



セタに短冊を飾りましょう！

1階ロビー

総務部会

セタは天の川を挟んで織姫と彦星が出会うロマンチックなお話などがあります。今年もみんなの思いを短冊に書いて飾れるよう、コーナーを1階ロビーに設けます。笹竹は7月1日(月)に設置しますから、星に願いを、短冊に思いを込めてセタに飾りましょう。

簡単ストレッチ・ヨガ教室に参加を！

7月13日(土) 9時半～11時 2階ホー

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。どうぞご参加ください。



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：6月25日10時～(電話申込可)

福祉なんでも相談

7月11日(木) 14時～16時 調1

毎月第2木曜日に開催しています。お気軽に相談ください。相談は無料です。

2月と8月は休みです。



多摩市社会福祉協議会

共催・多摩市北部地域包括支援センター

健康育成部会

フレイル(虚弱)度チェックをしませんか！

7月24日(水) 10時～12時 1階ロビー

健幸都市・多摩市が推進しているフレイル度チェック。高齢になって、体力や気力が衰えた状態をフレイル(虚弱)といひます。

いつまでも元気で暮らしていくため、かえで館でも「フレイル度測定」を実施します。

フレイルの状態に気づくためのチェックリストに記入した後、片足立ちをできる時間、身長、体重測定、5m歩く速さなどを測ってフレイル度をチェック。

講師から日常生活で気を付けたいことの講義を受けます。

参加費：無料 定員：先着30名
申込：6月25日10時～(電話可)



昨年の講座風景

◆体は楽器 「ハーモニカ伴奏で歌おう！」

7月12日

◆ミニシアター 『追憶』 7月26日(金) 10時～ 2017年公開 上映



監督 降旗康男 撮影 木村大作 出演 岡田准一 小栗旬 柄本佑 長澤まさみ 吉岡秀隆

『駅 STATION』『鉄道員(ぽっぽや)』などの降旗康男監督と撮影の木村大作が最後にタッグを組んだ降旗康男監督の遺作でもある。『永遠の0』などの岡田准一が主演を務めたミステリードラマ。主人公の刑事が殺害現場で遺体となった幼なじみと対面し、共通の旧友が容疑者として浮上、事件の真相と3人の男の封印された過去が次第に明かされる。主人公の旧友に小栗旬と柄本佑、ほかに長澤まさみ、木村文乃らが共演。友人の死をめぐる現在と過去が交錯する展開と重厚なドラマが繰り広げられる。

総務部会

合縁奇縁 今年もパルテノン多摩から音楽家を派遣していただいて素敵なコンサートをお届けする季節がやってきました。

ここ数年は「音の葉」のなかにはらさんに選りすぐりの音楽家と進行までお任せしているので主催者としても楽しみです。

今回は楽器とピアノではなくてメゾ・ソプラノ、オペラ歌手とピアノのデュオです。

午後のひと時をゆったりとした空間で素敵な歌声とピアノ演奏をお楽しみください。

いつものように、演奏の間の休憩時間にはお茶とお菓子をいただきながら音楽家の方と交流の時間を過ごします。

皆様とお会いできることを楽しみにしております。

7月		予定表	令和元年
1	月	16	火
2	火	17	水
3	水	18	木
4	木	19	金
5	金	20	土
6	土	21	日
7	日	22	月
8	月	23	火
9	火	24	水
10	水	25	木
11	木	26	金
12	金	27	土
13	土	28	日
14	日	29	月
15	月	30	火
		31	水
定例役員会・7月12日		総務部会・7月4日	



7月号(第310号) 7月の休館日
令和元年(2019年) 6月25日 9日 23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

パルテノン多摩 音楽家派遣事業

愛宕かえで館×音の葉 コンサート2019



ピアノ
白河 俊平
(しらかわしゅんぺい)



© FUKAYA Yoshinobu/auraY2

メゾソプラノ
石田 凜
(いしだ きらら)

プログラム：・G.ロッシーニ：オペラ〈セヴィリアの理髪師〉アリア「今の歌声は」
・岡野貞一：朧月夜
・ブラームス：間奏曲 イ長調 Op.118-2
・ヤナーチェク：〈草陰の小径にて〉第1集 第7曲「おやすみ」他

6月30日(日) 開演：14時 開場：13時30分

愛宕かえで館 2階ホール

入場料：500円(ティーパーティ費含む)
申込み先着順：60名様まで

前売券 全席自由

400円(当日500円)
●発売中●

申込受付：愛宕かえで館 窓口
10時～20時(電話申込不可)

主催：愛宕コミュニティセンター運営協議会/文化部
協力：公益財団法人 多摩市文化振興財団
問合せ：愛宕かえで館 TEL：375-2990 Fax：357-0472

総務部会

第11回 かえで館シネマ

「万引き家族」

2018年 カンヌ国際映画祭 最高賞パルムドールはじめ受賞多数

7月7日(日) 2階ホール

午前の部：上映開始 10時半～
午後の部：上映開始 14時～

監督 是枝裕和 出演 リリーフランキー 樹木希林 安藤サクラ 松岡茉優 緒形直人 池脇千鶴 柄本明 池松壮

是枝裕和監督作品「万引き家族」は、2018年・第71回カンヌ国際映画祭・最高賞のパルムドールを受賞したほか、アメリカの第91回アカデミー賞では日本映画では10年ぶりとなる外国語映画賞ノミネートを果たすなど、海外でも高い評価を獲得。

