

行事のお知らせ

元気チェック 北部地域包括支援センター（共催）
1月15日（水） 10時半～11時半 1階ロビー
新しい年を迎え、今年も元気をチェックしましょう。
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
申込み：12月25日 10時～(電話申込可)

簡単ストレッチ・ヨガ教室 健康育成部会
1月18日（土） 9時半～11時 2階ホール
・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：12月25日 10時～(電話申込可)

福祉なんでも相談 1月9日（木） 14時～16時 調理室

 多摩市社会福祉協議会

お楽しみデー 詩吟発表会 & 詩吟体験教室 主催 伯峯流(かえで館登録団体)
「詩吟」って楽しい！ 詩吟とは、漢詩をうたうこと、うたうことを“吟する”と言います。
1月10日（金）10時～ 1階 ほほえみサロン
かえで館で詩吟の教室を開催している伯峯流です。今回、稽古の成果の発表会とともに、皆さんに詩吟の楽しさを体験していただく会を設けました。
・腹式呼吸で大きな声を出すことで新陳代謝が上がり、喉の筋肉が鍛えられます。
・漢詩や和歌・俳句に節を付けて楽しく大きな声でうたいながら健康な体作りをしましょう。
・詩吟を聴くだけでもかまいません、ご来場をお待ちしております。



 **ご希望にお応えて「日曜シアター」2階ホールで開催** 

かえで館シネマの参加者アンケートで「映画会を日曜日にして」という声が多くありました。その声にお応えし今回、月2回開催しているミニシアターの1回を日曜日に「日曜シアター」として開催します。参加者が増えると見込んで会場は2階ホールで行うことになりました。1月の「日曜シアター」は下記のとおり1月26日（日）10時～2階ホールで行います。参加者が見込み通り多いようでしたら「日曜シアター」は継続していきます。なお1月のほほえみサロンでの「ミニシアター」はお休みとなります。
◆**日曜シアター『鉄道員(ぽっぽや)』** 2000年度日本アカデミー賞作品賞・監督賞・主演男優賞など6部門で受賞
監督 降旗康夫 撮影 木村大作 出演 高倉健 大竹しのぶ 小林稔侍 広末涼子 吉岡秀隆 志村けん 奈良岡朋子
浅田次郎の直木賞受賞作を、高倉健主演で今年5月に亡くなった名匠・降旗康男監督と名カメラマン・木村大作のコンビで映画化した人生ドラマ。映像も素晴らしく美しい。
北海道のローカル線、幌舞線の終着駅・幌舞。駅長・佐藤乙松(高倉健)は筋金入りのぽっぽや。職務に忠実なあまり、生後2ヵ月で死んでいった娘や思いがけない病で死んだ妻を看取ることさえできなかった。佐藤は近く廃線になる幌舞線とともに定年を迎えようとしていた……。鉄道員(ぽっぽや)としての気概と誇りを胸に生きてきた男が、定年目前になり自らの人生を振り返る。

令和 2 年度 団体登録更新のお知らせ 受付開始日：令和 2 年 1月15日（水） 申請用紙は1月6日から受付にて配布
令和2年4月に貸室を利用される団体はお早めの更新手続きをお願いします。

合縁奇縁 11月23日（土）にかえで館の合同防災訓練を実施しました。当日は生憎の冷たい雨模様でしたが、スタッフ全員と運協委員も参加し有意義な訓練となりました。スーパー台風19号や豪雨被害が相次ぎ、まさに災害というものを身近に感じたこともあり、消防署隊員の消火器使用説明や質疑応答にも身が入っていました。もし実際に災害が発生した場合は、スタッフ2名で対応する状況も考えられ、少ない人数での対応を余儀なくされます。緊急事態におきましては、ご来館中の皆様に手助け(消防署への通報など)をお願いする場合もあり得ます。是非ともよろしく願い致します。かえで館でも現実に即した形で災害対応の見直しを行うつもりです。
さて、もうじきかえで館にお世話になって初めての新年を迎えることとなります。賀詞交歓会や利用者懇談会などが予定されています。新たな出会いにも期待していますが、まだまだ初めての行事であり、皆様のお力添えをお願いすることも多いと思います。引き続きよろしくお願い致します。(事務局長・宮近詠史)

