

開催中止のお知らせ

11月開催予定の「簡単ストレッチ・ヨガ教室」及び「ミニシアター」は会場の改修工事のため中止になりました。

愛宕かえで館にて、今年も開催！

楽しく!美しい!ラジオ体操教室



多摩市オリンピック・パラリンピック推進事業

11月27日(金) 10:30 ~12:00

定員：15名(申込先着順) 2階 ホール

- ・申込：11月7日(土) 10:00 ~11月26日(木)
- ・申込先：愛宕かえで館受付窓口(電話申込可)
- ・参加費：無料
- ・持ち物：室内シューズ、タオル、飲み物
運動ができる服装でお越しください。

〈対象〉ラジオ体操第1の一つひとつの運動・動作を正確に身に付けたい方

〈参加条件〉下記3項目へ同意いただける方

- 1)マスクの着用
- 2)検温の実施(37.5度以上の方は参加不可)
- 3)YouTubeで受講の様子をライブ配信。今回が初の試みとなりますが、なるべく顔が映らないように撮影します。

◎YouTubeライブ映像は右のQRコードをスマホで読み取ればリアルタイムで視聴できます。



〈指導〉山田小太郎氏(国士館大学男子新体操部監督)

〈主催〉多摩市、学校法人国士館

〈共催〉愛宕コミュニティセンター運営協議会

福祉なんでも相談

11月12日(木)

14時~16時 第1会議室

主催・多摩市社会福祉協議会

合縁奇縁 かえで館はソロリとイベントを再開しましたが、やはりコロナ前とは違います。少しずつ確かめながら進めていかなければならないと思っています。ワクチンが出来るまでは慎重に対応せざるを得ず、皆様にはご不便をお掛けしますが、マスクの着用や手指消毒等と併せてご協力をよろしくお願いいたします。

さて、かえで館は今年で20周年を迎えます。かえで館と共に歩んできた設備も20周年です。老朽化も激しく、今年はエアコン設備を全面的に更新することとなり、今、まさに工事が始まったところです。これから11月下旬まで工事が続き、その間、使えない貸室等が出てきますが、工事完了後には一新されたエアコンをご利用頂くことができます。これまで度々エアコンの不調に泣かされてきましたが、これからは皆様により快適な環境を提供できるものと嬉しく思っています。

なお、建物を始めとしたその他の老朽化設備につきましては、どうやらもう暫くはこのままのようです。さらに長いお付き合いをお願いすることになると思いますが、どうかよろしくお願い致します。 事務局長・宮近詠史

11月		予 定 表		令和2年	
1	日		16	月	
2	月		17	火	
3	火		18	水	
4	水		19	木	
5	木		20	金	ネットDeかえで館まつり公開
6	金		21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	
9	月		24	火	休館日
10	火	休館日	25	水	スポーツウエルネス吹矢教室
11	水		26	木	
12	木	福祉なんでも相談	27	金	ラジオ体操教室
13	金		28	土	合同防災訓練
14	土		29	日	
15	日		30	月	
			31	火	
定例役員会・11月15日			総務部会・11月5日		

スポーツウエルネス吹矢教室(第4回)

健康育成部会

参加者募集! 50分間入替制で行います。

9ヵ月ぶりの開催になります。ぜひ参加ください。
新型コロナウイルス感染防止にご協力をお願いいたします。

11月25日(水)
2階ホール



昨年の教室風景

定 員：12名(先着順)

申込時に希望の時間帯を申告して下さい。

- 第1グループ 開始時間 13:00~13:50 4名
- 第2グループ 開始時間 14:00~14:50 4名
- 第3グループ 開始時間 15:00~15:50 4名

定員をオーバーした時間帯は主催者側で調整したいと思います。

集合時間 前のグループと次のグループの接触を避けるため、各グループの開始時間5分前にホールの前に集合ください。

申 込：10月31日10時~(電話申込可)

参加費：100円(マウスピースは当日110円で購入可)

持ち物：マスク着用で室内用シューズをお持ちください。

体験方法

- ・受講者4名のみがホールに入り次のグループは前室で待機。
- ・4レーンで一度に吹くのは間隔をあけて2名づつ交互に。

開催にあたっての感染防止対策

- ・アルコール消毒の実施。
- ・扉は開放して換気に努める。
- ・用具は専用で貸し出し、使いまわしはしない。
- ・指導員は2m以上離れて指導する(マスク着用)、ほか。

受講者のみなさんに守っていただきたいこと

- ・自宅で検温し37.5度以上の方は参加をご遠慮ください。
- ・入室前に検温。(かえで館の入館時にチェックが行われる)
- ・吹く時以外はマスクを着用。(指導員の合図でマスクを外す)
- ・申込時に住所と連絡先(TEL)を記入。



