



愛宕コミュニティセンター運営協議会 賀詞交歓会

平成31年1月12日(土) 11時～13時 2階ホール



撮影：平成30年1月6日

地域自治会・管理組合始め、当愛宕コミュニティセンター地域内の住民組織代表者、利用団体の方々、関係官庁、運営協議会委員・職員の方々にご案内を差しあげております。

毎年100名余りの方々がお集まりになり、共に新年を祝い、親交を深める場となっております。本年も皆さま方のご来駕を心よりお待ちしております。



正月遊び、凧、羽子板をつくって遊ぼう

1月20日(日)10時～12時 調理室

凧のキッドに絵を描いて組み立てて、外であげてみよう！
羽子板も絵を描いて仕上げよう。
どちらかを選んで申し込んでね。



参 加 費：材料費200円 定員：15名
参加対象：小学生以上、大人だけの参加也可
申 込：1月4日(土)10時半～(電話申込可)

ロビーで元気チェック

1月16日(水) 10時半～11時半 1階ロビー

今の自分を【知る】ことが重要です。
あなたの「からだ年齢」を測定、筋肉量などをチェックの後、
アドバイスもしてもらえます♪

講 師：多摩市北部地域包括支援センター
参加費：無料 定員：50名
申 込：1月4日(土)10時半～(電話申込可)

..... ほほえみサロン◆ミニシアター

「アナと雪の女王」

1月11日(金)10時～

監督 クリス・バック



アンデルセンの童話「雪の女王」をヒントに、王家の姉妹が繰り広げる真実の愛を描いたディズニーミュージカル。愛情あふれる感動的なストーリーは老若男女問わず楽しめます。美しい映像でファンタジックな魅力に酔いしれるはずです。主題歌「レット・イット・ゴー」は大ヒットしました。(ディズニーアニメ、2013年公開102分)

「続・Always三丁目の夕日」

1月25日(金)10時～

監督 山崎貴 出演 吉岡秀隆 小雪 堤真一 薬師丸ひろ子



日本アカデミー賞ほか数多くの映画賞を総ナメにした感動の大ヒット作『ALWAYS 三丁目の夕日』の続編。前作終了から4か月後、昭和34年に春の夕日町三丁目に住む人々の姿を笑いと涙で感動的に描く。(2007年公開146分)

合縁奇縁

新年を迎えるに当たって思うこと…。

愛宕かえで館がコミュニティセンターとしての機能や役割を十分に果たしているだろうかなどを考えてしまう。開設前に発足した運営協議会会則の前文では一私たちの思い—として、『私たちは「人と自然にやさしい」空間をここに創造し、新しい故郷のシンボルとし、この場所がお年寄りやハンディを持つ方々との「心の交流の場」となり、「憩いの場」となること。また、地域住民が「やすらぎ」と「いやし」の場として、気軽につどえる場所であり、新しい文化や情報の発信基地となるようにしたい。』とある。

私たちは、この先輩諸兄の崇高な精神を及ばずながら実践し、次代を担う方々に継承していく責任を感じつつ、今年も実りある年にしたいと考えております。

1月 予 定 表 平成31年

1	火	年始休館	16	水	パソコン教室・元気チェック
2	水	年始休館	17	木	
3	木	年始休館	18	金	
4	金		19	土	
5	土		20	日	正月遊び、凧、羽子板づくり
6	日		21	月	
7	月		22	火	休館日
8	火	休館日	23	水	パソコン教室
9	水	パソコン教室	24	木	
10	木		25	金	ミニシアター
11	金	ミニシアター	26	土	
12	土	賀詞交歓会	27	日	
13	日		28	月	
14	月		29	火	
15	火		30	水	パソコン教室
			31	木	
定例役員会・1月11日			総務部会・1月10日		



新年号(第302号)