1月			予 定 表			令和2年		
1	水	休館日	16	木				
2	木	休館日	17	金				
3	金	休館日	18	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室			
4	土		19	日				
5	日		20	月				
6	月		21	火				
7	火		22	水				
8	水		23	木				
9	木	福祉なんでも相談	24	金				
10	金	お楽しみデー「詩吟って楽しい」	25	土				
11	土	賀詞交歓会	26	日	日曜シアター			
12	日		27	月				
13	月		28	火	休館日			
14	火	休館日	29	水				
15	水	元気チェック	30	木				
			31	金				
定例役員会・1月10日			総務部会・1月9日					



新年号 (第320号) 1月の休館日 1日～3日
令和元年(2019年) 12月25 14日・28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

令和2年 謹賀新年

撮影・平井一郎



新年明けましておめでとうございます。
自然に恵まれた素晴らしい環境にあるこの愛宕かえで館を、私どもと共に皆さまとの出会いや触れ合いの場として大いに活用していただき、ますますコミュニティが醸成されていくことを願っております。
コミュニティの醸成は、皆さまが親しく声を掛け合い交流を深め合うことで、地域に安心・安全なまちづくりの一助となるでしょう。
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祈念いたします。そして皆さまのますますのご健勝とご多幸をお祈り申しあげます。
愛宕コミュニティセンター運営協議会 代表 中村義彦



賀詞交歓会
令和2年1月11日（土） 11時～13時 2階ホール


撮影：平成31年1月12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。



懐かしのJAZZと軽音楽のしらべ &ワインコンサート



ラブブラバース



あたごドンキーズ



クレイジーファンキーズ

11月24日(日) 2階ホール

今回かえで館で初めて行うジャズと軽音楽のしらべ&ワインコンサートは、ワインを 飲みながら懐かしいジャズをゆっくりと楽しんでいたこうと企画しました。 そのためには入場者数を絞った方がいいと思い、40 名限定とさせて頂きました。 前売り券開始後 5 日で完売し、その後入場券を買いに来られる方が沢山おられ、感謝と 同時に大変申し訳なく思いました。 次回の課題とさせて頂きます。

コンサートの最初のステージは、かえで館スタッフ加藤さんがひきいる “クレイジーファンキーズ” です。加藤さんの素晴らしいギター演奏で始まりジャズシンガーの女性が 味のある歌声で会場の皆さんを魅了していました。二番手は、地元のバンド “あたごドンキーズ” です ジャズのコンサート初挑戦です。ベンチャーズの曲をやるわけにいかず、シャンソンの名曲 「サントワマミー」と、アンルイスの「グッドバイ・マイ・ラブ」に挑戦しボーカルのマリちゃんが 熱唱しました。トリは、女性中心のバンド、“ラブブラバース” です。本来は女性 4 名、男性 1 名の バンドですが、今回は 3 名で演奏し、ドラムの男性がピアノを弾いたり、



1階ロビーでもライブ映像



ワインと手作りのおつまみ付

ピアノの女性がアルト サックスを吹いたり凄くバンドです。 5 人揃ったらどんな素晴らしい演奏をするのかと思いました。 今回初めてのジャズ&ワインコンサートも大盛況で終わる事ができました。有難うございました。(増山)

合同防災訓練行われる

11月23日(土) 9時半 1 階ロ

11月23日(土)、当日は雨だったため1階ロビーでの講話、消火器の使い方が中心となりました。当館運営協議会役員、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避難訓練に参加していただきました。多摩消防署員に消火器の使い方、通報、避難などを指導していただきました。

消火器の配置は、かえで館案内図に赤丸で表示してあります。

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。

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



いよいよシニアサロン 健康育成部会・関戸・永山公民館共催 もっと早く知れたかった「使えるふろしき講座」

11月28日(木) 2階ホール



包んで運べるだけじゃない！おしゃれ・防災・明日にも役立つ「ふろしき」の魅力！！

1枚の四角い布がここを結んで。次はここをと結ぶだけで…。オッこんな風にも使えるんだと楽しくなりました。

1枚ぐらいいは家にあるけど、最近使ってなかった風呂敷を講師の楽しいお話でいろいろ結んだり縛ったりして遊びました。暖かいお茶とお菓子も出てほっこりとした時間を過ごしながら、包むだけでない風呂敷の使い方を発見しました。

自分でもいろいろ工夫してネ、と「ふろしき王子」のアドバイスです。

参加者25名。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)

