内 27 カ所（分室 8 カ所含む）にある高齢者の総合的な相談窓口です。

中央 熟年相談室 江戸川区医師会	03-5607-5591
一之江 熟年相談室 清心苑	03-5879-5613
西一之江（分室） 熟年相談室 清心苑	03-3655-6117
松江 熟年相談室 清心苑	03-5879-2185
本一色 熟年相談室 アゼリー江戸川	03-5607-7600
大杉（分室） 熟年相談室 アゼリー江戸川	03-5607-6569
平井小松川 熟年相談室	03-5627-1190
平井 熟年相談室 ウエル江戸川	03-3618-0324
西瑞江 熟年相談室 江戸川区医師会一之江	03-5667-7676
北葛西 熟年相談室 暖心苑	03-3877-0181
船堀 熟年相談室	03-5878-1521
西葛西 熟年相談室 なぎさ和楽苑	03-3675-1236
東葛西 熟年相談室 なぎさ和楽苑	03-3877-8690
南葛西 熟年相談室 みどりの郷福楽園	03-5659-5353
臨海町（分室） 熟年相談室 みどりの郷福楽園	03-5659-4122
東小岩 熟年相談室 泰山	03-5889-1165
北小岩（分室） 熟年相談室 泰山	03-5622-1165
南小岩 熟年相談室 小岩ホーム	03-5694-0111
南小岩（分室） 熟年相談室 小岩ホーム	03-5694-0101
北小岩 熟年相談室 江戸川光照苑	03-5612-7193
西小岩（分室） 熟年相談室 江戸川光照苑	03-6657-9186
瑞江 熟年相談室 瑞江ホーム	03-3679-4102
東瑞江（分室） 熟年相談室 瑞江ホーム	03-3678-3765
江戸川 熟年相談室 江東園	03-3677-4631
西篠崎 熟年相談室 きく	03-5666-8477
鹿骨（分室） 熟年相談室 きく	03-3677-3141
篠崎 熟年相談室 きく	03-5664-3080



【介護者交流会】

在宅で高齢者を介護している家族の方が対象

過去の例

- 腰痛予防体操＆介護に関する豆知識講座
- 茶話会～介護の悩み、話し合ってみませんか～
- 聴こえの勉強会（補聴器）

【介護予防教室】

65 歳以上を対象とした、健康でいきいきと暮らしていくための教室です

過去の例

- 梅雨を吹き飛ばすためにピアノ演奏でみんなと歌おう
- 認知症予防～コグニサイズ運動～
- 大人の塗り絵



※イベントは各熟年相談室で行っています。詳しくはお近くの熟年相談室まで！

白寿会

小岩
地区会長：芝 伸一
会員：63人

クラブ紹介

松江
地区

東四長寿会

会長：太田 建夫
会員：113人

毎日を楽しく彩る場を作る

「クラブ会長より」

私たちのクラブは、会員がやりたいことはやってみるという方針で運営しており、明るく「挨拶」をモットーに活動しています。

東四町会会館を活動拠点とし、リズム運動・カラオケ・合唱・健康マージャンを中心に活動しています。



研修旅行での集合写真

リズム運動は年に45回、毎回30人前後が参加しています。活動中は換気に気をつけ、扇風機を3台稼働させています。カラオケは第2・3月曜日に15人、合

唱は第1・3金曜日に15人前後、健康マージャンは第2・4金曜日に12、3人が活動に参加しています。奇数月の第4木曜日には誕生会があり、60〜70人が参加します。新年会を兼ねる1月はさらに参加者が多く、にぎやかです。

年に1、2回は日帰り研修も開催し、40人前後が参加しています。熟年文化祭、合唱祭、笑顔いっぱい長寿の集いには、毎回、歌と踊りで参加します。

会員の中には町会役員が10人ほどいるため、祭礼にも参加します。また、盆踊りには30〜40人参加します。

年に5回ほどは、環境浄化活動などに15人前後参加しています。

今後も会員の健康に気を配りつつ、仲良く活動していきたいと思っています。



カラオケの様子

歩いて歌って元気いっぱい

「クラブ会長より」

白寿会は、北小岩江戸川町会の1丁目と3丁目の地域クラブです。九十九会(同町会4丁目)も活動場所が同じで、北野神社社務所の集会所を使用するため、一体となって活動しています。

