

えどがわ

くすのきだより

第152号
令和8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14回 輪投げ大会

第14回輪投げ大会が6月26日（金）にスポーツセンターで開催されました。どのチームも気合十分。日ごろの練習の成果を発揮し、熱い戦いが繰り広げられました。

なお、翌27日（土）の総合体育館での開催は台風の影響により中止となりました。

始輪式



シティーコープ清新Aチーム
優勝おめでとうございます!

第1位	シティーコープ清新A	438点
第2位	小島会A	383点
第3位	シティーコープ清新B	369点



152号のみどころ

地区別研修記・会員の随筆……………2面
リズム運動体験教室・地区リズム運動教室日程…………3面
クラブ紹介……………4～5面
第47回リズム運動大会……………6面
さわやか体育祭「ふれあいスポーツ交流会」のお知らせ…………7面

ボッチャをやってみませんか・くすのき川柳……………8面
ボッチャクラブ訪問……………9面
特殊詐欺にご用心……………10面
広報部員コーナー・編集後記……………11面
ホームページ開設・連合会周年記念事業のお知らせ…………12面

地区別研修記

【鹿骨地区日帰り研修】那須高原

7月10日(金)に鹿骨地区の役員日帰り研修が実施されました。今回の研修先は那須高原。日ごろ、クラブの運営に尽力している役員も、那須の豊かな自然を満喫しました。

途中、道路トラブルで急遽行き先を那須ビジターセンターから塩原温泉ビジターセンターに変更するというアクシデントもありましたが、参加者に怪我などはなく、無事に研修を終えることができました。



研修コース

道の駅那須友愛の森→ホテルエピナール那須→
塩原温泉ビジターセンター→お菓子の城

塩原温泉ビジター
センターで展示の見学▶

会員の随筆

『えにしの手』

東四長寿会
鈴木 和美



父が亡くなってからもう50年くらいになるだろうか。私はその頃、子育ての真っ最中で夫の仕事を手伝いながら本当によく働いていた。両親は仕事から退いて、父は南画や小唄、母はアートフラワーなどを習っていた。父はお酒もこよなく大好きで、私の目に焼き付いているのは、母が茹でた枝豆をつまみにして、ウイスキーをおいしそうに飲んでいる姿だった。

そんな父が入院して亡くなるまでは、本当にあつという間だった。後から分かったことだが、父は日記をつけていて、そのほかに原稿用紙に短歌を膨大に書き残していたのが見つかった。

私はお見舞いに頻繁には行けなかった。そして病院を出る時はいつも心残りだった。そしてまた、父に会うたびにつらかった。何か父を喜ばせられることはないか？ 私なりに考え、父に1冊の本をつくってあげたら喜んでくれるのではないかと思いついた。そしてある日お見舞いに行った時、「お父さんの書き溜めた原稿を1冊の本にしたので、表紙を書いてくれる？」と言って、用意していた硯と筆を父に渡しました。すると、ベッドから起き上がりスラスラとまるで前から考えていたかのように「えにしの雫」と書いてくれました。でもできあがった本を見ることはなく亡くなってしまいました。



葬儀の日に、父の友人、親戚、近所の人たちに差し上げました。実は、身内の出来事をさらすということ、私の兄弟の反対もあったけれど、とにかく私の第一の目的は、この本のでき上がりを父に見せて喜んでほしい。この一点だけでした。

リズム運動体験教室

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！

参加費無料
&
申し込み
受け付け中

【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

【申し込み】右記一覧からご希望の日を選び、前日までに Logo フォームまたは電話でお申込みください。(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。

Logo フォームはこちら→



【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 (R8)

	会場	曜日	開催時間	定員	開催日程
①	小松川区民館 (レクリエーションホール)	月	13～14時	20	10/5・11/9・12/14・ 1/18・2/8・3/8
②	南小岩コミュニティ会館 (スポーツルーム)	火	15～16時	30	10/13・11/10・12/8・ 1/12・2/9・3/9
③	グリーンパレス (集会室 408)	水	13～14時	15	10/21・11/25・12/23・ 1/27・2/24・3/24
④	船堀コミュニティ会館 (集会室 4)	水	15～16時	30	10/21・11/18・12/16・ 1/20・2/17・3/17
⑤	コミュニティプラザ之江 (集会室 1・2)	水	19～20時	30	10/7・11/4・12/2・ 1/13・2/3・3/3
⑥	葛西区民館 (レクリエーションホール ※ 10 月のみ集会室 2・3)	木	13～14時	30	10/29・11/19・12/17・ 1/21・2/18・3/18
⑦	東部区民館 (つつじ・りんどう)	木	15～16時	30	10/8・11/12・12/10・ 1/14・2/18・3/11
⑧	篠崎コミュニティ会館 (集会室 1・2)	金	13～14時	30	10/23・11/27・12/25・ 1/22・2/26・3/26
⑨	葛西区民館 (レクリエーションホール)	土	9～10時	20	10/3・11/7・12/5・ 1/9・2/6・3/6

