

行事のお知らせ

事務局通信 令和3年度 団体登録更新受付中

4月から貸室を利用される団体は早めの更新手続きをお願いします。

簡単ストレッチ・ヨガ教室

4月10日(土) 9:30~11:00 ホール

体の硬い人、疲れが取れない人にストレッチ・ヨガを体験して頂き、血液の流れを良くし、筋肉を柔軟にする健康教室です。ぜひ参加ください。

講師：大塔松恵先生 上原典子先生
参加費：100円
定員：25名 高校生以上
持参品：ヨガマット 水分 汗拭きタオル
申込：3月25日(木)10時~(電話申込可)

健康育成部会



ミニシアター 4月25日(日) 10:00~(開場 9:40) ホール

総務部会

映画 「阪急電車・片道15分の奇跡」

監督 三宅喜重 原作「阪急電車」有川浩
出演 中谷美紀 戸田恵梨香 宮本信子

宝塚駅から今津駅を結ぶ阪急電車今津線を舞台に、失恋したOL(中谷美紀)や女子大生、老夫婦などの人生が15分の間に交差する奇跡の数々を描くヒューマンドラマ。(119分)

参加費：無料 定員：30名 ※上映途中、換気のため10分間の休憩を取ります
申込：3月25日(木)10時~(電話申込可) 緊急事態宣言延長に伴い、3月21日(日)の上映は今回に延期としました。

合同防災訓練 4月22日(木) 11:30~ かえで館館内



年3回の自主訓練により現実的な防災態勢をつくるために行います。
主な訓練は①通報訓練 ②消火訓練 ③避難訓練を実施します。
参加対象は、かえで館スタッフ、運協役員・総務部委員、デイサービス陽だまり、シルバーピア居住者、当日貸室利用者です。
ご協力よろしくお願いたします。



ボランティア出張相談会 4月14日(水) 14:00~15:30

ボランティアに関する相談、ボランティア保険の加入手続きの他、「にゃんともTAMAるボランティアポイント」の登録やポイント申請の受付を行います。どうぞお気軽にお越しください。
会場：かえで館ロビー前 問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎373-6611 Fax373-6629

福祉なんでも相談 4月8日(木) 14:00~16:00 調理室 主催・多摩市社会福祉協議会

あたご写真クラブ 写真展「富士山」 3月15日~4月25日 2階図書コーナー

あたご写真クラブの企画展として平井講師と会員が今まで撮りためた「富士山」の写真をお手紙にA4判にして展示しています。また、階段壁面展示は毎月クラブの例会で選ばれた会員の写真がA3判に大きくして展示しています。毎月作品が替わりますので、ぜひご覧ください。

本物探しクイズ 正解は③がウグイスです。

- ①はモズ。モズは生け垣などのとがった小枝にバツヤやカエルなどの獲物を串さしにする「はやにえ」と言う習性があります。
②はシジュウカラ。「ツツピン ツツピン」と鳴いて、鳥の中でもいち早く春を告げるシジュウカラは、市街地でもおなじみの鳥です。
④はメジロ。目のまわりの白いフチドリが特徴。花の蜜が好きで舌を花蜜にさし込んで舌の先に含ませるようにして食べます。

合縁奇縁 暫く「合縁奇縁」はお休みを頂いていましたが、気が付けばもう3月。冬の寒さは段々と収まってきました。一方、新型コロナ感染は第三波のピークを越えましたが、未だに収束には至っていません。やっとワクチンの医療従事者への接種が始まったところで、まさにこの原稿を書いている時に、首都圏1都3県で発出中の緊急事態宣言が3月21日(日)まで再延長されたとの報道がありました。これに伴いかえで館でも夜間の利用制限が同日まで延長されました。ご不便をお掛けしましたが、コロナ感染拡大を抑えこむための措置です。テレビを見ている毎日コロナ、コロナでウンザリしてしましますが、ここで気を緩めるわけにはいきません。ご協力をお願いします。このかえでニュースが皆様の手元に届くのは3月25日頃となる予定です。今年は桜の開花も早いそうでお花見と重なるかもしれませんね。陽気もよくなって散歩に出るのも良さそうです。三密を避ける工夫などして楽しみましょう。もうすぐ4月。新年度は新型コロナが収束して賑やかなかえで館に戻ることを願っています。引き続き皆様のご協力をお願いします。(宮近)

Table with 4 columns: 4月, 予定表, 令和3年, and specific dates/events. Includes rows for days of the week and specific events like '合同防災訓練' and 'ミニシアター'.