年に3、4回、ひらい園蔵亭・林家つる子・露の紫・春風亭二花(敬称略)などの落語家を招いて、落語会を開催しています。映画鑑賞会ではDVDをプロジェクターで投影し、楽しんでいます。



露の紫落語会後の集合写真

毎年1月に行っている七福神巡り(柴又・谷中)は、15〜20人が参加します。御朱印帳を持参するなど好評であり、来年は深川に行く予定です。

4月にはお花見ハイキングをしています。町会のラジオ体操やハイキング、盆踊りの指導(踊りと太鼓)、クリーン作戦、美化活動などに参加し、町会活動と密に連携しています。

笑顔いっぱい長寿の集い、熟年文化祭に向け、カラオケグループとリズムグループは歌唱練習をし、ウクレレグループは月に3回のペースで練習しています。

令和3年の江戸川町会くすのき文化祭では、二密を避け、小岩アーバンプラザ集会室1・2をつなげて、俳句・手芸作品の展示、楽曲演奏、リズム運動、ビンゴなどを行いました。会場準備を含め大変でしたが、おおむね好評でした。

それ以外にも今後は輪投げ大会に向けた他クラブとの合同練習も考えています。

これからも環境の変化に対応しながら活動していきたいと思っています。



九十九会との合同文化祭

葛西
地区

親和長寿会

会長：片貝 ひで子
会員：35人

クラブ紹介

東部
地区

明大クラブ

会長：石垣 英子
会員：80人

仲間と過ごす充実時間

「クラブ会長より」

私たちのクラブは、会員さんが健康で、楽しく、仲良く、そして教養のあるクラブであることをモットーに活動しています。活動拠点は、瑞江コミュニティ会館です。



リズムに合わせて楽しく運動

毎週月曜日は、スズラン合唱会と称して合唱をしており、1カ月のべ128人ほどが参加しています。歌う前の準備としてラジオ体操をして、健康保持にも気を配っています。

毎週木曜日にはリズム運動を行っており、1カ月のべ108人が参加します。どちらも休憩

心も体もホッとひととき

「クラブ会長より」

私たちのクラブは小島都営住宅集会所で活動しています。週に1回、17人前後でリズム運動を行っており、無理のない範囲で和気あいあいと楽しんでいます。



笑顔で集合写真

月に2〜3回誕生会・食事会・カラオケなども行っており、「遠出をしないでも楽しめる」と、皆さん笑顔で参加しています。気分が沈みがちな雨の日は集会所に集まり、いろいろな話をします。話しているうちに心が晴れると

を取りながら、楽しく取り組んでいます。

また、ボランティアにも積極的に取り組んでいます。月に4〜5回、瑞江小学校で畑や花壇に苗を植えたり、水やりや草取りをしたりしています。夏場は暑く大変ですが、皆さん汗を流しながら一生懸命行っています。



スズラン合唱会は人気です

年に4回、誕生会をしています。先日行った4〜6月生まれの誕生会では、新しい会員さんも楽しんでいる様子が見られました。初めて芸事として琴を奏でたところ、とても良い評判で喜ばしかったです。呼んだ友達がまた別の友達を呼ぶ形で会員が増えており、若い方も入会されてありがたいです。

今後もクラブのモットーを大切に、みんなで楽しく活動していきたいと思います。

良い反応が見られるようになり、こちらもうれしくなります。

年に2回、地域の美化活動にも取り組んでおり、それぞれの住む号棟で40人ほどの会員が参加しています。参加した会員は「子供たちと一緒に参加できるのが楽しい」と話してくれました。

また、けがや病気で自由に出掛けられない方のお宅に訪問することもあります。「助かる」との言葉をいただけ、モチベーションにつながっています。

ほかにも毎月、パソコンや手書きで会報も作成しており、「いつも早い会報で助かります」と好評です。

クラブ継続のため若い会員の増強にも取り組みながら、これからも仲良く活動していきたいと思っています。



リズム運動の様子

西一之江クラブ A



優勝された西一之江クラブAチームの皆さん

総合体育館(松江・小岩・鹿骨地区)

1 位	西一之江クラブ A	383 点
2 位	上一色南部親交会 A	342 点
3 位	五仲熟年クラブ A	341 点



奉仕部の皆さん

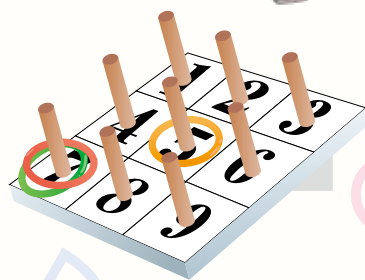


開始の合図を待ち構えて



得点なるか...!?

