

7ヵ月ぶりの開催です

新緑の中を歩こう♪

健康育成部会

ノルディック(ポール)ウォーキング教室にぜひ参加を！

6月16日(日) 10時～12時 集合場所：愛宕かえで館 (小雨決行) ※雨天時はホール内で実施

ポールを使つての歩行は、運動効果が20%upし、体力づくり、健康維持に役立ちます。

講師：ノルディックウォーク公認指導員 目崎 寿哉氏 他1名
参加資格：高校生以上 定員：20名
参加費：ポール持参者100円、ポール借用希望者は300円
持参物：歩きやすい服装・靴・タオル及び水分・小雨決行の場合ため、両手が空く雨具
申込み：5月25日10時～6月5日まで(電話可) 申込時にポール借用の有無を確認します。



以前に実施した時の風

健康育成部会

簡単ストレッチ・ヨガ教室

6月8日(土) 9時半～11時 2階ホール

この教室は継続的に参加している方が多く、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。
疲れがとれない人も是非参加してみてはいかがでしょうか。
新規参加者大歓迎です！



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：5月25日10時～(電話申込可)

相談

福祉なんでも相談

6月13日(木) 14時～16時 調理室

毎月第2木曜日に開催しています。気軽に相談ください。

多摩市社会福祉協議会

飲料自動販売機

料金値下げしました！



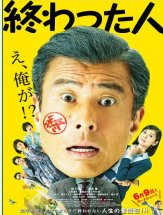
清涼飲料水全品(特茶を除く)を10円値下げしました。缶コーヒー100円、天然水は90円など。どうぞご利用ください。

総務部会

◆ミニシアター 『終わった人』 6月14日(金) 10時～ 2013年公開 113分

監督 中田秀夫 出演 館ひろし 黒木瞳 広末涼子 臼田あさ美 今井翼 笹野高史 高畑淳子

“定年”という現実のテーマを館ひろしが演じるヒューマン・コメディ。東大卒・有名企業に長年勤めてきて定年退職した田代壮介(館ひろし)。退屈な日々困惑している時、スポーツクラブで知り合った若い経営者の依頼で顧問を引き受けたが倒産。どこか情けない主人公の館ひろしを妻役の黒木瞳が「現実を直視してください」と迫る。コメディ映画ながら『終わった人』の真骨頂は「家族とは、夫婦とは」、「人生とは何か?」という骨太な問いを突きつけ



終わった人

◆ミニシアター 『散り椿』 6月28日(金) 10時～ 2015年公開

監督 木村大作 出演 岡田准一 西島秀俊 黒木華 池松壮亮 奥田瑛二 緒形直人

享保15年、藩の不正を告発した瓜生新兵衛(岡田准一)は、追放の憂き目に遭う。藩を追われた後、最愛の妻・篠(麻生久美子)は病魔に侵され、死を前に最後の願いを夫に託す。それは、かつては新兵衛の友人で良きライバルでもあり、篠を奪い合った恋敵でもあった榊原采女(西島秀俊)を助けてほしいというものだった。「散る椿は残る椿があると思えばこそ散っていける」瓜生新兵衛、最後の言葉が印象的。名カメラマンでもある木村大作監督の美しい映像の数々は必見。(時代劇ロマンス)



散り椿

合縁奇縁

令和元年を機にスタートする「スポーツウエルネス吹矢」は、誕生して20年と歴史は浅いですが、近年マスコミに取り上げられる機会が増え認知度が高まっています。

全国に1300ヶ所以上の支部が設立され、65000人を超える会員が技能向上を目指して鍛錬しています。多摩市内には6つの支部あり、5歳児から80歳代までの200人あまりの会員が和気あいあいと活動中です。

2013年の第68回国民体育大会では、デモスポ行事として多摩市立総合体育館で開催されました。それ以降毎年10月には、多摩市民に門戸を開いた「スポーツウエルネス吹矢市民大会」が開催されています。

このコラムを目にされたのも、正に『ご縁』、スポーツウエルネス吹矢教室に参加され、健幸づくりを目指すとともに、コミュニケーションの輪を広げてください。

6月 予定表 令和元年		
1 土	16 日	ノルディックウォーキング
2 日	17 月	
3 月	18 火	
4 火	19 水	
5 水	20 木	
6 木	21 金	
7 金	22 土	
8 土	23 日	
9 日	24 月	
10 月	25 火	休館日 運協・スタッフ交流会
11 火	26 水	
12 水	27 木	
13 木	28 金	ミニシアター
14 金	29 土	
15 土	30 日	
定例役員会・6月14日		総務部会・6月6日

