

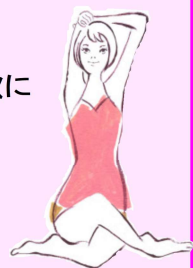
簡単ストレッチ・ヨガ教室

健康育成部会

3月9日(土) 9時半～11時 2階ホール

血行の流れを良くし、筋肉や関節を柔軟にする健康教室です。

講師：大塔松恵先生 上原典子先生
参加費：100円 定員：30名 高校生以上
持参品：ヨガマット 水分 汗拭きタオル
申込：2月25日10時半～(電話申込可)



福祉なんでも相談

3月14日(木) 14時～16時

かえで館 調型

毎月第2木曜日に開催しています。
お気軽にご相談ください。
(相談は無料です。相談内容が第三者に知られるということはありませんので、どうぞご安心ください)



多摩市社会福祉協議会

“親子で参加”
日本文化を知ろう

多摩そばを作ろう 3月10日(日) 10時～14時 2階ホール

健康育成部会



手打ちうどん作り

多摩に伝わる「多摩そば」という“うどん”を作りましょう！
むかしの多摩では、おいしいキノコがたくさんとれたので、キノコを入れたつけ汁で、手打ちうどんを食べていました。

材料費：200円
定員：20名(小学1年生以上 ※5年生以上から1人参加、大人のみ可)
持ち物：エプロン 三角巾 ハンカチまたはタオル
申込：2月25日10時半～(電話申込可)



作った“多摩そば”の試食会

ほほえみサロン

総務部会

3月1日(金) 10時～

(3月のみ第1金曜日に行います)

3月22日(金) 10時～

◆ミニシアター『北の桜守』 2018年公開 126分

◆ミニシアター『春を背負って』 2014年公開 11



吉永小百合の120作目となる映画出演作で、
吉永主演の「北の零年」「北のカナリアたち」に
続く「北の三部作」の最終章に位置付けられる。
戦中から戦後にかけて極寒の北海道で懸命に
生き抜いた母と子の約30年にわたる軌跡を描
いたヒューマンドラマ。

日本映画界を代表する名カメラマンであり
初監督作品『劔岳 点の記』が絶賛され
た木村大作による人間ドラマ。
笹本稜平の小説を原作に、山での暮らし
を通して家族の絆を描く。
立山連峰で長期ロケを行い山々の光景
を映し出した映像は圧巻。



◆「からだは楽器」 ハーモニカ伴奏で歌おう！！ 3月8日(金)



多摩ハーモニカフレンズの皆さんが奏でる美しい音色に
合わせて合唱しましょう！
歌を歌うことは口腔ケア、脳トレにも良いそうです。
3月は春を感じさせる曲。「春よ来い・早春賦・北国の春・君
恋し・赤いハンカチ・ふるさと」など唱歌から歌謡曲まで20
曲を歌います。皆さんの参加をお待ちしています。

雛飾り

ロビーで展示しています



合縁奇縁

ずいぶん和昔のことですが中学生
になった息子が“僕はスポーツが苦
手だから吹奏楽部に入ったんだけど、朝練はラン
ニングなんだよ～、スポーツ系の部は学校の周り
を6周するけれど3周でいいんだけどね”と、笑い
ながら報告してくれました。

今の中学生の朝練はどうかしらと思います。
管楽器の演奏は肺活量が多くないとできないん
です。息を入れて音がでて音楽になるのにはい
ろいろ努力をしているのでしょうね。

でも友達と音を合わせて一つの音楽になったと
きは楽しいだろうなあ。

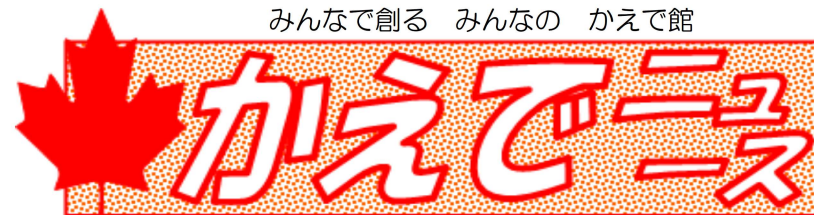
音を楽しみながらの仲間との合奏を多くの方に
聴いてもらえる機会を多く持ってもらえるように
応援しています。

3月

予定表

平成31年

1 金	ミニシアター	16 土	
2 土		17 日	
3 日		18 月	
4 月		19 火	
5 火		20 水	PC教室
6 水	PC教室	21 木	
7 木		22 金	ミニシアター
8 金	からだは楽器	23 土	東愛宕中吹奏楽卒業コンサート
9 土	簡単ストレッチ・ヨガ教室	24 日	運協・全体会議
10 日	多摩そばを作ろう	25 月	
11 月		26 火	休館日
12 火	休館日	27 水	PC教室
13 水	PC教室	28 木	
14 木	福祉なんでも相談	29 金	
15 金	ボランティア出張受付	30 土	
		31 日	
定例役員会・3月8日		総務部会・3月7日	



