



5月臨時号(第326号)

令和2年(2020年)5月9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

かえで館の臨時閉館を 5月31日まで延長しました

お問合せは、月、水、金曜日（9時10分～16時50分）電話でのみ対応します。

すでに5月6日まで臨時閉館を延長していましたが、多摩市内の感染者数が5月6日現在29名で、多摩市は依然新型コロナウイルス感染の影響下にあることから、全コミュニティセンターの臨時閉館を5月31日まで再度延長することになりました。

この間、かえで館のすべてのイベントは中止、施設も利用出来ません。窓口業務も行いません。電話での問合せ対応は、月、水、金曜日（9時10分～16時50分）のみとなります。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

**事務局から
緊急予告**

6月1日以降の貸室予約及び返金処理について

平素はかえで館をご利用いただきありがとうございます。

6月1日に開館する際、2ヵ月分の予約申請が集中し窓口が混雑することが予想されますので、下記の通り予約受付日程を決めて対応させていただきます。

1. 貸室申請について 6月1日(月)～8月1日(土)の2ヵ月間の予約分を受付けます。

受付日 6月1日(月)～6月6日(土)	受付時間
定期的（毎週・隔週）に利用している団体様 なお、詳細については後日かえで館から電話にてご案内いたしますので それまでは電話でのご照会をご遠慮ください。	午前9：30～11：30 午後1：00～3：00
上記以外の団体様	午後4：00以降

2. 返金対応について

受付日 6月7日(日)～	受付時間
当館の都合にて5月31日以前の貸室取消が発生したもののについての返金となります。 貸室利用承認書と印鑑を忘れずにご持参ください。	午前10：00以降

3. 喫茶コーナーについて

喫茶コーナーは、6月7日(日)より通常営業します。

4. 6月7日(日)以降は原則として通常通りの業務となります。

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・プラン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】

5月イベント中止のお知らせ

以下のイベントを中止・延期します

- 文化部会 ・フラワーコンサート
健康育成部会 ・スポーツウエルネス吹矢
・ロビーで元気チェック
・簡単ストレッチ・ヨーガ教室
総務部会 ・日曜シアター「この道」
・ミニシアター「UDONうどん」

来月は開催できるよう3密などを守って頑張りましょう！
開催の時は大いに盛り上げますのでご期待ください。

カラオケ協力金改定のお知らせ

－ 6月1日から1000円となります －

カラオケ協力金は2011年7月から700円として以来、通信カラオケのレンタル契約や関連用具の購入費・消費税等々諸経費が上がってきたこともあり、今年3月22日に行われた臨時総会において6月より協力金を1000円に改定することが承認されました。

カラオケを利用される皆さまにはご負担をおかけすることになりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

愛宕コミュニティセンター運営協議会

知らないうちに、拡めちゃうから。

守ろう
ステイホーム

STOP!
感染拡大
— COVID-19 —



**給付金の
サギに注意!!**
(詐欺)

絶対に教えない！渡さない！

- 暗証番号
- 通帳
- 口座番号
- キャッシュカード
- マイナンバー

新型コロナウイルス感染予防と健康維持に努めよう

ラジオ体操で健康維持



ステイホームで運動不足になっていませんか。室内で子供からお年寄りまでできるラジオ体操をお勧めします。

NHKラジオ・テレビでは

1日に数回、放送していますのでご利用ください。

＜放送時間＞

ラジオ体操 NHKラジオ第1：毎日6:30～（10分間）

〃 NHKラジオ第2：月曜～土曜（10分間）
8:40～ 12:00～ 15:00～

テレビ体操 Eテレ：毎日 6:25～（5分間）

みんなの体操 総合テレビ：月～金 9:55～（5分間）

コロナストレス解消法

ステイホームが続きストレスを感じていませんか。緊張したり、イライラしたり、眠れない、食欲がない、何もかも面倒くさい、などはストレスによる心身の不調かもしれません。リラックスしてみましょう。

＜腹式呼吸＞

- ① 楽な姿勢でお腹の空気をすべて出し切る気持ちで、大きくゆっくり口から息を吐く
- ② 息を吐ききったらそのまま3つ数える
- ③ 今度はお腹に空気を送り込む気持ちで、ゆっくり鼻から吸い込む（以上を5回 繰り返します）

＜筋肉弛緩＞

- ① 仰向けで大の字になって寝る
- ② 目を閉じて手を握りしめ全身に力を入れて数秒間保つ
- ③ ゆっくりと力を抜き、力が抜けた感覚を全身で味わい、リラックスした状態を身体で覚えましょう（以上を2回 繰り返します）

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

かえて館でも販売中!!

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



6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)