みんなで創る みんなの かえで館



かえでニュース

6月号(第309号) 6月の休館日
令和元年(2019年) 5月25日 11日 25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

新企画「スポーツウエルネス吹矢」教室

参加者募集

～吹矢で楽しみながら健康維持増進を！～

健幸長寿に資するため、老若男女問わず、子供たちや障がいのある方々にも安心して楽しめる「スポーツウエルネス吹矢」教室を計画しました。
スポーツ吹矢の根幹であるスポーツ吹矢式腹式呼吸を適切にマスターすることで健康の維持増進がはかれます。
「スポーツウエルネス吹矢」教室は公認指導員の指導の下、安全第一に実施します。

6月12日(水) 13時～16時

愛宕かえで館 2階ホール

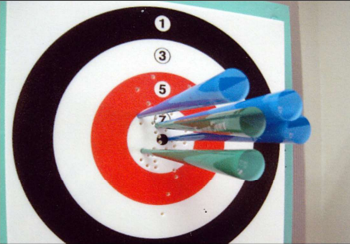
スポーツウエルネス吹矢とは

スポーツウエルネス吹矢とは、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されていて、全国各地で開催されています。
5級から7段までの技能等級が定められ、試験の結果、基準点に達すると認定される制度があります。

スポーツウエルネス吹矢の魅力と健康効果

①「誰でも」性別、年齢問わず楽しめます。
②「いつでも」「どこでも」「手軽に」できます。
③ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです。
④スポーツウエルネス吹矢式呼吸法による健康効果。
⑤精神力&集中力を高めます。
⑥様々な世代とのふれあいや仲間づくりができます。
⑦実力認定などによる目標ややりがいを持てます。

各地の開催風景



実施日程 年3回 6月12日(水) 10月9日(水) 2月12日(水) / (令和2年)

参加資格：年齢制限なし、どなたでも参加できます。
定員：30名
参加費：無料(初回参加者は衛生管理上、各自で使うマウスピースを購入していただきます、実費100円)
申し込み：5月25日10時～窓口 又は電話 375-2990 にて

愛宕コミュニティセンター運営協議会 / 健康育成部会

愛宕コミュニティセンター運営協議会 令和元年度 定時総会開かれる

5月12日(日)10時～2階ホール

一人でも多くの来館を！
健康長寿の愛宕コミュニティセンターを目指そう！

5月12日午前10時より、令和元年度愛宕コミュニティセンター運営協議会・定時総会を開催しました。

総会冒頭、中村代表はあいさつで「令和元年、高齢化が進む中、一人でも多くかえで館に来ていただけるような楽しい、興味を持てるイベントを一層展開しよう」と呼びかけました。つづいて来賓の阿部多摩市長、松尾多摩市くらしと文化部部长からあいさつをいただきました。

議事は第1号議案・平成30年度事業活動報告、第2号議案・平成30年度収支決算報告、第3号議案・監査報告を全員の拍手で承認、可決しました。

第4号議案・新監

事については渡辺監事の退任に伴い大塔幹夫氏が新監事として全員の拍手で承認されました。

第5号議案では文化部会の新企画「コーラスグループ団体等によるコンサート」、健康育成部会からは「スポーツウエルネス吹矢」の新企画などを含めた令和元年度事業活動計画(案)及び第6号議案・令和元年度収支予算(案)が提案され全員の拍手で承認可決されました。

最後の第7号議案・会則改訂(案)は愛宕地域の高齢化に伴う愛宕コミュニティセンター運営協議会の運営委員の減少を食い止めるため愛宕地域に限定せず多摩市全域の多摩市民、かえで館登録団体会員も運営協議会に参加できるような内容に会則を改定するもので、全員の拍手で承認されました。

総会終了後、昼食をとりながら今後の抱負など和やかに懇談しました。

新・監事紹介

大塔 幹夫氏 (長らく運営協議会・健康育成部副部会長を務めていました。)

あなたも運営委員に!!

