

中庭
では「緑のカーテン」
ゴーヤが
成長中です！

ロビー
の掲示板
や資料から市内
各地域のイベント情
報収集が
出来す！

ウォーキン
グの途中や、お友
達との待ち合わせ
などロビーをご利
用ください。

クールシェアしよう！



8月には、
ミニシアター
(映画と講演)、
吹矢教室、簡単
ストレッチ・ヨー
ガ教室を開催！
ぜひご参加
を！

美味しい挽き
たてコーヒーと缶コー
ヒー、ペットボトル飲料
(自動販売機)がお手
頃価格でご利用で
きます。

新型コロナウイルス
感染防止対策を
徹底しています！

入館の際には検温、消毒、マスク着用など、新型コロナウイルス感染防止対策をお願いします。

かえで館は熱中症予防スポットです！

～多摩市のクールシェアを実施中！～

簡単ストレッチ・ヨーガ教室

8月14日(土) 9:30～11:00 2階ホール

健康育成部会

講師：大塔松恵先生 上原典子先生

定員：25名 高校生以上

申込：7月25日(日) 受付開始 窓口受付10時～ 電話受付11時～

参加費：100円

持参品：ヨガマット、水分、汗拭きタオル



第7回 スポーツウエルネス吹矢教室

マンツーマンで指導 初心者歓迎！

50分入れ替え制

8月18日(水) 13:00～16:00 2階ホール

定員：12名(申込先着順)

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

集合：各グループ開始時間の20分前にホール前に集合。

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。

申込：7月26日(月) 受付開始 窓口受付10時～ 電話受付11時～

的に当たる爽快感！

集中してのど真ん中
に当たった時の爽快感！
ぜひ、あなたも！
初心者からレベルに合った
個別指導をおこなって
います。





飛沫可視化実験の結果、吹矢は飛沫がほとんど出ないことが証明されています。

前回の教室風景

「親子映画会」 中止のお知らせ

愛宕児童館・多摩市青少年問題協議会

8月21日に楽しい映画を用意していた「親子映画会」、新型コロナウイルス感染により、緊急事態宣言が発出中のため残念ですが、中止となりました。新型コロナウイルス感染が収束しましたら、親子映画会を行いますので、楽しみにしてください。

合縁奇縁

事務室の窓から外を見ても雨が降っていたりどんよりした空が広がっている日が多くなっています。最近の梅雨は過激になっていて線状降水帯という言葉も頻繁に耳にし、集中豪雨的な降り方が増えていますので本当に注意が必要ですね。この記事が皆さんの手元に届くころにはその梅雨も明けて暑い夏が来ていることと思います。多摩市では、今年が多摩市版クールシェア事業を実施するそうで、愛宕かえで館も参加する予定です。まだコロナ禍は続いており、換気をしながらの冷房使用となります。申し訳ありませんがご了承下さい。冷房の設定温度はご利用の皆様の体感に合わせて変更していただいて結構です。ワクチンの接種が進んでいますが、ワクチン2回接種後も、換気やマスク着用等、今まで通りの感染予防対策をお願いします。愛宕かえで館では、引き続き感染予防対策に注意を払いつつ行事を計画しています。コロナ禍が終息するまでは何らかの利用制限が続くと思いますが、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

8月		予定表	令和3年
1	日	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	23	月
9	月	24	火
10	火	25	水
11	水	26	木
12	木	27	金
13	金	28	土
14	土	29	日
15	日	30	月
		31	火
定例役員会・8月8日		総務部会・8月5日	

みんなで創る みんなの かえで館



8月号(第342号)

8月の休館日
10日・24日

令和3年(2021年) 7月25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

◆ミニシアター

総務部会・「戦場体験放映保存の会」共催

戦争を風化させない！ 映画と講演の集い

8月22日(日) 午前の部 10時00分～(開場9時30分) 午後の部 13時30分～(開場13時) 2階ホール

午前の部、午後の部とも映画を観て頂いた後、休憩を挟み、武田昭氏の講演となります。

参加費：無料

定員：30名(午前の部・午後の部とも)

申込：7月26日(月) 受付開始 窓口受付10時～ 電話受付11時～

上映映画①「1フィート運動 沖縄戦 カラードキュメンタリー」(約30分)