地区リズム運動教室日程 [対象]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	10/4・11/22・12/20・1/10・2/14
第三松江	土	10 時	10/17・11/7・12/5・1/9・2/6
小松川	日	10 時	10/25・11/8・12/13・1/10・2/14・3/7
平井西	土	10 時	10/17・11/14・12/19・1/16・2/13
船堀第二	日	10 時	10/4・11/1・12/6・1/10・2/7
第二葛西	土	10 時	11/21・12/19・1/23・2/20
西葛西	日	10 時	10/25・12/13・1/10・2/14

小学校	曜日	開始	開催日程
東小岩	日	13 時	10/18・11/15・12/20・1/17・2/21
西小岩	日	10 時	10/4・11/15・12/6・1/10
下鎌田	土	10 時	10/17・11/14・12/5・1/9・2/13
南篠崎	日	13 時	10/4・11/29・12/13・1/17・2/7
篠崎第二	日	10 時	10/18・11/29・12/20・1/17・2/21
篠崎第四	土	13 時	10/17・11/28・12/19・1/16・2/13

※各学校への問い合わせはご遠慮ください。

※都合により中止または変更になる場合があります。

【問い合わせ】区役所福祉推進課生きがい係 ☎ 03-5662-0039

葛西
地区

南葛西クラブ

会長：波多野チエ

会員：81人

クラブ紹介

葛西
地区

第二新田長寿会

会長：関口 たつ子

会員：91人

参加率の高さは健康の証

ナ禍以降は記念品の配布のみ
 になってしまい、さみしいと
 いう声があがっています。

私たち第二新田長寿会は、「会員の
 皆さんが健康で楽しく明るく」をモッ
 トーに活動しています。

活動場所は、新田コミュニティ会館
 です。毎週金曜日のリズム運動とコー
 ラス、月曜日のフラダンスが活動の中
 心です。体を動かすのが楽しいと会員
 からは好評です。リズム運動大会、さ
 わやか体育祭、リズム運動地区交流会、
 合唱祭などの各行事にも参加し、無理
 のない範囲で楽しんでいます。
 年に3回誕生祝いをしますが、コロ

新田町会の活動にも積極的に参加し
 ております。葛西「四季の道」・新田
 地域ふれあいフェスティバルをはじめ
 め、町会盆踊り・美化運動・防災訓練
 など、いろいろな行事で地域の皆さま
 と交流しています。地域の一員として、
 少しでも地域を盛り上げるよう貢献で
 きればと思っています。
 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。

声伸びやかににぎやかに

も積極的に協力
 を惜しみません。

私たち南葛西クラブは主に南葛西会
 館で活動しています。

月曜日、南葛西会館の3階から美し
 い歌声が聞こえてきます。合唱部の練
 習です。長寿の集い、サークルフェア、
 熟年文化祭に向け、心を一つに頑張っ
 ています。この活動を通して、向上心
 と協調性が増すのを感じます。

木曜日、4階からリズム運動のメン
 バーの弾む声がにぎやかに聞こえてき
 ます。会員数81人の当クラブの約半数
 が参加し、軽やかにステップを踏みま
 す。リズム運動は元気のもとです。

とにかく明るく元気な会員は日々の
 生活を楽しみ、各イベントへの参加

我々はこれからも地域
 社会において役割を自覚
 し、貢献していきたいと
 思います。



南葛西会館で開催したリズム体操



2025年熟年文化祭にて



いろいろな行事で交流を

松江
地区

東二会

会長：山口 菊江
会員：58人

クラブ紹介

東部
地区

瑞江長寿会

会長：小澤 京子
会員：51人

会員の絆を大切に！

私たちは、明和橋会館を拠点に活動しています。2カ月に1回の定例会は、誕生会と併せて行っています。合唱やトランプ、折り紙などを楽しんでいます。

9月の長寿の祝、1月の新年会では、食事会と全会員に記念品のプレゼントをします。35人前後の会員が集まり、楽しいひとときを過ごします。

6月初めには、東部地区協議会主催の日帰り研修で、銚子方面に行ってきました。ほかのクラブと一緒に、充実した1日を過ごすことができました。毎週木曜日は、リズム運動を行っています。