11月号(第332号) 11月の休館日
令和2年(2020年) 10月31日 10日・24日

編集 広報部会 info@atago-kaedekan.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

祝・愛宕かえで館創設20周年

2000年10月に創設された多摩市立愛宕コミュニティセンターも、おかげ様で今年で20年目を迎えることができました。創設当初の愛宕コミュニティセンター運営協議会では委員平均年齢も50才代と若い方々でした。

本紙「かえでニュース」でいえば創刊号(2000年10月号)はA4版、1頁、白黒、簡易印刷でしたが現在はA4版、4頁、フルカラーオフセット印刷になり、回を重ね今や332号を数えます。

また、昨年、愛宕かえで館1階に大型ディスプレイの「愛宕かえで館インフォメーション」を設置し、さらに今年6月には「愛宕かえで館ホームページ」も公開されるなど大きな様変わりがありました。年内中には「愛宕かえで館創設20周年記念誌」も発行の予定です。

これもひとえに地域の皆さまはじめ、運営協議会委員の方々に愛されご協力いただいたおかげと、心より感謝申し上げます。今後とも相変わりがませぬご愛顧をよろしくお願い申し上げます。



【愛宕かえで館 創設20周年記念誌】12月発行予定 編集進行中!

自宅で楽しみながらできる
「元気チェック」カード
配布中!
受付窓口まで
共催・健康育成部会
北部地域包括支援センター

今は自分で!?
元気 BINGO!!
チェック
1日1マスずつクリアしよう♪

	あ	い	う	え	お
A	月 日 今日は自宅での20分体操をした	月 日 今日は3日前の夕食を思い出して	月 日 今日は総合体育館またはアクト・多摩へ	月 日 今日は新しい料理に挑戦してみた	月 日 今日はいい笑いました
B	月 日 今日は関戸公民館へ行ってみよう	月 日 今日は夕方15分程度のお散歩です	月 日 今日はラジオ体操に参加しよう	月 日 今日はゆっくり読書をする	月 日 今日はバタカラ15回毎食前に書く
C	月 日 今日は家で大きな声で歌を一曲	月 日 今日は1日3食食べました	月 日 今日からスタート	月 日 今日は早朝に15分程度のお散歩です	月 日 今日はゴミセンに行ってみよう
D	月 日 今日は大切な人へ手紙を書こう	月 日 今日は3人の方と楽しくお話し	月 日 今日は片足立ちを両足1分!!	月 日 今日は福祉センターへ行ってみよう	月 日 今日は近所に参加しよう
E	月 日 今日は元気アップ体操参加するぞ	月 日 今日はベル・永山へ行ってみよう	月 日 今日は料理3品作ります!	月 日 今日は漢字を50個書いてみよう	月 日 今日は家の掃除を頑張りました

第20回
“ネットDeかえで館まつり”は
11月20日よりホームページで視聴できます!
スマホで見える方法は次ページを参照ください!

出演**18**団体
★音楽イベント
・愛宕太鼓 ・あたごドンキーズ ・季節風 ・TRY
・ニコ魂 ・poco a poco(ピアノデュオ)
・マリカ アル ライル (ベリーダンス)
★邦楽イベント
・嵐会 (日本舞踊) ・紅華会 (日本舞踊)
・琵琶の会 ・詩吟伯峯流

★作品発表
・絵を楽しむ会 ・パン粘土を楽しむ会
・エコクラフト ・手づくりの会
・和布ちりめん細工の手作りの会
・デイサービス陽だまり利用者作品
★スポーツイベント
・ノルディックポールウォーキング

愛宕かえで館コンサート 小町雪乃「演歌の花道」歌謡ショー

10月18日(日) 13:30～ 2階ホール

今年はコロナウイルスの影響で、かえで館では年明け以来コンサートを行うことができませんでした。

今回、万全なコロナ対策を行うということで、小町雪乃さんより出演承諾を頂き、待望の小町雪乃歌謡ショーが実現しました。来場のお客様には様々なコロナ対策へのご協力を頂きました。本当に有難うございました。

今回は40名限定で前売り券のみ、当日券はナシで行いましたが、3日間で完売する事が出来、改めて小町雪乃さんの人気の高さを感じました。

さあ、歌謡ショーの始まりです。最初のステージはピアニストの石橋美恵子さんの登場です。クラシックの名曲からスタートし、次は懐かしい映画音楽のメドレーで、来場のお客様は若かりし日を思い出された事でしょう。心弾むすばらしいピアノ演奏でした。