第42回日本アカデミー賞では最優秀作品賞を含む8部門で最優秀賞を受賞した。

ストーリー：東京の下町。高層マンションの谷間に建つ古い平屋に、家主である祖母・初枝（樹木希林）の年金を目当てに、夫婦、息子、妹の5人が暮らしていた。彼らは初枝の年金では足りない生活費を万引きで稼ぐという一家だったが、いつも笑いが絶えない日々を送っていた。そんなある冬の日、近所の団地の廊下で震えていた幼い女の子を見かねて娘として育てることに。しかし、ある事件をきっかけに家族はバラバラに、それぞれが抱える秘密や願いが明らかになっていく。家族ぐるみで軽犯罪を重ねる一家の姿を通して、人と人とのつながりを描いたヒューマンドラマ。

父親、治にリリーフランキー、祖母初枝役に樹木希林と母信江役の安藤サクラ、信江の妹・亜紀役の松岡茉優らが白熱の演技を繰り広げる。（上映時間 121分）



総務部会

救急救命講習会に参加を！ 7月15日(月祝) 9時半～12時半 2階ホール

救急隊の到着前に適切な応急手当を行なうことが出来れば、一人でも多くの人の命を救えることになります。救急蘇生方法・人工呼吸法・AED使用法など救急救命講習を受講して応急手当を行なえる知識と技術を学びましょう。

講師：多摩消防署員
参加費：1,400円(テキスト代含む) 定員：20人(電話申込可)
申込み：6月25日10時～(電話申込可)

※受講者には東京消防総監より「救命技能認定証」が交付されます。



昨年の講習会

健康育成部会

足うら測定健康教室 参加者募集！ 7月21日(日) 12時～15時 2階ホール

～身体バランスを整えて、ケガ防止～

①参加者の「足うら」と「姿勢」の写真を撮り、姿勢や重心の確認をします。
②正しい姿勢・歩き方の講演を聞きます。
身体ゆがみと重心を知り、日常生活で注意することを意識し、バランスを整えていくことで転ろび、つまずき、などのケガ防止にもなります。

講師：元東京家政大学教授 森尻強先生 参加費：100円 定員：40名
申込み：6月25日10時～(電話申込可)



以前の開催風景

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

開催しました

連続健康講座 5月22日(月) 10時

食事と笑いヨガで高血圧を吹き飛ばそう

高血圧の基準が変わった事。普段から気を付けたい食事の事。減塩の工夫、調味料の使い方など管理栄養士・山川美雪先生から講義を受けました。



笑いヨガは理学療法士・笑いヨガリーダーの榎木美紗姫先生の指導で行いました。

また、塩分が入っている粉末のダシの素と無添加のダシの素の味比べもしてもらいました。20名を超す参加者で楽しく勉強しました。(あいクリニック共催)

簡単ストレッチ・ヨーガ教室

6月8日(土) 9時半～11時

はじめての人を含め17名が参加し良い汗を流しました。

ロビーコンサート らいん(夫婦ユニット)

～時代をつなぐ名曲たち～ 5月26日(日) 13時～



今回のらいんは、2年前のロビーコンサートにも出て頂きました。その時、お客さんからの強い要望で出演依頼をし今回の出演となりました。

やはり期待を裏切らない素晴らしい歌声で、あるお客さんはハートにズシンとくるのよ、と言っていました。

誰でも知っている、川の流れるように、シクラメンのかほり、まだ君に恋しているの歌では、皆さんウツリとしていました。そして、みんなで歌うコーナー、最後にアンコールで盛り上がり素晴らしいコンサートとなりました。

また来てもらいたいですね。



ほほえみサロン

◆ミニシアター「悼む人」 5月24日(金) 10時

28名(女性25名、男性3名)が来場されました。
感想文より〇難解でした。原作を読みたい。(80才女性)

国産小麦と天然酵母のふんわりパン

白神こだま酵母パン直売所 毎週水曜日 かえで館でも販売中!!

サラブレッドハウス

ハ王子市松木 15-6
ガーデンズマルシェ内
☎ 042-676-2125



菜の里プロジェクト

7月の作業日は8日・18日・28日です

気象庁発表では、6月7日に梅雨入り宣言。当日からはシトシトと雨が続くような気候で、ようやく手に入ったさつま芋の苗を見ながら憂鬱な気分…。8日は苗の植付けをしないととの思いが天に通じたのか、幸いにも薄曇りの朝で皆で力を合わせ、100本のさつま芋を植付けることができました。



さつま芋の定植

7月7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



令和元年度 運営委員総会のご報告

開催日 令和元年5月26日(日)

◎委員定数41 出席32+委任状7=39名(過半数成立)
来賓：阿部裕行多摩市長、小倉将信衆議院議員、小磯明前都議会議員、自治連合会増田会長、多摩稲城防犯協会奈良部会長、多摩中央警察署山本課長のほか市役所関係部署及び愛宕地区学校長など26名のご来賓をお迎えし盛大に開催しました。

○今年度も行事のほか防災・防犯、高齢・福祉対策などを推進します。(詳細は「あたご連協」広報をご覧ください)

あたご地区自治連合協議会

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



国家資格を持った専門職が対応します