

行事のお知らせ

福祉なんでも相談

3月12日(木) 14時～16時 調理

毎月第2木曜日(2月と8月を除く)に行っております。お気軽に相談ください。

多摩市社会福祉協議会



健康育成部会

“親子で参加”
日本文化を知ろう

「多摩そば」を作ろう 3月1日(日) 10時～14時 和室に集合

多摩に伝わる「多摩そば」という“うどん”を作しましょう!

～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～
いっしょに手打ちうどんを作しましょう!!

材 料 費：200円 定 員：20名
参加対象：小学1年生以上 ※5年生以上から1人参加可
持 ち 物：エプロン 三角巾 ハンカチまたはタオル お碗とお箸
牛乳空きパック ※開かないでお持ちください

手打ちうどん作り 申 込：受付中(電話申込可 10時～)



作った多摩そばの試食会

簡単ストレッチ・ヨガ教室

3月14日(土) 9時半～11時 2階ホール

体が硬い人、疲れが取れない貴方、ぜひ参加ください。
毎月第2土曜日に開催しています。

・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
・申込み：2月25日 10時～(電話申込可)



休日のひと時、感動の映画をご覧ください!

入場無料

◆日曜シアター『洗骨』(せんこつ) 2018年公開 上映時
3月8日(日) 10時～ 2階ホール 定員100名

監督・脚本 照屋年之

出演 奥田瑛二 筒井道隆 水崎綾女 大島蓉子 古謝美佐子 鈴木Q太郎

お笑いコンビ「ガレッジセール」のゴリこと照屋年之監督(沖縄県那覇市出身)だからこそ出来たとも言える感動のハートフルコメディードラマ。

沖縄の離島・粟国島を舞台に、一度土葬や風葬などを行ったあと遺骨を海水や酒で洗い再度埋葬する風習“洗骨(せんこつ)”を通して、命を繋ぐ死者・祖先と今を生きる家族との絆を笑いと涙とともに描く。

「北の零年」などの映画監督・行定勲氏のコメント

島の風と陽光と人間の優しさを、葬いを通して映し出した美しく稀有な映画だ。
悲しみとユーモアが同居した演出は、最後には生命の尊さに辿りつき自然と
感涙させる。素晴らしい。(「洗骨」HPより抜粋)

ほほえみサロン

◆ミニシアター 入場無料

「UDONうどん」2006年公開

3月27日(金) 10時～ ほほえみサロ

監督 本広克行

出演 ユースケ・サンタマリア 小西真奈美
小日向文世 鈴木京香 木場勝己

本広監督が故郷・香川の自然、人、食文化への愛情とユーモアをたっぷりこめた御当地映画。物語の根底には「うどん屋に夢はない」と家を出た香助(ユースケ・サンタマリア)と「うどん一筋」の父親(木場勝己)との親子愛がきっちり描かれており胸に迫るモノがある。(コメディ映画134分)

◆ハーモニカ伴奏で歌おう & ハーモニカあたご演奏会 3月13日(金) 10時半～ ほほえみサロ

ハーモニカあたごの皆さんの演奏と美しい音色に合わせ、歌を歌って口腔ケア&脳トレしよう!ぜひご参加ください。

合縁奇縁

世の中が一変しました。中国発の新型コロナウイルス関連肺炎が世界中に拡散し、一向に治まる気配がありません。マスクを買い足そうにも既にドラッグストアの棚はカラッポ。かえで館に常備しているアルコール消毒液も急速に減ってきました。あわてて注文しても品切れとの返事。やむなく代替品を発注した次第です。街中も周りはマスク姿の人でいっぱい、さらに入国者制限まで始まり、世界経済の減速可能性まで指摘されてきています。

一方、今年はずいぶん暖かな立春を迎えました。いつも通っている道沿いの梅もほとんど満開状態となっており驚きです。このままでは夏の猛暑が心配です。

これから迎える「かえで館20周年イヤー」は、オリンピック・パラリンピックイヤーでもあり、さらに新型コロナウイルス、暖冬、猛暑?など、なかなかにぎやかな一年になりそうです。皆様も健康にはくれぐれも注意してお過ごしください。