カラオケで自慢の声を

笑顔でつなぐ元気なクラブ

います。

私たちのクラブは東小松川二丁目会館を拠点に活動しています。

月に3回のカラオケには12人が参加し、自慢の歌を楽しく歌っています。コロナ禍前は毎月15人で、介護老人保健施設めぐみにカラオケへ行っていました。利用者の方の中には、涙をこぼして喜んでくれる方もいたため、事情が許されるのなら再開したいと思っています。

3カ月に1回の誕生会や新年懇親会には、20人ほどが参加します。会員同士の会話がはずみ、大勢の前で行う歌や踊りなどの発表も楽しんでいます。毎週のリズム運動は松江市民プラザ



東部地区日帰り研修 銚子の灯台にて

います。脳トレを間違っても笑い、上手にできても笑い、リズムダンスで汗を流し、談笑して、元気いっぱい過ごしています。リズム運動の後には役員会議や輪投げ、ボッチャなどの練習も行います。

町会行事にも積極的に参加し、町内一斉清掃、ふれあい祭り、防災訓練、餅つき大会などのお手伝いをしています。



熟年文化祭にて

私たち役員も新人ですが、先輩に習って明るい雰囲気を作り、会員の絆を大切に活動してまいります。



町をキレイに町会清掃

で行っています。皆さんと共に体を動かしながら事がうれしいです。春と秋には町内の清掃も行います。掃除の後はいよいよ、皆さんの気分もさわやかです。

クラブから町会の定例会に出席したり、作成した会員募集チラシを町会の回覧に回してもらったりと、町会とは協力して活動しています。

これからも、仲良く元気に楽しく活動していききたいと思います。

第47回リズム運動大会

6月9日(火)、総合体育館にて第47回リズム運動大会が開催されました。約1000人が参加し、大盛況となりました。各々がリズムに合わせてのびのびとステップを踏み、会場には笑顔が溢れました。

なお、6月3日(水)のスポーツセンターでの開催は台風の影響により中止となりました。



今年のアトラクションは、斉藤区長も出演しました



1曲目は、みんなでマンボ!



時には、お隣との会話が花が咲きます



アトラクションの音楽で準備運動♪



指先まで美しく



手と手を合わせて

さわやか体育祭 「ふれあいスポーツ交流会」を開催します

10月23日(金)・28日(水)にさわやか体育祭「ふれあいスポーツ交流会」を開催します。今回から会場を室内に変更し、23日は総合体育館(松江・小岩・鹿骨地区)、28日はスポーツセンター(小松川・葛西・東部地区)での開催となります。内容もリニューアルし、ボッチャを中心としたスポーツ交流会を行います。

ボッチャ交流会

くすのきクラブ対抗のボッチャの試合を行います。

はじめに、予選リーグ(各チーム4試合)を行い、好成績のチームは決勝トーナメント(勝ち上がり)へと進みます。

各会場の優勝・準優勝チームには、「区長杯ボッチャ交流大会」への出場権を付与します。

ボッチャに興味はあるけど、試合に出るのは難しいという方も体験できるように、誰でも参加できるボッチャ交流スペースも設けていますので、ぜひご参加ください！



スポーツ体験コーナー

総合体育館メニュー

○体操教室(約15分)

- ・若返り体操
- ・手具を使った体操

○モーションDNA
(歩行能力測定)

○体組織計による測定
(体脂肪率、筋肉量、
基礎代謝量など)

e スポーツ体験(共通)

太鼓の達人

音楽アクションゲーム。
曲に合わせて太鼓を叩きます。
どの世代にも大人気！



ぷよぷよeスポーツ

対戦型パズルゲーム。戦略性と瞬時の判断力を
鍛えて認知症予防に♪



**スポーツ吹き矢の
体験もあります！**

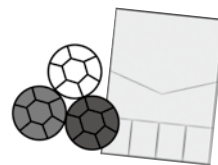
スポーツセンター メニュー

○からだチェック

- ・歩行姿勢測定
- ・AI姿勢分析
- ・握力
- ・長座位体前屈
- ・上体起こし

○骨密度測定 &
栄養相談

ボッチャをやってみませんか？



＜ボッチャとは＞

年齢、性別、障害の有無などに関わらず、誰もが参加できるユニバーサルスポーツです。ヨーロッパで重度脳性麻痺者や同程度の四肢重度機能障害者のために考案されました。現在はパラリンピックの正式種目となっています。