4月号(第337号) 4月の休館日
令和3年(2021年) 3月25日 13日・27日
編集 広報部会 info@atago-kaedekan.jp
ホームページ https://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

愛宕の愛唱歌

あたごの風

作詞：山口 容子
作曲：荒谷 芳

- 1 Good Morning 誰かに伝えたいこの瞬間 昨日とは違う始まりの予感
もうすぐやって来る少女達の笑顔と 若葉の香りを両手に抱えたら
あの坂の上からあたごの風になろう
かえでの並木道渡って テニスコートを抜ければ公園が待っているよ
見なれたいいつもの風景だけど そっとブランコ優しく揺らせば
※ ララシャララララララ 光が踊り出すよ ララシャラララララ
街はにじ色 あの坂の上から あたごの風になろう
Good Morning気づいてよ 始まりの予感
2 Good Night あなたに届けたいこの想い 明日へと続く幸せの予感
翼を休めた少年達の眠りと 未来を信じる小さな祈りを
この窓の向こうの あたごの空が包むよ
最終バスが過ぎた 遊歩道
星がキラキラ微笑んで見守るよ グランド 静かな一日の終わりだけれど
そっと消えゆく 灯りに手を振って
ララララララララララ まぶたを閉じれば ララララララララララ
街はゆめ色 この窓の向こうを あたごの空が包むよ
Good Night感じてよ 幸せの予感 ※



愛宕の愛唱歌「あたごの風」を歌い継ぎましょう!

かえで館開設の翌年2001年に地域の人々に親しまれる愛宕の愛唱歌が創られました。「歌詞」は一般公募し、かえで館審査員全員一致で「子供から高齢者まで幅広く愛宕の住民に親しまれる作品」として愛宕2丁目在住の山口容子さんの作品「あたごの風」が選ばれました。作曲は愛宕2丁目在住の音楽家・荒谷芳さんに依頼。この年の第1回かえで館まつりで歌手・笹子まさえさんによって初披露されました。この「あたごの風」をYouTube愛宕かえで館チャンネルにアップロードしています。また、かえで館内のインフォメーションでも上映しています。ぜひご覧ください。

新型コロナ感染防止対策の徹底を引続きお願いいたします!

東京大空襲・東日本大震災での犠牲者に対し館内放送で黙とうを捧げました

3月10日午後2時00分 東京都平和の日に当たります。ただ今より、東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、世界恒久平和を願い、1分間の黙とうを行いますので参加されますようお願いいたします。黙とう…。
3月11日午後2時46分 東日本大震災から十周年に当たります。ただ今より、この大震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、1分間の黙とうを行います。黙とう…。



開 催 し ま し た

東京2020公認プログラム 多摩市巡回セミナー

オリンピック・パラリンピックの理念と歴史

2月20日（土）ホール

共催 多摩市 学校法人国士館 健康育成部会



＜講師＞ 青柳 秀幸氏

国士館大学大学院スポーツ・システム研究科 博士課程 / 多摩市会計年度任用職員 / 第57回国際オリンピックアカデミー(IOA)青年セッション日本代表(2017/) / 日本オリンピック・アカデミー:オリンピック教育研究部門委員など

参加者 8名(60才代~70才代 女性5名、男性3名) 前回東京オリンピック(1964)の大会関係者の方も参加されていました。

＜セミナー内容＞

前半はオリンピックの歴史をギリシャの古代オリンピックから、クーベルタン男爵の思いと努力による近代オリンピックの始まりへと続き、オリンピック・パラリンピックの目指していること(理想・理念)などを解説。その際、森元大会組織委員会会長の発言はオリンピック・パラリンピックの精神に反していることに触れました。

休憩を取って、後半は1964年(昭和39年)の東京オリンピックについて、映像や資料を見ながら、参加者の体験を中心に話し合いました。参加者の大半は開催当時、小学生、中学生の頃で、学校で「アベべっこ」で遊んだ人、東京オリンピックに向けての建設ラッシュのことなどが、話題になりました。また、地方に住まわれていた人にとって、「東京」の熱気からは遠く、当時はあまりよく知らず、それほど関心も無かったという声もありました。