スタッフ一同も元気な笑顔で皆様のご来館をお待ちしています。引き続きよろしくお願ひ致します。

3月		予 定 表	令和2年	
1	日	多摩そばを作ろう	16	月
2	月		17	火
3	火		18	水
4	水		19	木
5	木		20	金
6	金		21	土
7	土		22	日
8	日	日曜シアター	23	月
9	月		24	火
10	火	休館日	25	水
11	水		26	木
12	木	福祉なんでも相談	27	金
13	金	ハーモニカで伴奏で歌おう	28	土
14	土	簡単ストレッチヨーガ教室	29	日
15	日		30	月
			31	火
定例役員会・3月13日			総務部会・3月5日	



3月号(第323号)

3月の休館日
令和2年(2020年) 2月25日 10日・24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



昨年のコンサート風景

東愛宕中学校の吹奏楽部は、みんな明るく、仲の良い部活です。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

全体会議・臨時総会 開催日程

令和2年3月22日(日) 2階ホール 10時～

令和元年度 全体会議 10時～
(全体会議終了後に臨時総会)

愛宕コミュニティセンター運営協議会



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します。

1. 日 時 令和2年3月23日(月) 午後2時～3時30分
4月27日(月) 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

喬の字改め五代目柳家小志ん 真打昇進襲名独演会・かえで寄席で披 2月10日(月) 2階ホー



エ～人数の割には少ない拍手をありがとうございます(笑)。この声が聞こえにくい方いらっしゃいますか？手を挙げてください。聞こえない方がいらっしゃる！じゃ～嘶しを端折っちゃっても大丈夫(笑)。前回の嘶しを覚えていらっしゃる方？皆さん忘れていらっしゃる方が多いんですね。同じ嘶しでも大丈夫かな(笑)。

「みんな集まっておくれ」町の若者たちが集まってそれぞれ怖いもの話をはじめます。「蜘蛛が怖い」「俺は蛙だね。見ると体が竦んじまう」こんな中、ひとり黙っている熊さん。「おい、熊さん、おめえはさっきから黙っているが、いったい何がこわい？」「実はね、おれはまんじゅうが怖い。ああいう値段の高いものはいちばん怖いんだ」「じゃあ、そばまんじゅうは？」「よしてよ怖いといってるのに もう帰るよ」

それぞれがまんじゅうを買ってきて熊さんの枕元に置き「熊さん、ちょいと起きてごらん」「あーっ！まんじゅう！」「しめしめ、熊公のやつ、まんじゅうみてふるえてやがらあ！」「ああ、まんじゅう怖い…」と言いながら熊さんはまんじゅうを食べはじめた…。「おい、様子がおかしいぞ。こわいこわいと震えながら、まんじゅうをくっているぜ。一度は聞いたことがある『まんじゅう怖い』。屋台で流しのうどん屋に酔っ払いが千鳥足で寄ってきて。火に当たりながらからんで来る『うどん屋』。中入り後には観客参加型の『動物園』で、会場を寒さも忘れる笑いの渦に。真打の芸を大いに堪能しました。



第3回スポーツウエルネス吹矢に20人参加

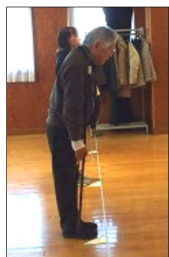


梅の花が綻びだす今日この頃、朝方の冷え込みも昼頃には春の到来を思わせるボカボカ陽気となりました。そんな2月12日、20名ほどの参加者を迎えて健康育成部会主催の第3回「スポーツウエルネス吹矢教室」が開催されました。

今回が初めての方と過去にも参加された方が半々という構成でした。既に体験済みの参加者は、基本動作をおさらいしながら、さらなる高得点を目指して挑戦。

初体験者は、的まで届くのか……という当初の不安を払拭し、的に矢が当たると思わず笑みがこぼれました。しかし、欲が出てくると矢が的に集中せず散らばってしまう、簡単そうでもなかなか奥が深そう。激しい動きではないが、運動量も結構あり「健幸」によさそうだとの声が聴かれました。あっという間に時間は経過し、次回の参加を楽しみに散会しました。