熱戦が繰り広げられました!



果を見届けてみませんか?

50位・100位に贈られる飛び賞、ブービー賞もあり、想定外の受賞に驚くチームの姿も見られました。

優勝となりました。

山寄連合会長のあいさつで和やかに始まった輪投げ大会でしたが、競技開始の合図とともに選手たちの表情が引き締まりました。声援の中、

各々が鍛えた腕を振るっていました。選手のレベルは年々上がっており、

日ごろの練習の成果がうかがえます。激戦の末、初日は西一之江クラブAチームが2年連続の優勝、翌日は小島会Aチームが本大会最高得点での

5月30日(金)・翌31日(土)に第13回輪投げ大会が開催されました。初日は総合体育館、2日目はスポーツセンターで行われ、2日間で昨を上回る235チームが参加しました。

スポーツセンター (小松川・葛西・東部地区)

1 位	小島会 A	421 点
2 位	笑和会 A	402 点
3 位	桑住ゆうゆう A	391 点



緊張の始輪式



優勝された小島会Aチームの皆さん



みんなで準備運動♪

第13回輪投げ大会 今回も

くすのき写真だより

ここでは会員の皆さんから寄せられた
素敵な写真を紹介します

50 年前の
写真です

葛西仲町第一永寿会伊豆旅行記念 (S50.3.26)

クラブで行った
輪投げ大会の記念に

葛西仲町第三永寿会 輪投げ大会 (R7.4.28)

第53回さわやか体育祭

10月23日(木)に第53回さわやか体育祭が開催されます。

昨年は8年ぶりの白組優勝となりました。今年はどちらのチームに勝利の女神は微笑むのでしょうか？
両チームとも、優勝目指して頑張りましょう！

なお、競技に参加しない方もご観覧いただけますので、ぜひご来場ください！

【日 時】10月23日(木) 開会式 10時から(予定)
【会 場】スピアーズえどりくフィールド(江戸川区陸上競技場)

さわやか体育祭は、近年の参加者減少・気温上昇に伴う屋外での熱中症増加などを鑑み、屋外で行う**現在のスタイルは今年で最後**となります。

来年度からは形を変え、新たな催しとしてリニューアルする予定です。



くすのき川柳

思い込み信じていても確かめな
面白く楽しくなけりや遺らない
主還る欲び舞うか庭の蝶

なぎさ麗樹会 桑原 俊介

暑いのでカラスも行水しているよ

西篠崎東寿会 多賀谷 徳雄

《福柳会》会員の川柳

文無しと分かった途端に縁切れた 吉沢 希明
ゴキブリになったつもりで掃除する 遠藤 礼子
仁王門くぐる園児らにらめっこ 清水 正夫
同窓会お国なまりの子に戻り 梨本 英実

【題】おどろく

早かった小泉さんはあっぱれだ 山岸 昌子

随筆・川柳大募集中です！

【随筆】

原稿(500～600字程度)と顔写真を郵送してください。原稿には必ずクラブ名・氏名・題名をご記入ください。

【川柳】

ハガキに川柳1作品、クラブ名・氏名をご記入し、郵送してください。※川柳は楷書でご記入ください。

【送付・問い合わせ先】

区役所福祉推進課生きがい係

〒132-8501 江戸川区中央1-4-1

☎03-5662-0039

地区リズム予定表(R7.10~3月) ※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
松江	日	10時	10/19・11/16・12/21・1/18・2/15
第三松江	土	10時	10/11・11/1・12/6・1/10・2/21
小松川	日	10時	10/5・11/9・12/14・1/11・2/8・3/1
平井西	土	10時	10/18・11/15・12/13・1/17・2/21
船堀第二	日	10時	10/5・11/2・12/7・1/11・2/1
第二葛西	土	10時	11/22・12/20・1/10・2/21
西葛西	日	10時	10/5・11/30・12/14・1/11・2/8