映像を通して沖縄戦の実相を伝え、平和を希求する運動を啓発することを目的としたドキュメント映画。1フィート運動の会(正式名称:「子どもたちにフィルムを通して沖縄戦を伝える会」)が、米国国立公文書館等から収集した沖縄戦の実写フィルムを、1フィート運動の会と琉球朝日放送株式会社が共同でデジタル化し総集編としてまとめたドキュメンタリー映像。

上映映画②「沖縄戦の体験を語る ドキュメンタリー」(約15分)

当時、子どもだった方々の想像を絶する戦争体験を生な声で記録保存している「戦場体験放映保存の会」制作のドキュメンタリー映像。

講演「東京大空襲 戦争体験」武田 昭 氏(88歳・元運協代表)(約60分)

1945年3月10日、浅草・吾妻橋付近で東京大空襲に遭遇した当時11歳の武田さん「下は墨田川、熱いからぼんぼんぼんぼん人が飛び込んで、上からはどんどん火の粉がふってきて、私は橋の脇で身動きがとれなくなってじっとしていた。朝になったら墨田川一面、重なるように・・・」(武田氏談)

武田さんは毎年8月に浅草公会堂などで戦争体験の講演を行っています。かえで館でも昨年に続いて、東京大空襲を体験した貴重な話をお聞きます。昨年のこの会には9才の子どもさんとお父さんが参加されました。親子で参加、大歓迎です。



初心者 スマホ 連続 講座

総務部会

第2期 受講生募集！ 9月開講

定員9名 期間 3ヶ月 9月1日～11月24日

【クラス】初心者向けクラス

【日時】毎週水曜日(週1回/全12回)
午前10:00～12:00 11/17は休講

【場所】かえで館 2階 ホール

【講師】山口眞喜子氏
(かえで館パソコン教室の講師を歴任)

【参加費】1,200円(テキスト代を含む)

【持ち物】お手持ちのスマートフォン

申し込み

8月1日(日) 窓口受付 11:00～15:00 電話受付不可

①8/1(日) 抽選で決めます
窓口受付で申込書配布 → 申込書記入 → 申込書提出
申込書を抽選し、受講確定者9名を決めます。
※受講確定者には翌日、かえで館から連絡します。

②8/1(日)に定員に満たなかった場合
8/2(月)以降は先着順で受け付けます。(窓口受付 11時～19時)

4回目の緊急事態宣言発出中！ 8月22日まで

ワクチン接種で安心せず、引き続き感染防止対策を徹底しましょう！

貸室利用は20時迄、各室定員の50%以下などの制限は継続します。(最新情報はホームページをご覧ください)

開催しました

令和3年度 定時総会(書面総会)開催される 6月20日(日)

定時総会は新型コロナウイルス感染防止のため書面総会とし、役員・議長・書記の12名が出席して開催されました。会則の規定に従い総会成立の確認後、次の各議案が全て承認されました。

第1号議案：令和2年度事業活動報告
第2号議案：令和2年度収支決算報告
第3号議案：監査報告

創設20周年を越えた愛宕かえで館、新たな歩みを始めました。



簡単ストレッチ・ヨガ教室 7月10日(土)

7月の教室には20名が参加しました。最近、初参加の方が増えています。皆さんも気軽にご参加ください。

ミニシアター「日日是好日」 6月26日(日) ホール

参加者：26名(女性20名 男性6名 初参加者3名を含む)

【感想アンケート】
◆茶道の奥深さを感じました。私も二十歳のころ、お茶をやっていたので四季折々に想いをはせて懐かしかったです。(82才女性)
◆樹木希林さんの自然な所作がすてきでした。お茶を通して季節の移り変わりや自然現象がとても美しく表現されていて癒されました。(61才女性)
◆お茶のお作法はなんであんな事するのか(？)と、いつも思っていました。”頭で考えずに体で覚えて行く”むずかしいです。(73才女性)



第6回 スポーツウエルネス吹矢教室 6月16日(水) ホール

第6回目の吹矢教室は8名が参加して吹矢を楽しみました。参加者の感想を紹介します。

参加者の声
高齢者にも適しているスポーツウエルネス吹矢！
延べ1年ぐらゐの経験ですが、吹矢は集中力を高め、腹式呼吸を活用して矢を飛ばすことで非常に健康的だと思います。的の真ん中に当たった時のスッカ！とした感じは良いです。なかなか当たりづらいけどネ。コツを掴めばと頑張っています。
吹矢は高齢者に適してますネ。(Y・T)