平成30年12月25日

編集 広報部会 kaedekan-koho@ttv.ne.jp

1月の休館日

1日～3日

8日 22日

発行 愛宕コミュニティセンター運営協議会 〒206-0041 多摩市愛宕3丁目2番地 TEL:375-2990 FAX:357-0472

謹賀新年



新年明けましておめでとうございます。

皆さまと共に、この自然に恵まれた素晴らしい環境にある愛宕かえで館を、出会いや触れ合いの場として大いにご利用いただき、コミュニティ醸成が叶うよう願っております。コミュニティの発展は、地域の防災・防犯にも貢献してくれるものと確信しています。

今後とも愛宕地域が、明るく楽しいかけがえのない地域になるよう心から願っております。そして皆様のますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

愛宕コミュニティセンター運営協議会 代表 中村義彦

1月4日(金)15時から施設予約システムが始まります

★インターネットと館内設置の予約端末で空室確認、仮予約が出来るようになります。但し、2カ月前同日の3日後からの仮予約となり、1週間以内に受付窓口で本予約手続きが必要です。

★1月4日から変わる点は、「団体登録番号」と「コミュニティルーム本予約表」です。詳細はスタッフまで。各館受付窓口での予約方法は従来通り変わりません。

予約受付時間が1月4日(金)のみ変わります

かえで館年明け初日1月4日(金)は予約可能な日が多く、窓口の混雑が予想されますので、

下記のように予約受付時間を設定いたしますので、ご協力お願いいたします。

★3月1日(金)2日(土)に施設利用の予約は9時30分から受付開始。

★3月3日(日)4日(月)に施設利用の予約は10時から受付開始となります。

なお、上記以外の予約及び取消し等については10時30分以降の受付となります。

白神こだま酵母と国産小麦

サラブレッドハウス

工場直売所

八王子市松木7-4
☎ 042-676-2125

毎週水曜日
かえで館でも販売中!

最近、郵便局まで行くことが
しんどくなった。。。

その症状リハビリで改善しませんか

まずはご相談を！
042 (694) 0360
無料体験・見学実施中

村上敏明オペラコンサート&うたごえランド

11月18日(日)13時半～2階ホール

開演前に満席になり、椅子を急遽追加するほどの大盛況！

第1部はうたごえランド、石橋美恵子さんのピアノ伴奏で、懐かしい童謡や歌謡曲などをみんなで大きな声で楽しく歌いました。

第2部はゲストの村上敏明さんによるテノールコンサート。当日、体調が芳しくないと言う村上さん、それでも予定のプログラム以外に「マイウェイ」やロシア民謡などを披露、テノールの美声に酔いしれました。

その間に石橋さんのピアノソロの美しい旋律も堪能しました。

さらに響きわたるテノールの歌声。拍手は鳴り止まずアンコールは3回、最後は「見上げてごらん夜の星を」を観客と一体になって歌い締めくくりました。



超満員の観客の皆さんは心にしみる歌声の余韻を胸に、また来年の再会を楽しみにし会場をあとにしていました。



いきいきシニアサロン「笑いを日々の生活に」

11月29日(木)13時半～2階ホール



当日は2階ホール一杯の参加者の「ハハハハ」の声でうまっていました。

「笑ってゴキゲン～笑いヨガ～」笑いヨガとは誰でもできる笑いの健康体操です。ではどうやって笑うのでしょうか？体操として笑う動作をします。笑うことは「吐く息」です。吐く息に「ハハハハ」と音をのせるだけで笑う動作になります。しっかりと息を吐けば、その分新鮮な空気が体に入ってきてヨガと同じく体に酸素をたっぷり取り込めるので心と体の健康が実感できます。

先生の案内で龍宮城へ亀になってハハハハ、宇宙船になってハハハハと参加者は楽しく体を動かしました。～人は楽しいから笑うのですが笑うから楽しくなるとも言えます～。休憩時間にはコーヒーとクッキーも出て、大勢で笑うと笑いは伝染します。笑顔に囲まれているのは気分が良い、と実感できました。

講師は岡井裕美先生（ラクターヨガインターナショナル認定・笑いヨガティーチャー）



岡井裕美先生



地域に根差したあんしんケア 訪問看護ステーション は～とふる多摩センター



【看護師募集中】

訪問初心者歓迎・ブランクOK

詳しくはお気軽にお電話ください

愛宕4丁目6-25-102

(ニュータウン通りミシン店となり)

