

祝 令和元年 第50回 関東中学校新体操大会 総合第5位入賞 草刈紗羽さん

祝 令和元年 第50回 全国中学校新体操選手権大会 総合第7位入賞

行事のお知らせ

いきいきシニアサロン 使えるふろしき講座

11月28日(木) 13時半～15時半 ホール

・講師：横山 功氏(ふろしきライフデザイナー、愛称“ふろしき王子”)

・定 員：30人(先着順)

・参加費：無料(ふろしきをお持ちください)

※ふろしきがない方は大小ふろしき2枚セット500円で貸出します。

・申込み：かえで館 受付中10時～(電話可 375-2990)

主催：愛宕かえで館・永山公民館・関戸公民館

お試しライフウエルネス検定

12月6日(金) 14時～(1時間程度) 第2・第3会議室

「健幸都市」実現を目指している多摩市独自の検定です。

よりよく生きるためのコツを学ぶ！

「お試しライフウエルネス検定」に参加しませんか？

・内 容：多摩市って、どんなまち？／加齢と健康状態の変化／「健幸」のカギ

・参加費：無料 ・定員：20人

・講 師：多摩市役所健幸まちづくり推進室職員

・申込み：11月25日10時～12月3日(火) (電話可)

簡単ストレッチ・ヨガ教室

12月14日(土) 9時半～11時 ホール

・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

・申込み：11月25日10時～(電話可)

ハルディック(ポール)ウォーク体験教室

体力に自信が持てない人に合ったメディカルウォーク及び運動不足気味の人向けのヘルシーウォークを学んで周辺の公園を歩きます。

12月1日(日) 10時～ 集合：1階ほほえみサロン

・講 師：公認指導員 佐田薫氏ほか1名

・参加費：ウォーキング用ポール持参の方 100円

ウォーキング用ポール借用の方 300円

・定 員：20名(高校生以上)

・持参物：飲み物、タオルなどリュックサックに入れて、歩きやすい靴でご参加ください。

・申込み：受付中 10時～11月26日迄 (電話可)

足裏測定健康教室

12月8日(日) 10時～ ホール

①参加者の「足うら」と「姿勢」の写真を撮り、姿勢や重心を確認します。

②正しい姿勢・歩き方の講演を聞きます。

身体の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、転倒、つまずき、など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：受付中 10時～(電話可)

◆ミニシアター『舟を編む』2013年公開 12月11日(水) 10時～ 上映時間134分

監督 石井裕也 原作 三浦しをん

出演 加藤剛 松田龍平 宮崎あおい 八千草薫

第37回日本アカデミー賞・最優秀作品賞、最優秀監督賞、優秀主演男優賞・松田優作、新人俳優賞・黒木華など8部門で受賞。

気の遠くなるような二十数万語が収録された新辞書「大渡海」完成までの15年にわたる地道な編集作業が定点観測のように描かれ、編集に挑む姿は時にはユーモラスな場面も。(ヒューマンドラマ)

福祉なんでも相談 12月12日(木) 14時～16時 調理室

多摩市社会福祉協議会

12月		予 定 表		令和元年	
1	日	ハルディックポールウォーキング	16	月	
2	月		17	火	
3	火		18	水	
4	水		19	木	
5	木		20	金	
6	金	ライフウエルネス検定	21	土	
7	土		22	日	かえで館シネマ
8	日	足裏測定健康教室	23	月	
9	月		24	火	休館日
10	火	休館日	25	水	
11	水	ミニシアター	26	木	
12	木	福祉なんでも相談	27	金	
13	金		28	土	
14	土	簡単ストレッチヨガ教室	29	日	休館日
15	日	クリスマスコンサート	30	月	休館日
			31	火	休館日
定例役員会・12月13日			総務部会・12月5日		

12月号(第318号) 12月の休館日 10日 24日

令和元年(2019年) 11月25 29日～31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

子どもたちとクリスマスコンサート 12月15日(日) 開演13:30 定員：100名 2階ホール入場無料

フライハイト 多摩地区を拠点に活動するタップダンスカンパニーの生徒さん達によるタップダンスステージをお楽しみください。

吉山 久世 国立音大音楽科卒、11才でTBS音楽コンクール東日本最優秀賞受賞。藤原歌劇団公演では蝶々夫人、カルメン、ほか多数のオペラに参加。第九のソリストとしても出演。近年は日野市民会館ロビーコンサートなどに出演し好評を得る。

田口 やすひこ 船村徹作曲「春のめざめ」でレコードデビュー。現在ピアノラウンジ「赤坂ビーフラット」を経営。藤枝 ミキ イギリス留学で音楽・演劇を学び、マルチタレントとしても活動。歌って踊れるステージを展開中。