スマホ連続講座、実施中

ほぼえみサロンで、6人限定で6月にスタートした「スマホ連続講座」。毎週水曜、2時間の講義で第1期全12回、は8月25日まで続きます。

【6月に行った講座内容】
・指使いの基本操作
・文字入力の方法
・アプリのインストール方法
・電話の使い方
・電話帳の登録方法
・「Google」で検索
・SMS(ショートメール)の送受信方法
・ブックマークの使用方法
・Googleマップの使い方、など



緑のカーテン、ゴーヤ成長中

七ツ飾り、願いを込めて、
かえで館の七ツ飾りの短冊には沢山の願いが込められていました。



七ツ飾り、願いを込めて

・コロナが早く過ぎますように！
・旅行に自由に行けますように！
・マスクがはずせる世界になりますように！
・はるまでこうせいが元気でいるように！
・足が速くなるように！
・冬は必ず春となる、主人が一日も早く退院できますように！
・いいお婿さんが見つかりますように！
・いいお嫁さんが見つかりますように！
・じいじとばあばがながいきするように！



連載①「多摩・愛宕の自然・植物探索」 仙仁 径

予告通り、愛宕を含む多摩市の植物を中心に自然を紹介する全12回の連載を始めます。このコーナーを読んで気になった方はぜひ野外に出てみてください。暑い日は涼しい時間帯に観察するといいでしょ。

8月は一年で最も暑い時期ですが、暑さに衰えが見え始め、そっと秋の気配が忍び寄ってくるのが下旬頃です。セミの鳴き声でも徐々にツクツクポウシの存在感が増し、薄ピンク色の花穂がきれいなツルボが草地で咲き始めるのも時間の問題です。

金色や紅白の細い紙で作られ、祝儀袋を飾る水引というものがありますが、それに似ているとして名付けられたミズヒキとキンミズヒキが咲くのも今頃です。林縁などに生えるミズヒキは普通赤い小さな花が咲きますが、白い花のものもあり、ギンミズヒキと呼ばれています。そして草地に生えるキンミズヒキは黄色い花です。

さて、年によってはまだまだ猛暑日が続いている可能性もあります。そんな暑い日にちょっとした実験をしてみましょ

う。とても簡単な実験で、晴れた昼間に日向と木陰（できれば雑木林）で体感温度の変化を感じてみるだけです。木陰が思いのほか涼しいことに気づくでしょう。風が吹いている時、濡れたタオルで体をふくと、水が蒸発する時に「気化熱」で温度が下がります。ひんやりした感じがします。植物は特に晴れた日には葉から水分を出し、気化熱でまわりの空気の温度を下げてくれるのです。新宿御苑周辺でおこなわれた調査によると、木が多い園内は周囲より約2℃も低かったそうです。愛宕の緑地も大切にしたいですね。

植物写真は
パルテノ・多摩撮影



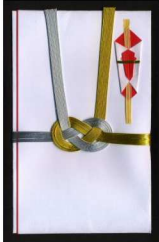
ツルボ



キンミズヒキ



ミズヒキ



祝儀袋の水引

地域のニュース

悠々 コミュニティサロン
愛宕第一住宅・商店街
で趣味の教室を開きませんか

愛宕第一住宅商店街の一角に「悠々」が開設しました。このサロンで趣味の手芸教室や折り紙教室等を開けます。関心のある方は悠々へお越しください。

ほぼえみネットワーク・愛宕風景

菜の里プロジェクト

8月の作業日は8日・18日・28日です

7月14日は収穫作業で、キュウリやトマトなどが沢山収穫できました。この梅雨時になかなか畑作業をすることが大変でした。何せアマチュアなもので雨の中で栽培する勇気がなかなか湧いてこないもので、キュウリは大きくなりすぎてしまいました。それを承知で買っていただける近隣の方、感謝感謝です。

8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)

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】

不用品回収受付

家電製品の処分、引っ越しの整理、遺品整理
粗大ごみの処分、無料回収もごさいます。

トラック1台3t車
33,000円(税込)

年中無休・24時間対応 <https://worldsystems.info>

株式会社ワールドシステムズ 080-9457-3155
東京都多摩市落合 3-5-2 info@worldsystems.info

平澤商店

VARIETY MEAT

〒206-0002 東京都多摩市一の宮
お肉販売所
042-373-0118

いいホルモン
あります。



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)

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・ブランク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