小学校	曜日	開始	開催日程
東小岩	日	13時	10/19・11/16・12/21・1/18・2/15
西小岩	日	10時	10/5・11/30・12/21・1/11・2/1
下鎌田	土	10時	10/18・11/8・12/20・1/10・2/21
南篠崎	日	13時	10/19・11/2・12/7・1/18・2/1
篠崎第二	日	10時	10/5・11/23・12/14・1/11・2/1・3/1
篠崎第四	土	13時	10/4・11/22・12/13・1/10・2/14

※都合により中止または変更になる場合があります。 ※各小学校への問い合わせはご遠慮ください。

【問い合わせ】区役所福祉推進課生きがい係 ☎ 03-5662-0039

リズム運動体験教室(R7)

10月から「リズム運動体験教室」を開催します。ご興味がある方は、ぜひご参加ください！

【対 象】

区内在住のおおむね60歳以上のリズム運動未経験の方

参加費無料
&
申し込み
受け付け中

【申し込み】

右記一覧からご希望の日を選び、**前日までに生きがい係へご連絡ください**(※定員に達した場合、ほかの日程や会場をご案内することがあります)。

詳細は**区のホームページ**または**生きがい係**まで。

【問い合わせ】

区役所福祉推進課生きがい係
☎ 03-5662-0039

リズム運動体験教室予定表 (R7)

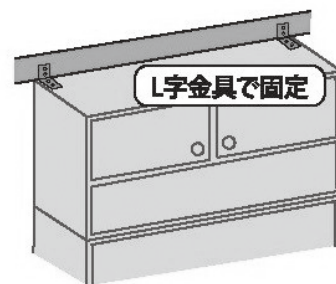
	会場	定員	開催日程	曜日	開催時間
①	小松川区民館 (レクリエーションホール)	20	10/6・11/10 12/8・1/19 2/9・3/9	月	13~14時
②	南小岩コミュニティ会館 (スポーツルーム)	30	10/20・11/17 12/15・1/19 2/16・3/16	月	15~16時
③	船堀コミュニティ会館 (集会室4)	30	10/14・11/11 12/9・1/13 2/10・3/17	火	15~16時
④	グリーンパレス (集会室408)	20	10/22・11/26 12/24・1/28 2/25・3/25	水	13~14時
⑤	葛西区民館 (健康スタジオ)	30	10/8・11/12 12/10・1/14 2/18・3/11	水	15~16時
⑥	東部区民館 (つつじ・りんどう11・12月はホール)	30	10/9・11/13 12/11・1/29 2/12・3/12	木	15~16時
⑦	篠崎コミュニティ会館 (集会室1・2)	30	10/24・11/28 12/26・1/23 2/27・3/27	金	13~14時
⑧	葛西区民館 (レクリエーションホール)	20	10/4・11/1 12/6・1/10 2/7・3/7	土	11~12時

江戸川区からのお知らせ

高齢者・障害者世帯の方へ 家具の転倒防止の施工をします

**地元の大工さんが家具の転倒防止金具を
無料で取り付けます。**

【施工例】たんす



【施工箇所】たんす・食器棚・冷蔵庫など9カ所まで

【対象】65歳以上の高齢者または障害者のみの世帯で、自力での取り付けが困難な世帯

※集合住宅にお住まいの方は管理組合などの承諾が必要です。

問い合わせ 福祉部福祉推進課住宅係（区役所本庁舎北棟2階3番） ☎03-5662-0517

9月に高齢者補聴器購入費助成を拡充しました！

※申請書に医師の証明を受けたうえで、事前に申請が必要です。助成決定前に補聴器を購入した場合は対象外です。

【拡充内容】

- ・所得要件を緩和し、住民税非課税の方に加え、区民税所得割額が年46万円未満の方まで対象を拡大
- ・住民税非課税の方の助成上限額を3万5千円から**4万円**に引き上げ
- ・住民税課税（区民税所得割額が年46万円未満）の方は上限2万円
- ・本事業による助成金交付から5年経過ごとに再申請可

詳しくは右記
二次元コードから
区ホームページを
ご覧ください



【対象者】次のすべてに該当する方

- ・区内に住民登録のある65歳以上・耳鼻咽喉科医から補聴器が必要と認められた
- ・住民税非課税の方、または住民税が課税されている方のうち区民税所得割額が年46万円未満の方
- ・聴覚障害による身体障害者手帳を所持していない
- ・過去5年以内にこの助成を受けていない