＜基本のルール＞

- ①先攻（赤いボール）、後攻（青いボール）を決める
- ②先攻（赤）がジャックボール（白いボール）をコートに入れる
- ③ジャックボールを投げた人（赤）が続けてボールを投げる
- ④相手側（青）がボールを投げる
- ⑤それ以降は、ジャックボールから見て遠い距離にある側がボールを投げる
- ⑥すべて投げ終えた時点で、ジャックボールに一番近い人が勝利



くすのき川柳

散歩道ペット自慢の花が咲く

宮元第一福寿会 ノブ子

葛西村何時の間にやら模範都市

小島会 仲摩 忠晴

駅前でどちらを向いてもビル工事

小岩北口福寿会 三宅 花子

花と咲け誰に遠慮がいるものか

なぎさ麗樹会 桑原 俊介

【題】小松菜

小松菜の茎の切り口バラの花

司親和会 當金ハマ子

会員の投稿

【題】老いの嘆き

空高く舞うは風船我となり

まだ見ぬ世界夢の彼方へ

司親和会 當金ハマ子

ボッチャをクラブの活動に取り入れている クラブを訪問しました！

No.212 くすのき一之江こだま長寿会

一之江こだま長寿会では、毎週金曜日にボッチャの練習をしています。町会会館で行っていますが、ブルーシートを敷くには少し手狭なため、直接テープを床に貼ってコートを作り、周りに椅子を並べます。順番が来るまでは、皆さん椅子に座って投球を見守っていました。



数年前から活動に取り入れていることもあり、ゲームの進みはスムーズ。時には、周りからアドバイスの声がかかり、ゲームに参加している人だけではなく、その場にいる全員でボッチャを楽しむ様子が見られました。

◀ボールをどこに投げるとよいか話し合う姿も
全員がボールの行方を見逃さないよう注目しています



No.35 くすのき上小岩六東長寿会

上小岩六東長寿会でも、数年前から活動にボッチャを取り入れています。取材日は、輪投げの後に行ったこともあり、肩慣らしは十分。ブルーシートでコートを作り、投球位置をしっかりと設定していました。

投球の順番がしばらく来ないメンバーは、椅子に座ってゆったりと進行を見守っていましたが、投球直前、直後のメンバーは固唾をのんで一投一投を注視しており、ひしひしと緊張が伝わってきました。



慎重に狙いを定めて投球します▲

また、投げ方にも個性があります。姿勢を低くして地面に近い位置からの投球、あまり姿勢を変えずそのまま転がす、その都度投げ方を変える、など各々が独自の投球スタイルを持ってプレーしていました。

一通りゲームが終わると公式試合と同じ普段のブルーシートよりも少し大きめのコートにも挑戦。新鮮な気持ちでゲームを楽しみました。



特殊詐欺にご用心

オレオレ詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺の被害が多発していますので、ご注意ください。

最近では、「+ (プラス)」から始まる国際電話を使用した詐欺電話や着信画面に警視庁や警察署の電話番号を偽装表示させ、警察からの電話と誤認させる手口が増えています。また、電気会社や総務省などを名乗り、「携帯電話の未納料金がある」などと言ってから、警察官役に交代するなど、数人がかりで騙してくる手口もあります。

電話でお金や情報を要求されたら、まずは詐欺を疑いましょう。



【被害に遭わないために】

- ・不審な電話には出ない、折り返さない
- ・怪しいと思ったら電話を切り、警察に相談する
- ・他人に現金やカードを渡さない、振り込まない
- ・個人情報・暗証番号などを教えない

【有効な対策】

- ・留守電にしておく
- ・家族間で合言葉を決めておく
- ・「デジポリス」アプリを入れ、国際電話ブロック機能を使う

警視庁防犯アプリ「デジポリス」無料！
ダウンロードはこちら



iOS 版



Android 版

※ご利用の際には別途通信料が発生します。

自動通話録音機給付事業

江戸川区では特殊詐欺防止のため、自動通話録音機の給付を行っています。

【対象】

区内在住の70歳以上の方がいる世帯(3月末までに70歳になる方も含む)