3月号(第304号) 3月の休館日

平成31年2月25日 12日 26日

編集 広報部会 kaedekan-koho@ttv.ne.jp

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

東愛宕中学校吹奏楽部 卒業記念コンサート

3月23日(土) 開場13時 開演13時30分 2階ホール



東愛宕中の吹奏楽部は、みんな明るく、仲の良い部活です。1年生の頃は音を出すことに苦労しましたが、今では音を奏でることに楽しさを感じるようになりました。今回の卒業記念コンサートでは、今までの成果を出し切り、温かく見守ってくださった地域の皆様への感謝の気持ちを込めて、最高の演奏をしたいと思います。ぜひ、お越しください。

主催：東愛宕中学校 お問い合わせ 042-374-9781

後援：愛宕コミュニティセンター運営協議会

愛宕コミュニティセンター運営協議会 全体会議 開催予定

平成31年3月24日(日) 2階ホール 10時00分開会 閉会後昼食会



多摩ボランティア・市民活動支援センター 出張受付窓口を設置します



ボランティアに関するご相談、ボランティア保険の更新、「にゃんともTAMAるボランティ
アポイント」登録手続きなどの受付を行います。

1. 日 時 平成31年3月15日(金) 午後2時～3時30分
4月19日(金) 午後2時～3時30分

2. 場 所 愛宕かえで館 1階ロビー

3. 問合せ先 多摩市社会福祉協議会 多摩ボランティア・市民活動支援センター
Tel：042-373-6611 Fax：042-373-6629

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

利用者団体登録の更新手続はお済ですか

かえで館の施設を利用するには、あらかじめ団体登録が必要です。すでに登録している団体でも2019年度の登録更新が必要となります。

更新手続の際には再度「名簿の確認」をさせていただきます。

又、ロッカー使用の更新手続もしておりますので利用されている団体は「鍵」をお持ちください。手続きは、かえで館窓口までお願いします。



印刷機の使用は4月、5月の間は予約制に

4月と5月は、各自治会・管理組合などの総会を控え、2月末日より印刷室は毎年順番待ちの行列ができます。

印刷室前に「予約表」を貼付しますので、この期間に印刷予定のある団体は、予約表の空いている日時欄に、団体名と矢印(⇒)を記入してください。印刷機は登録団体のみ利用可能です。



利用者懇談会 開催

2月17日(日) 10時30分～12時00分

37団体38人が参加 かえで館利用改善に活発な意見！

利用者懇談会には37団体38名の参加がありました。

かえで館運営協議会より年度報告、団体登録の更新の要請、コミュニティルームの本事約票や予約の「変更」、施設使用規定改定案に対するアンケートの集計結果報告（172件の回答中4件の反対があった事など）について説明があり、その後、利用団体から活発な意見・要望がありました。今後、運営協議会で十分検討し、館の利用改善に取り組みます。

◇◇利用団体からの意見・要望(抜粋)◇◇

(○：意見・要望 A：回答)

○かえで館まつりでの出店コーナーのテーブルクロスを新しくしてほしい。

A: かえで館まつり実行委員会でご前向きに検討します。

○2部屋を使って教室を開いていますが、パソコンでの予約は2部屋の同時予約はできません、将来改善されることを望みます。

○音楽室のテーブルを倉庫に出し入れする際、段差で壊れたことがあり、今後はテーブルを出したままで良いのではないのでしょうか。

A: 多くの団体からの共通した要望なので役員会で検討します。

○カラオケ発表会の際、後ろのカーテンを黒でなく明るい色にしてほしい。

A: 写真うつりがいいと思うので暗幕でいきたいと思います。

○10年以上利用していて毎月予約に来ています。年間予約のような事はできないでしょうか。2カ月前予約とはどういうこと。

A: 施設は皆さんが同じような条件で同じように借りられるというのが前提ですから、特例は認められません。2カ月前予約は利用者の要望に応じて出来たものです。例えば2月17日来館での申込は4月17日まで部屋の予約ができるということです。