スポーツウエルネス吹矢
【基本動作】



① 礼で始める
的に向かい一礼
します



② 構える
足は肩幅に広げ、的に向
かって45度の位置に立ち、
矢を筒に入れます



③ 筒を上げる
両腕で筒を高く上
げながら、鼻から
息を吸います



④ 息を吐く
筒をゆっくり下げ
ながら口から息
を吐ききります



⑤ 吹く
的に見て息を吸い
ながら、筒を的に
向け、一気に吹く



⑥ 息を整える
呼吸を整えます



⑦ 礼で終わる
的に向かい一礼
します

2月12日(水) 2階ホー

印刷機の使用 3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、混雑緩和のため3月1日より印刷室は予約制となります。
印刷室前に「予約表」を貼付しますので空いている日時に団体名を記入してください。

2020年度の 利用者団体登録 更新手続はお済ですか

4月からの貸室利用には、継続の団体も登録更新が必要です。
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、ロッカーを使用している団体は必ずカギをお持ちください。

ロビーで元気チェック

1月15日(水) 2階ホール
あいにく朝から雨でした。心配しましたが初参加の方も含め20名の参加者は元気に集まって、チェックを待ちました。
あいにく準備の方が遅れて皆さまを待たせてしまいましたが、いつものチェックが出来ました。
新年度からは、チェックの機具も新しくなるとのことで気持ちよくスムーズにチェックができる予定です。

簡単ストレッチ・ヨガ教室

1月11日(土) 2階ホール
今回17名が参加し気持ち良い汗を流しました。「簡単ストレッチ・ヨガ教室」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。

日曜シアター「鉄道員 ぽっぽや」

1月26日(日) 10時 2階ホール
※以前からのご要望にお応えて、今回(1月)より「日曜シアター」を月1回開催することになりました。

来場者32名

今回の上映では皆さんエンドロールの最後まで席を立たずに見入っておられました。

アンケート感想文より

○北海道の冬の美しさが素敵でした。(72才女性)
○高倉健の久しぶりの声・顔を見てよかった。(73才男性)
○頑固なまでに守った職業魂を強く感じました。(72才男性)



ほほえみサロン

◆ミニシアター「舞妓はレディ」 2月14日(金)10時

来場者28名(女性23名 男性5名)

アンケート感想文より

○初めて見たミュージカル映画、おもしろかったです。(70才女性)
○舞妓さんの世界が良く分かり細かい心理描写すばらしかった。(81才女性)
○久しぶりに日本の美しい踊り、着物、言葉などとても楽しく見せてもらいました。(73才女性)

フラワーコンサート 出演団体募集！

爽やかな春の季節、かえで館文化部の新企画として合唱・コーラスのコンサートを行いたいと思います。かえで館ホール(収容数100名)はピアノ・音響設備完備しています。
ぜひ日頃の成果をかえで館ホールで披露してみませんか。

<募集要項>

- ・多摩市内の小学生から大人までの、5団体程度募集します。コーラスグループ、合唱団など。
- ・コンサート開催日：4月12日(日) 13:30 開演(かえで館 2階ホール)
- ・持ち時間：1団体20分程度
- ・問合せ：愛宕かえで館 Tel.042-375-2990
- ・申し込み：愛宕かえで館窓口 締切り：3月15日(日)

菜の里プロジェクト

3月の作業日は8日・18日・28日です



令和2年2月8日、「菜の里・作業日」初日に参集した面々。2月号の協力員募集に応募された人を含め13名になりました。
前日までは寒さが厳しかったのですが、この日は風もなく日差しも暖かく、まるで私達の作業を応援してくれるようでした。

3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)

地域のニュース

令和元年度事業が終了

あたご地区の皆様！年間ありがとうございました。
おかげ様で令和元年度全ての行事を終了し、残すは次年度の活動方針と新役員選考会議及び会計監査のみとなりました。

令和2年度も宜しくお願いします。

◎伝統行事(愛宕盆踊り・地域運動会)の継承

◎防災・防犯活動の推進

◎「多摩市社会福祉協議会」「ほほえみネットワーク

・愛宕」「愛宕かえで館」との連携(※)

(※まち歩き・アーケードカフェ・おむすびランチほか)

・令和2年度運営委員総会は5月31日(日)です

あたご地区自治連合協議会

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

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・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】