改訂された会則(赤字が加筆された部分)
第3条(構成員)この会は、第2条に定めた地域に居住する人(以下「地域住民」といいます。)、**多摩市民、および登録団体会員で、**「私たちの思い」の趣旨を理解し、この会の目的に賛同する次に掲げる人(以下「委員」といいます。)をもって構成します。

令和元年度イベントスケジュール(予定)

特別事業		総務部		文化部会		健康育成部	
運協・スタッフ交流会	6月	地域活性化事業	月2回	ロビーコンサート	5月年3回	元気チェック	年3回
かえで館まつり	10月	かえで館シネマ	7、12月	パルテノン多摩訪問コンサート	7月	いきいきシニアサロン	年3～4回
カラオケ発表会	11月	救急救命講習会	7月	サマージョイントコンサート	8月	オリンピック推進事業共催	年1～2回
賀詞交歓会	1月	合同防災訓練	11月	ムード歌謡コンサート	9月	日本文化体験	年4～6回
東愛宕中卒業コンサート	3月	利用者懇談会	2月	演歌の花道・うたごえらん	10月	足裏健康教室	7月
菜の里プロジェクト	月3回	合同研修会	3月	ミュージカルコンサート	11月	簡単ストレッチ・ヨーガ	年11回
				クリスマスコンサート	12月	ノルディックウォーキング	5, 9, 11月
				かえで館落語寄席	2月	スポーツウエルネス吹矢	6, 10, 2月
				フラワーコンサート	3月		

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・プランク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

いきいきシニアサロン 笑いを日々の生活に
笑ってごきげん～笑いヨガ～ 4月22日(月)13時



体操として「笑う動作」をするヨガです。笑うことは「吐く息」です。吐く息に「ハハハハハ」と音をのせるだけで笑う動作になり、しっかり息を吐けば、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み、体と心の健康を実感できます。



先生の指導でアイスクリームを食べる動作をしながら「ハハハハハ」泳ぎながら「ハハハハハ」と参加者同士が顔を見合わせながら歩きまわりました。知らない同士が集まって始まった笑いヨガも、参加者の身体が柔ら

かくなるにつれ雰囲気もどんどん明るくなっていききました。公民館と共催事業なので、参加者も多摩市内のあちこちからおいでいただき40人近くも集まりました。

講師 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)

ロビーで元気チェック 北部地域包括支援センター共催
4月17日(水)10時半

簡単なチェックでカラダの年齢や筋肉量を測ってもらいます。新しい年度の第1回目ということでしょうか、参加者はいつもの倍近く30名の方においでいただきました。

他のコミュニティセンターでもやっています。

つむぎ館 5月27日(月)12時～

ふれあい館 6月10日(月)12時～

上手に参加すると毎月1回チェックできます。



ほほえみサロン

◆ミニシアター「荒野の七人」 4月26日(金)10時

11名(女性3名、男性8名)が来場されました。

感想文より ○久しぶりに西部劇を見ました。銃の打ち合いすまじかったです。(73才男性)

◆ミニシアター

「ヘコロスの母に会いに行く」 5月10日(金)1

27名(女性23名、男性4名)が来場されました。

感想文より ○岡野さん親子3世代がとても生き生きと優しく生きていられる姿に心をうたれました。豊かな感情、思い出は消えることがないのですね。(75才女性)

○認知症の内容、笑いもありましたが身につまされました。現実はもっと厳しいでしょう。認知症の講演などを希望したいです。(75才女性)

菜の里プロジェクト

6月の作業日は8日・18日・28日です

4月28日9時ごろ、除草と芽欠きが終わりました。

世間では、ゴールデンウィークに皇太子殿下の新天皇即位の祝日が重なっての10日間連休と大騒ぎをしていますが、毎日が休日組の我々「菜の里」チームには無関係。

畑作業日は、好天気が何よりと一生懸命汗を流しました！



芽欠き作業後のジャガイモの苗

6月2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

多摩稲城防犯協会



平成31年度総会終了の報告

開催 平成31年4月26日(金)

開会 午後3:00 (パルテノン会議室)

当日の総会は委任状を含め116名の出席がありました。あたご連協からはの出席者は、第2ブロック支部・長澤支部長、2丁目支部・星野支部長、第4ブロック支部・飯田支部長と同協会三役の松本氏の4名でした。

来賓に多摩市議会議員、稲城市長、稲城市議会議員、多摩市自治連会長など18名が出席されました。

議事は原案どおり可決され、令和元年度も防犯に向けて協力し合っていく事を誓い閉会となりました。

あたご地区自治連合協議会(報告)



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

国家資格を
持った専門
職が対応し
ます

まずはご相談を！

042(694)0360

無料体験・見学実施中