【申請書配布・受付窓口】

- ・介護保険課窓口（区役所本庁舎南棟2階2番）、熟年相談室、健康サポートセンターで配布・受付
- ・区HPからダウンロード可
- ・福祉推進課孝行係宛に郵送申請可 【郵送先】〒132-8501 江戸川区中央1-4-1 福祉部福祉推進課孝行係

問い合わせ 福祉部福祉推進課孝行係（区役所本庁舎南棟2階3番） ☎03-5662-0314

広報部員コーナー ～松江地区～

『変遷』

原福寿会 橘 ナホ

私たちの会は、今井街道を挟んだ左右の地域の人々の集まりです。

松江という地名については、大正15年4月に松江村から松江町になり、昭和7年に江戸川区が設立されると松江になって現在

にいたります。

昨年度から色々と町中が変化しつつあります。たとえば、街路灯が新しいものになつて、真夜中の道路はうっとりするほど整っています。今年度は、歩道の拡張工事です。30cmほどの差ですが、道路が広くなったおかげで、ずいぶん人々の交差は楽になったと思います。何か始まると人の交錯が多くなります。朝などは停留所の位置が遠くなったり、昨日と違うところに突然バス停が現れたりして、通勤客がまごついてる様子

が見られます。工事中は何かと大変です。

私たちの会、原福寿会は昭和45年に設立されました。当時は133人の会員がいる大きな会でした。ご多聞に漏れず会員数は減少し、現在は78人の方が在籍しています。会員数は減ってしまいましたが、クラブを運営しながらいろいろな行事に参加し、持ち前の行動力を発揮して精力的に活動しています。たとえば、町会の行事や年に数回の清心苑の講座、交通安全講座など諸々の事業にも積極的に参加して頑張っています。

こうして今日の原福寿会があるのは、設立以来の会長さん、会員さん方の努力のたまものかと思えます。

皆さまが年を忘れて楽しそつにまた、町の歴史を少しずつ積み重ねるお手伝いができることを誇りに思いつつ、皆さまと仲良くこれからを生きたく感じます。

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て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。

編集後記

くすのきクラブ会員の情報紙でもある「くすのきだより」が9月で創刊50周年を迎えました。

感動を胸に、今まで発刊に携わった方々へ心より感謝申し上げます。次号では、創刊50周年および150号を記念し、特集記事を掲載予定です。

本紙には、各クラブの活動状況や高齢者に関する情報がA4サイズで読みやすく載っていますので、今後も茶話会の話題や会員増強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】

江戸川区花火大会が8月2日(土)に開催。今回は大会50回を記念し、ギネス世界記録に挑戦。高さ59・2m、全長280mの富士山をかたどった花火が披露され、「最も高い山型の仕掛け花火」の世界記録に認定されました。私たちのクラブの地域は、会場に隣接した篠崎公園があり、皆さん夏の夜空を彩った1万4千発の花火大会に感動していました。

【広報副部長 小西 洋子】

暑さと自然災害が多発する今年の気候ですが、負けずに週1回の健康体操やリズム運動教室に参加し、たくさんの人たちと会話して、元気に楽しく過ごしています。

本紙には、くすのきの行事を楽しめる、いろいろな内容が掲載されています。各行事への積極的な参加をお待ちしております。

【広報副部長 山口 靖代】

計報(敬称略)

超壮年ソフトテニスクラブ

芳賀 徹雄

謹んでお悔やみ申し上げます



“座りすぎ”は危険です!



日中に座る時間・寝て過ごす時間が長くなると、
生活習慣病のリスクが高くなる
ことがわかりました

- ◎少しでも立ってからだを動かす
- ◎立つことが難しい場合は、じっとしている時間が長すぎないようにする

参考:「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」
(厚生労働省)



わずかな時間でも立ち上がろう (30分に1回が目安)

いつでも、どこでもからだを動かすチャンス!



1つ先のバス停
まで歩く



買い物ついでに
筋トレ



歯磨きついでに
スクワット



階段を使う



立ったついでに
ストレッチ



からだを動かすヒントは、こちらから

**【みんなで筋トレ
(今からはじめる! からだメンテナンス)】**

江戸川区 健康サポートセンター