石橋美恵子さんのピアノとのコラボ

さて、いよいよスポットライトに照らされて小町雪乃さんの登場です。

コロナ禍でステージに上がることも減っているなか、かえで館でのコンサートをとても楽しみにしていたこと、歌えることが本当に嬉しいことなどを語り、“今日は心を込めてめっちゃう張りります”と満面の笑みで挨拶がありました。

まずは、リクエストにも応えて「孫」など4曲を披露、石橋美恵子さんのピアノとのコラボもあり、美しい歌声に圧倒され、聞き惚れ、酔いしれました。

ステージ半ばでは「曲名当てクイズ」のコーナー。小町雪乃さんが10曲を1コーラスだけ歌いその10曲の曲名を当てる仕組みで、8曲から6曲当てた人には500円のクオカードと特製ボールペンが贈られるというサプライズ。また、最後には歌に合わせて観客と一緒に健康体操を行いました。

オリジナル曲やヒット曲など20曲以上を華麗に歌いこなすプロのステージに魅了されるなか、歌謡ショーは幕を閉じました。

来場者のお客様からは“来年もぜひ小町雪乃ショーを”との声が沢山聞かれました。



開催しました

懐かしのジャズ&ワインコンサート

12月6日 14:00開演 2階ホール

出演 スパークリングローズ

のたけまことバンド

定員30名 入場料 500円(ワイン&おつまみ付き)

入場券販売開始 11月25日(水)10時～

スマホをお持ちの方

愛宕かえで館のホームページを見ましょう

ご存じでしたか。スマホでかえで館のホームページを見ることができます。その方法とは・・・

見る方法1：音声入力で見ると

- ①検索欄に音声入力のマークがあれば、そこをタッチ。
- ②スマホに向かって「愛宕かえで館 ホームページ」と、はっきりと話し掛けてください。
- ③検索候補が表示されます。「愛宕コミュニティセンター 愛宕かえで館」をタッチ。



見る方法2：QRコードで見ると

- ①カメラ機能を起動。
- ②右図のQRコードの上にスマホをかざし画面上にQRコードを合わせます。
- ③かえで館ホームページのURLが表示されます
- ④表示されたURL (https://atago-kaedekan.jp) をタッチ。

【開催報告】

ミニシアター

9月20日(日) 2階ホール

「UDONうどん」

参加者は18名(女性13名 男性5名)

香川の自然、人、そして“UDONうどん”への愛情をたっぷりこめたコメディ映画でした。

<来場者の感想>

☆讃岐うどんの歴史がみられてよかった(77才女性)

☆11才の時、そろばん帰りにうどん(当時15円ぐらい)を食べたのを思い出しました(74才男性)

☆亡くなった父親の味に近い味を出すために、家族が協力しあったところが良かったです(76才女性)

簡単ストレッチ・ヨガ教室開催

10月10日(土) 2階ホール

今回13名が参加し気持ち良い汗を流しました。

11月の教室はホールなどの改修工事のため中止となります。12月は12日(土)に開催予定です。

動画撮影・編集にボランティアで
ご協力いただける方を大募集！

<ご協力いただきたい内容>

今年度ホームページ上で開催する「ネットDeかえで館まつり」に出品される工芸、絵画等の美術作品や日本舞踊などの写真・動画の撮影と編集、YouTubeへのアップなど。

ご協力いただける方、詳細についてお聞きになりたい方は、かえで館受付窓口までご連絡ください。担当者が不在の場合は折り返しご連絡いたします。

愛宕コミュニティセンター運営協議会 広報部会
受付窓口 042-375-2990(午前11時～午後20時)

11月1日(日) 10時～

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)

菜の里プロジェクト

11月の作業日は8日・18日・28日です



10月18日は恒例の「菜の里プロジェクト」作業日でした。前日の雨の影響で当日は寒い朝を迎えましたが、10時には20度近い好天になり、参加した10名は汗をかきながら大根の間引きに精を出しました。

運動不足を解消 しませんか？

運動して健康になりたい60歳以上の方へ！
●送迎付き ●シニア向けフィットネスジム

無料体験 実施中 042-310-1933
八福神 ジムナスティクス (多摩市乞田1295-2)

株式会社 麻生徽章
TEL. 042(374)0330(代)
FAX. 042 (374) 0477
〒206-0033 東京都多摩市落合6-9-1

営業品目

バッジ・メダル カップ・トロフィー キホルダー・タイ染・ストラップ
校旗・社旗・会旗・優勝旗・懸垂幕・横断幕・のぼり・腕章・ワッペン
看板(室内サイン・屋外アートサイン/デザイン設計 施工)

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

しばらくの間かえで館での販売を中止します。

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】