お試し ライフウェルネス検定 12月6日(金) 第2,3会議室

「お試しライフウェルネス検定」？てなんだろう？！。と思いつつ今回のお試し版に参加しました。いただいたチラシの冒頭には「よりよく生きるためのコツを学ぶ！」とあり、内容はいつまでも自分らしくいきいきと暮らし続けるために役立つ知識を「明るく楽しく」学ぼう！とありました。「検定」とあったので、受講後に検定試験があるのかと恐る恐る講座に参加してみると、多摩市民の現状から、加齢と健康状態の変化、フレイルとは、認知症とは、健幸のカギと続き、非常に分かり易い講座の内容でした。「ライフウェルネス検定」の本番は、令和2年1月26日(日)午後2時からパルテノン多摩で、講師に桜美林大学老年学研究所所長・鈴木隆雄先生を招いて行われます。講座の内容は老いや病と折り合いを付けながら、自分らしくいきいきと暮らし続けるために役立つ知識を「明るく楽しく」学ぶものです。

問合せ：多摩市・健幸まちづくり推進室 042-338-6916まで

ほほえみサロン

◆ハーモニカで歌おう&ハーモニカ演奏会 11月8日(金) 10時30



15名が参加しました。始めに渡辺さんの音頭で発声練習。腹式発声で大きな声が出るようになったところでハーモニカあたごの皆さんの伴奏で20曲を楽しく歌いました。今回のハーモニカ演奏会はアンサンブルで「栄冠は輝く」「青葉の笛」2曲を披露していただきました。

特に「青葉の笛」は音色、メロディーを聞いているとドラマが浮かんで見えるようで感動しました。『参加者の「青葉の笛」を覚えたい』との声で、次回に映像を見ながら練習と、詩吟とハーモニカのコラボも実現するそうです。次回は3月13日(金)で

◆ミニシアター「コーヒーが冷めないうちに」 11月13日(水) 10時

来場者16名(女性11名男性5名)
感想文より ☆最初は現実離れのストーリーだと思ったけれど、こんな事があつたらいいなと思いました。いろいろな人生模様が見られてよかったです。(82才)

◆ミニシアター「空飛ぶタイヤ」 11月27日(水) 10時

来場者18名(女性12名男性6名)
感想文より ☆巨大組織の非情さ、その中での正義に目覚めた何人かにホッとしました。 中小企業の頑張り、本当に心強く思いました。(それにしても現政権の証拠隠しには腹が立ちます)(83才女性)

ロビーで元気チェック

11月20日(水)

今年最後の「元気チェック」には17名が参加しました。「今年も元気に過ごせました。実年齢と比べて、少し若いデータが出てほっとしました。」と参加者は笑顔で語っていました。

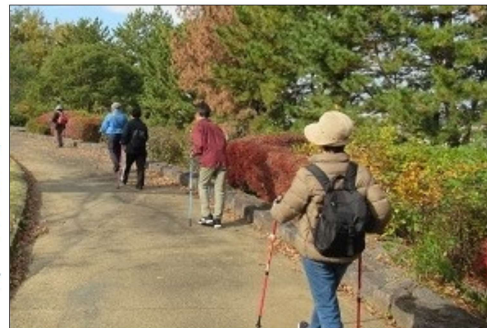
健康育成部会・北部地域包括支援センター

ハルティック(ポール)ウォーキング

12月1日(日)

今回の参加者は6名でした。

講師の佐田先生の指導でポールの使い方、歩き方、などを教わり愛宕東公園に移動しました。11時から樹々が紅く染まった公園で、準備体操、足腰強化体操をしてウォーキング。2回目以上の参加者は、レベルアップバージョンを楽しみました。最後に整理体操をしてかえで館に戻りました。



簡単ストレッチ・ヨーガ教室

11月9日(土)

今回15名が参加し気持ちいい汗を流しました。「簡単ストレッチ・ヨーガ教室」はほぼ毎月第2土曜日に開催しています。貴方もぜひご参加ください。

菜の里プロジェクト

1月18日10時にかえで館にて行います



8月28日に播種した大根を11月30日の朝に収穫し、葉っぱも入れて当日に「新鮮朝採り大根」として販売(写真左)。買ってくださった方の笑顔が私たちのご褒美です。皆さん今年もよろしくお願いします。

1月5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



愛宕かえで館 1月19日(日) 午前10時開会

主催：あたご地区自治連合協議会

謹賀新年
昨年終了致しました。各団体及び皆様のご協力に對し心より御礼申し上げます。

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

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】