阿部 玲子(ピアノ伴奏) 3才よりピアノを始める。国立音大器楽学科ピアノ専攻卒業。小松ルミ氏、横井正子氏、八代安子氏の各氏に師事。在学中より管楽器や声楽の伴奏をつとめ、リサイタルの伴奏や、連弾・二台ピアノの演奏会を行うなど研鑽を積む。

第11回 かえで館シネマ 12月22日(日) 2階ホール

午前の部：10時より上映 午後の部：14時より上映

「家族はつらいよ」Part 3 2018年公開 上映時間123分

今回のテーマは“主婦への讃歌” 妻よ薔薇のように

監督 山田洋次 出演 橋爪功 吉行和子 西村まさ彦 夏川結衣 中嶋朋子 林家正蔵 妻夫木聡 蒼井優 立川志らく 小林稔侍 風吹ジュン

巨匠・山田洋次監督によるホームコメディの第3弾。今回のテーマは主婦への讃歌。平田家の長男・幸之助(西村まさ彦)の妻・史枝(夏川結衣)がコツコツ貯めていたへそくりが何者かに盗まれてしまった。史枝が落胆する一方で、「俺の稼いだ金でへそくりをしていたのか！」と心ない言葉を口にする幸之助の姿に史枝の我慢が限界に達し、ついには家を飛び出してしまう。三世代が暮らす平田家の人びとは大混乱となるが……。

「身土の部」に登場する「主婦」を追憶させていきます

山田洋次監督作品 (家族はつらいよ) 妻よ薔薇のように 5月25日(木)公開

第19回かえで館まつり盛況に開催!! 10月13日(日)14日(祝・月)



10月13日、台風到来で設営・準備作業が当日朝になりましたが、台風一過の晴天の中、正午にあたご太鼓の勇壮な響きとともに第19回かえで館まつりが始まりました。2階ホールでは音楽イベントが予定通り10時からのスタート。8ユニットが白熱の演奏やフラダンスで魅了。最後はベリーダンサーと観客が一緒になって健康ダンスで盛り上がりました。

14日のホールは琵琶、詩吟、日本舞踊等の7団体が日ごろの成果を披露、観客を魅了しました。



一方、展示コーナーでは絵手紙、折り紙、絵画、粘土工芸、トールペイント、写真、陽だまり利用者作品、東愛宕中学校生徒作品など、中には玄人はだしと思われる作品もあり、1年間の力作に観客は見入っていました。

1階ほほえみサロンでは、恒例の健康福祉イベント「心と体のストレッチ」「骨密度測定」に長蛇の列です。

販売コーナーでは東愛宕中学校のハチミツ販売が初登場。ハチミツを目当てに来館された方も?!。サラブレッドハウスのパンや菜の里の野菜、小物販売も大盛況です。

中庭では地域の皆さんによる屋台が出店。美味しい食べものが競い合い、まるで縁日のような賑わいでした。

来館者こそ天候の関係などで昨年には及ばなかったものの出演者、実行委員、協力委員の熱意、奮闘で内容の濃い「第19回かえで館まつり」となりました。

かえで館は来年20周年を迎えます。かえで館を利用する皆さんが、作品に、演奏に、演技にと研鑽を積まれ、来年の「かえで館まつり」には、20周年の記念となるよう発表していただければと思います。

カラオケ発表会 客席と舞台がワンチームに! 11月3日(日)10時ホール



令和元年11月3日(日)第12回「カラオケ発表会」を「かえで館」の全面的なご協力を頂き盛会裏に終えることが出来ました。

「発表会」当日は夕方から雨との予報でしたが、朝から観客の出足も良く、定員100名のホールは10時の開演時には満席で、さらに続々と来場される程の盛況で今や「かえで館」に無くてはならない「イベント」として定着したものと確信しました。

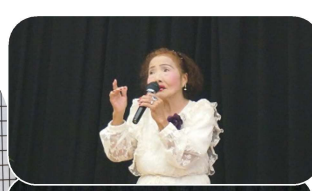


さて、今回の発表会は来場者の皆様並びに出演者の皆様から大好評を頂きました。盛会裏に終えた最大の要因は、なんといっても来場の「お客様」の陰での協力でした。午前10時から終演の5時まで長時間、誰一人席を立つ人も無く、静かに歌い手さんの歌声に耳を傾け、歌い終わると熱い声援、温かい拍手で会場を盛り上げてくださり、私、司会をしながら胸が熱くなるような感動を覚えました。真に客席と舞台が「ワンチーム」となった、これまで経験したことのない素晴らしい発表会でした。応援してくださいました、ご来場のお客様に心より感謝いたします。ありがとうございました。