○カラオケの機器を前の人が使ったままで元に戻していないので困る。事務所の人に使い方を教えてほしい。

○市で作っている施設案内パンフレットが古いままなので、新しく作り直してほしい。

A: 市に申し入れます。

○カラオケで画面に歌詞が出ない時がある。

A: 第一興商に聞いてみます。

○喫茶コーナーにコーヒーに合った軽い食べ物があったらいいなと思います。

A: 毎週水曜日にパンをパン屋さんの責任で販売していますが、喫茶での販売は衛生面等の関係で保健所の認可が難しい。

○もっとかえで館を利用したいが駐車場が少なく利用できない、駐車場を増やせないか。

A: 他館よりかえで館の方が駐車場が多い方です。近隣の市・都有地など確保するのは非常に困難な状況ですが検討を継続していきたい。ただ一朗報として第4ブロック自治会がかえで館のすぐ隣の第4ブロック自治会の駐車場に4台分の誰でも利用できるコインパーキングを設置しようと都住宅供給公社と交渉中です。うまく進めば6・7月には設置できそうです。



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・blank 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

ほほえみサロン

◆ミニシアター「Always 続三丁目の夕日」

1月25日(金) 10時～

16名(女性11名、男性5名)が来場されました。

感想文より ○昭和の風景とてもなつかしく拝見しました。そして裕次郎さんも本当になつかしかったです。昔は人の人情が厚く涙が出ました。現在は映画のような心のふれあいが少なくなり淋しいです。とても良かったです。(77才女性)



○家族の温かさを感じました。芥川賞は取れなかったけど3人で住めることになり、お金より人の心の大切さ、人の支えの大切さを画面を通じて教えていただきました。(75才女性)

◆ミニシアター「あなたへ」

2月8日(金) 10

29名(女性23名、男性6名)が来場されました。

感想文より ○妻の死、故郷を訪ねて一人旅。思い出を振り返り行く先々でいろんな人との出会い、いい人、悪い人、いいこと、悪いことあります。プラス思考で前に進んでいきたいと思いました。散骨は考えさせられました。(75才女性)



○富山から妻の散骨のための長い車での移動、その間に会った人々の優しさや人の心の中の成し方、一人では生きていけないことを感じさせてくれました。各所の美しい風景の数々に癒されました。(75才女性)

◆パソコン教室開催中

毎月水曜日 10時

シニア世代を対象のかえで館パソコン教室は受講生4名です。現在はwordでチラシ作成に取り組んでいます。3月の修了日に向けて順調に授業が進んでいます。講師：山口真喜子



ロビーで元気チェック

1月16日(水) 10時半

～3つのコミセンを巡って元気になろう～



今回の「元気チェック」15名が参加しました。

簡単なチェックで「からだ年齢を測定」「筋肉量をチェック」「早期発見！危険な老化のサイン」を調べたあと、地域包括支援センターの職員から元気になるアドバイスももらえます。北部地域支援センターの担当エリアである3つのコミセン(愛宕かえで館、関戸・一宮 つむぎ館、乞田・貝取ふれあい館)が月をずらして実施しています。



かえで館の今年度開催は終わりましたが、下記のコミセンに「元気チェック」の参加チャンスがあります。お出かけになってみませんか。

☆ 3月28日(木)10:00～ 乞田・貝取 ふれあい館 339-1700

菜の里プロジェクト

3月の作業日は8日・18日・28日です

新年の初作業は1月30日。曇り空で寒かったのですが、何とか頑張って、昨秋に播種したほうれん草の収穫と、じゃが芋の畝づくり作業をしました。次の作業は2月8日に施肥をし、18日には植付けの予定。なお収穫したほうれん草は上出来だったので、早速かえで館にて来館者に頒布しました。

今年の栽培計画では、根菜類を主に葉物類にも挑戦してみようと思っています。これからも、「菜の里」で栽培したものは、「安心安全野菜」と皆さんに喜んでいただける野菜づくりを目指していきたいと思っています。



じゃが芋の植付け
(昨年3月12日撮影)

3月3日(日) 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

多摩市自治連「新年情報交換会」



加入32団体53名が出席！

京王プラザ多摩「たまつばき」

1月26日(土) 午後6時より開催しました

午後4時からの役員会議に続き、新年会を開催。

加入団体+役員+事務局=70名の参加者と、阿部市長をはじめ14名の来賓を迎えて開催された。

☆あたご連協からは 1ブロック菅野会長、2ブロック永澤会長、4ブロック倉野会長が出席されました。

主催 多摩市自治連合会 (広報委員：松本)

簡単ストレッチ・ヨガ教室

2月9日(土) 9時半～

今回の教室参加者は18名。参加者は初心者から継続的に参加している人まで様々。日ごろ使わない箇所を簡単にできるストレッチ・ヨガで、血行を良くし、筋肉や関節を柔軟にするために参加されています。体が硬く疲れやすい人も是非参加してみてください。



今回は和室で行いました