【申し込み】

- ・窓口 各なごみの家、消費者センター、区役所(下記問い合わせ)
- ・郵送 申請書(区ホームページからダウンロード可能)に記入して区役所(下記問い合わせ)へ
- ・WEB(区ホームページを参照)

【問い合わせ】

区役所地域防犯防災課防犯防災係(本庁舎5階1番)

〒132-8501 江戸川区中央1-4-1

☎03-5662-9018(平日8時30分～17時15分)

【注意事項】

- ・給付は1世帯につき1台に限ります
- ・電気代は自己負担になります
- ・電話機によっては、取り付けができない場合があります



詳しくは
下記二次元コードを
ご参照ください。



広報部員コーナー ～小松川地区～

『変わりゆく街』

平井新生会 佐藤 律子

平井で暮らして60年近くになるう
としている今日で
す。昔の面影が消
えていく昨今です。
私が平井に住み始
めた頃は、まだま

その頃の平井の商店街はまだ賑
やかでした。八百屋さん、お肉
屋さん、お豆腐屋さん、お花屋
さんなど何軒もあり、売り出し
の日は楽しみでした。喫茶店な
どはお年寄りの憩いの場です。

月日が経つのが早い昨今です。

今では家族連れの入る食事処や
のんびりするところが少なくな
りました。平井駅を中心に南側
や北側に、高層ビルマンションが
建ち並ぶ街になってきました。商
店街も建て替え時がきて、お店
を継ぐ人がいないため、高層ビ
ルとマンションだらけです。

造成工事が入ることによって、町
工場が移転することになりました。
その後、蔵前橋通りの平井
大橋も渡れるようになりました。

どぶ川もなくなり、新しい道
路ができ、街全体が変わりまし
た。それでも建物はまだまだ3
階建て以下の建物が多く、土地
の広い会社は4階から5階くら
いでした。私のところも3階以上
は建ててはいけない場所でした。

私たちのリズム運動に使う町
会会館も2階建てで、2階にあ
る畳の部屋で行っています。「上
り下りが怖くて行かない」と

来ない人が増えていきます。ほかの
運動ができる場所ありません。
電車やバスに乗らないとだめ
です。お年寄りが住みにくくな
りました。

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。

編集後記

令和8年9月、連合会は結成65
周年を迎え、来春1月には記念式
典を予定しています。式典実行委
員会と共に記念誌編集委員会も発
行に向け準備中です。昭和50年
に「江戸川区老連広報」として創
刊された「くすのきだより」も本
号で152号を迎え、新しく開設
した連合会ホームページが掲載さ
れ、クラブの活動に役立ててい
きたいものです。

【広報部長 赤羽根 智英子】

今夏も、小岩三中の女子生徒3
人がジュニア訪問で美恵多会に
やってきました。8月から10月ま
で、同じメンバーで全3回の交流
です。初回はリズム運動と一緒に
2時間。元気なあいさつと若い皆
さんとの交流に、私たちもたくさ
んの元気をもらいました。

さて、今年も後半戦。「無理は
せず 楽しく遊ぶ 美恵多会」を
モットーに、元気に活動してい
きます。

【広報副部長 杉田 龍史】

《新任会長紹介》(敬称略)
ようしく願います

西一之江クラブ 長谷川定喜
長命会 吉橋 勝男

訃報(敬称略)

長命会 関口 裕司
謹んでお悔やみ申し上げます

連合会のホームページができました

10月より江戸川区くすのきクラブ連合会の公式ホームページを開設しました。事務連絡やイベント活動報告など、連合会に関する情報を随時更新していきます。

新しくできたホームページを活用してクラブの輪を広げましょう！



内 容

- トピックス クラブへのお知らせや、連合会の最新情報を掲載します。
- 活動報告 イベントの様子が分かります。各地区協議会の活動なども取り扱います。
- クラブ紹介 お住まいに該当するクラブや各クラブの活動内容が分かります。
- 行事日程 連合会に関する行事の日程確認ができます。

〈江戸川区くすのきクラブ連合会ホームページ〉

<https://www.kusunoki-club.com/>



ホームページはこちら→

江戸川区くすのきクラブ連合会 結成65周年記念事業

令和8年9月に江戸川区くすのきクラブ連合会は結成65周年を迎えました。来年1月8日には、記念式典および懇親会を予定しています。式典に向け、式典実行委員会が発足し、各クラブへの記念品や当日の催し物など日々準備を進めています。また、記念誌編集委員会も発足し65周年記念誌を鋭意製作中です。ぜひ楽しみに。