さらに特筆すべき点は運営協議会の「アイディア」でした。後援団体として当然のことながら、来館されたお客様に如何に楽しく過ごして頂くか、お客様ファーストを第一に考え、1階ロビーに大型モニターを設置、2階会場に行かなくても、1階でコーヒーを飲みながら会場ホールの雰囲気が味わえる等、サービス向上に力を入れたことも成功に導いた要因の一つでありました。

結びに、同発表会開催準備等にご支援、ご協力くださいました運営協議会並びに関係者の皆様に厚くお礼申し上げますと同時に実行委員会として、前回以上の観客を動員し、「かえで館」の集客に貢献できましたことは、次回開催に自信が持てる発表会でした。

カラオケ発表会実行委員会 委員長 中野健一



央戸マサルムード歌謡コンサート&うたごえランド

10月27日(日)13時半 ホール



今回2回目となるムード歌謡&うたごえランドは、リハーサルの時から気合が入っていて、今年も素晴らしいコンサートになると思いました。第一部は、うたごえステージで、ピアニストの石橋美恵子さんの巧みなリードで懐かしい流行歌、歌謡曲を会場の皆さんが大きな声で歌っていました。第二部は、ゲストステージで、元敏いとうとハッピーアンドブルーのリードボーカル・央戸マサルさんのムード歌謡のステージです。皆さんお馴染みの、星降る街角、よせばいいのに、その他、ムード歌謡の数々のヒット曲を歌ってくれました。あのルックスと甘い歌声で会場の皆さんは魅了されていました。

それから皆さん気づいていましたかね、今回のコンサートは前回と違う手法で行いました。前回は、CDに入っている音源で央戸マサルさんが歌いましたが、今回はCDの音源と、石橋さんにピアノを同時に引いてもらい生バンドに近い、迫力ある伴奏になりました。次回も、新しい企画を考えて行いたいと思います。コンサートの方は最後にラブユー東京を会場の皆さんと歌って楽しいコンサートとなりました。有難うございました。(増山)



菜の里プロジェクト

12月の作業日は8日・18日です



大きくなり過ぎだ!

6月8日に定植したさつま芋を11月5日に収穫。期待に反して量は少なめ!。お店で販売しているものと比較すると倍の大きさにまで成長しているので、次年度の収穫時期を早めにと反省しきり!。?

12月1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)

あたごドンキーズ クリスマスコンサート



2019年12月22日(日)白樺
昼の部 13:30 open / 14:00 start
夜の部 18:00 open / 18:30 start
●チケット2000円
●問い合わせ042-376-4586
COFFEE SHOP 白樺

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



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

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

開催しました

美味しかった!茶巾しぼりとタピオカ 11月10日(日)

「茶巾しぼりを作ろう!」には親子で10名が参加者しました。

サツマイモをゆでて、つぶして布に寄せキュッと絞ると可愛いお菓子が出来ます。おやつに自分の手でおしゃれなお菓子が出来るのです。今回は今はやりの「タピオカ」も作りました。

自分で作った茶巾しぼりとタピオカに子どもたちは「美味しい」と満足そうでした。

今回のサツマイモはかえで館の「菜の里プロジェクト」で収穫したものを使いました。



多摩市2020公認プログラム

多摩市オリンピック・パラリンピック推進事業

ラジオ体操教室に31名が参加 11月5日(火)6日(水)

日頃馴染んで気軽に楽しんでいるラジオ体操を1日目は第一、2日目は第二と基礎からしっかり学びました。一つひとつの動作と次の動作のつなぎ目など気を付けて練習しました。特に第二



は運動量も多くて、やりがいがありました。休憩を入れながら、最後に音楽に合わせ第二体操を終えると姿勢もより良くなり爽快な汗をかけた楽しい教室でした。

2日間延べ31人の参加でした。

ほほえみサロン

◆ミニシアター「下町の太陽」 10月25日(金)10

7名(女性3名、男性4名)が来場されました。感想文より ☆住んでたのが向島だったので浅草、曳舟など懐かしかった。配役も懐かしい人が沢山出てとても良かった。初めてのミニシアターだったけどまた来ます。(67才女性)

地域のニュース

りんご狩り



主催:ほほえみネットワーク・愛宕 11月11日(月)

「まち歩きりんご狩り」雨予報だったこの日、温かい日に変り皆大喜び!。

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

042-375-9581(代表)

日曜・祝日も
午前オープン

【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】