電話 042(356)2082

FAX 042(319)6567

外来

内科・高齢内科・消化器科・呼吸器科
循環器科・高齢精神科・整形外科

訪問診療

通所リハビリ
(デイケア)

訪問看護ステーション

居宅介護支援
事業所

あいクリニック

日曜・祝日も
午前オープン

042-375-9581(代表)

【休診日】
土曜・日曜午後・祝日午後多摩市貝取1431-3
【永山駅より徒歩8分】

開催しました

◆簡単ストレッチ・ヨガ教室 11月10日(土)9時半～
参加者15名。腹式呼吸でゆっくりとした動作のヨガ。血流の流れを良くし、肩こり・腰痛等の予防に効果的です。普段、運動不足で体が硬いという受講生も、気持ちよく楽しくできると好評でした。

◆ロビーで元気チェック 11月21日(水)10時半～



簡単なチェックでカラダ年齢や筋肉量を測ってもらいます。危険な老化のサインをチェックして、いつまでも元気で暮らしましょう。「かえで館」だけでなく「つむぎ館」「ふれあい館」

でもやっていて、毎月1回チェックすることができます。

かえで館での次回は1月16日(水)です。

◆ノルディック(ポール)ウォーキング教室

11月25日(日) 9時半～

11月25日のノルディック(ポール)ウォークは参加者4名でした。

かえで館ホールで歩き方の指導を受けた後10時過ぎにかえで館出発。前回と連続参加の方がいたので、コースを変更しました。

乞田ふれあい館前広場で準備体操をして、ウォーキング練習をしたあと乞田川側道を下りました。永山橋から愛宕東公園に戻り整理体操をしてかえで館に戻りました。

ポールウォーキングを続けたい人がいて、ポールを1組購入手配をしました。



ほほえみサロン

◆ミニシアター「海賊と呼ばれた男」11月23日(金)10時～

来場者は21名(女性12名男性9名)でした。

◎感想文より

「店主のその場その場の決断のすばらしさと、社員を思う心の優しさに社員たちがそれに答えて会社を守り通したことに感激しました。焼き尽くされた町や沈没した船の場面を見て二度と戦争は起こしてほしくないと思いました。」(75才女性)

菜の里プロジェクト

1月の作業日は18日・28日です

12月1日(土)、“菜の里”に協力した人たちと、1年間の野菜栽培を振り返って「芋煮会」を開催しました。

現在、12名のメンバーで野菜栽培を行っていますが、作業は土壌改良や、種を蒔いたり、苗を植えたり、肥料を施すなど、大変な作業があつての収穫の喜びがあります。

しかしながら「菜の里プロジェクト」の参加者も高齢化には勝てず、平均年齢は70台後半になり作業ができなくなった方々が多くなってきています。

まだまだ元気だ！と思っている方や野菜栽培に興味ある方、体験したい方はぜひ参加してください。

1月7日(月) 当月2回目は後日連絡します

里山の会

代表/中村義彦

監事/熊本紀久子

事務局/宮内 均(電話：338-0737)

地域のニュース

平成最後の「新年情報交換会」

本年も宜しくお願い申し上げます



開催場所 愛宕かえで館

開催日 1月13日(日)

開会 10:00 (12:30終了)

◎30年度の反省及び、31年度の活動方針

◎地域福祉推進事業などを話し合います

◎10時40分より新年会を開催します(無料)

☆内容は「あたご連協」1月号広報をご覧ください。

あたご地区自治連合協議会

かえで館合同防災訓練を実施しました

かえで館運営協議会役員、運営委員、事務局スタッフ及びかえで館を利用の皆さんにもご協力いただき、避難・消火の防災総合訓練を実施しました。



多摩消防署員に指導していただき、事務局スタッフが当日施設を利用していた方々を避難・誘導し、参加者が消火器を使って消火訓練をしました。

今後も館内外の安全点検を行い、館内来館者の安全確保に努めていきます。

11月17日(土)9時30～