＜展示品＞

'64東京大会と2020大会用の聖火トーチ、'64東京大会関係の本・雑誌・グラビア誌、講師 青柳氏所有のオリンピックバッジ、写真

＜アンケート感想＞

- ・知らない事ばかりで、すごくいい勉強になりました
・若い世代へのアプローチを工夫してほしい
・オリンピック教育の大切さを知りました
・オリンピック・パラリンピックは発表の場だと思っていましたが、もっと深い意義がある事を知りました。

※できれば若い人にも大勢参加してもらいたいと、中学校の協力のもと、生徒達に参加募集のチラシを配りましたが、残念ながら参加はありませんでした。

(健康育成部会長 井上 談)

◎セミナー開催時は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温、消毒、換気、を行い飛沫感染防止対策の簡易パーティション(透明)を設置しました。



講師 青柳 秀幸氏



展示品

簡単ストレッチ・ヨガ教室

3月13日(出)

3月13日(土)の開催には19名が参加しました。

書面による「利用者懇談会」
ご意見・ご要望への回答

利用者団体 Q & 回答 A part②

- Q. 消毒スプレーだけではなく、ウェットシートもあると助かります。
A. ご利用団体には、除菌キット(消毒スプレー、ペーパータオル、ゴミ袋)をかえて館側で準備しています。これ以上の対策品は利用者の皆さん自身で準備をお願いします。
Q. 貸室の使い初めに換気しなくていいように事前に換気しておいて欲しい。
A. かえで館では、夜間に全貸室の扉を開放し換気を行っています。朝は貸室管理のため一旦貸室の扉を閉めています。貸室利用時には、30分毎に約5分間の換気(窓と入口などの二方向の換気)は利用者の皆さん自身でお願いします。
Q. 感染防止と言いながら利用人数を増やしたのはなぜでしょうか。
A. 貸室の利用制限を定員の50%としていましたが、1月4日より、利用者の判断で三密を回避できる利用人数を決めて頂くように変更しました。利用者の皆さん自身が三密を避ける対策をした上で貸室を使って下さい。なお、ソーシャルディスタンス、換気などを考慮して、上限となる利用人数の目安を提示させていただいています。参考にしてください。

ウォーキングしてみませんか

多摩市内には多くの遊歩道が整備されています。かえで館の周りにも遊歩道があります。暖かくなってきました。散歩がてらウォーキングしてみませんか。

右図は愛宕東公園付近のマップです。点線ルートを歩くと約1km(12分~15分)になります。



多摩市制50周年

多摩市の事、どれだけ知ってますか? part①

多摩市の市章・シンボルマーク

多摩市章は、多摩市の「多」を、ハトがはばたいて飛び立つ姿にたとえて表したもので、特に真ん中の線は未来への限りない躍動と平和を力強く表しています。(昭和40年1月5日制定)



4月4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)

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、キーホルダー・タイぬい・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)

あいくリニック
外来 内科・高齢内科・消化器科・呼吸器科 訪問診療
通所リハビリ(デイケア) 訪問看護ステーション 在宅介護支援事業所
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】

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】
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

菜の里プロジェクト
4月の作業日は8日・18日・28日です
今年は「江戸東京野菜」を栽培してみよう!と、先ずは皆さまに馴染みある小松菜やカブ、練馬大根あたりから始めることにしました。WEBサイトのJA東京では「江戸東京野菜」に登録されている野菜だけで50種以上もあるそうです。練馬大根などは、江戸時代・享保年間(1716~1736)には改良されたもので、皆さまにもぜひ江戸時代の野菜を味わってください。

写真撮影 君塚伸子(あたご写真クラブ会員)



鳥・本物探しクイズ

写真の中でウグイスはどれでしょう?
答えは4頁にあります。

♪ホーホケキョ♪ ウグイスの「さえすり」が聞こえる春となりました! ウグイスの鳴き声は、春は雄が求愛と自分の縄張りを守るために「ホーホケキョ」とさえすります。普段は「チャッチャツ」と地鳴きになります。「梅にウグイス」とよく言われますが、梅の木にウグイスが来る事だけではなく、二つの取り合わせが、調和している「たとえ」でもあるそうです。