

ノルディックポールウォーキング教室 参加者を募集します！

11月21日(日)10:00～12:00 集合場所 かえで館ロビー



ポールを使って健康歩行を指導します。  
足腰の痛みで歩きにくくなると腰回りの筋肉を悪化させる原因にもなります。  
専用ポール2本を使って歩くことで、腰やひざへの負担を軽減しながら歩くことができます。  
体力に自信がない人向けのメディカルウォーク及び、運動不足気味の人向けのヘルシーウォークを近くの公園で行います。  
リックサックに飲み物を入れて歩きやすい靴でご参加ください。

コロナ禍のため、間隔をあけてウォークのため参加人数制限(10名)があります。マスクを着用し、受付で体温測定、手指の消毒をして下さい。雨天時は、会議室での講習になります。

募集人数：10名  
申込：10月27日(水) 受付開始  
窓口受付10時～ 電話受付11時～  
費用：①ウォーキング用ポール持参の方 100円  
②ウォーキング用ポール借用の方 300円  
ポール借用者は、11月12日までに申込んでください。

健康育成部会

◆ミニシアター 映画「じんじん」

11月21日(日) 上映開始10:00 (開場9:40) 2階ホール

定員:30名 参加費:無料

申込:10月27日(水) 受付開始

窓口受付 10時～ 電話受付11時～

監督：山田大樹 企画：大地康雄

出演者：大地康雄 小松美咲 佐藤B作 中井貴恵

「絵本の里」として知られる北海道上川郡剣淵町を舞台に、人の優しさや親子の絆を描いたハートフル・ドラマ。大道芸人の銀三郎(大地康雄)にはひとり娘がいたが、娘が6歳の時に妻と別れて以来、会うことを許されずにいた。ある日、幼なじみが経営する農場を訪れた銀三郎は、農業研修にやって来た4人の女子高生と出会う。広大な自然や町の人々との交流の中で打ち解けていく銀三郎と少女たちだったが、ただひとり、彩香(小松美咲)だけは心を開かずにはいた。やがて、銀三郎は彩香の秘密を知り……。

総務部会

第8回 スポーツウエルネス吹矢教室

的に命中したときの爽快感をお楽しみください！

マンツーマンで指導します。

11月17日(水)13:00～16:00 2階ホール

スポーツウエルネス吹矢は、腹式呼吸をベースにした健康増進につながるスポーツです。  
コロナ禍で巣籠りを余儀なくされ運動も不足がち、的めがけて矢を飛ばし、長期におよぶ自粛生活による運動不足を解消し、ストレスを発散させましょう！ 初心者大歓迎です！

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

各グループ開始時間の10分前にホール前にご集合ください。

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：10月27日(水) 受付開始

窓口受付10時～ 電話受付11時～

健康育成部会

合縁奇縁

朝晩はめっきり涼しくなりやと秋らしくなってきました。最近の一番のトピックスは新規のコロナ感染者数が想像を超えて劇的に減ってきたことではないでしょうか。緊急事態宣言も9月30日で解除となり、街中はリバウンドに注意しながらも徐々に日常を取り戻しつつあるように感じます。

かえで館も、10月1日から都の「リバウンド防止措置」に対応して一部の利用制限を緩和しました。あまり密になっては困ると思いつつも、以前の賑わいが戻ってきて欲しいと思っています。気になるのは10月1日以降、人流が増えていることの影響です。その影響が新規のコロナ感染者数に表れるのは約2週間後と言われているので、10月中旬頃の感染者数に注目しています。そしてそれを乗り切れば11月13日・14日に計画している「かえで館まつり」の実現性がゲンと高くなると思います。

繰り返しになりますが、ワクチンの効果は高いとはいえ、ワクチンだけに頼るのは危険といわれています。ワクチン二回接種後もソーシャルディスタンス確保、マスク着用、換気、手指消毒など、確実な対策実行が必要です。引き続き皆様のご理解とご協力をお願い致します。(事務局長・宮近)

| 11月            |          | 予定表           | 令和3年              |
|----------------|----------|---------------|-------------------|
| 1 月            |          | 16 火          |                   |
| 2 火            |          | 17 水          | スポーツウエルネス吹矢教室     |
| 3 水            | スマホ連続講座  | 18 木          |                   |
| 4 木            |          | 19 金          | ノルディックポールウォーキング教室 |
| 5 金            |          | 20 土          |                   |
| 6 土            |          | 21 日          | ミニシアター            |
| 7 日            |          | 22 月          |                   |
| 8 月            |          | 23 火          | 休館日               |
| 9 火            | 休館日      | 24 水          | スマホ連続講座           |
| 10 水           | スマホ連続講座  | 25 木          |                   |
| 11 木           | 福祉なんでも相談 | 26 金          |                   |
| 12 金           |          | 27 土          |                   |
| 13 土           | かえで館まつり  | 28 日          | 小町雪乃演歌の花道         |
| 14 日           | かえで館まつり  | 29 月          |                   |
| 15 月           |          | 30 火          |                   |
| 定例役員会・11月7日(日) |          | 総務部会・11月6日(土) |                   |



11月号(第345号) 11月の休館日

令和3年(2021年) 10月25日 9日・23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:042-375-2990 FAX:042-357-0472

緊急事態宣言解除！利用制限を一部緩和します！

貸室利用は21時迄、貸室は定員100%での使用が可能となりました。ただし、音楽室は使用制限を継続します。  
調理室は11月1日より調理・試食が可能になります。(調理で利用の場合の定員は50%以下の使用となります。)

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！

☆かえで館まつり、小町雪乃コンサートはコロナ感染防止対策を徹底して開催します！

第21回 かえで館まつり

コロナ禍での開催のため、今年の「かえで館まつり」は飲食を伴う出店は行わず、舞台発表、作品展示のみで実施致します。  
コロナ感染防止のため入場制限を行いますのでご協力お願いいたします。皆さまのご来場をお待ちしております。  
但し、緊急事態宣言発出中の場合は残念ながら中止となります。

音楽・舞踊イベント

11月13日(土) 13時～ ホール

・詩吟伯峯流 (詩吟)

・紅華会 (日舞)

・雅奏会 (邦楽)

・嵐会 (日舞)

・マリカ アル ライル (ベリーダンス)

11月14日(日) 13時～ ホール

・TRY

・ハーモニカあたご

・東京・たまFolk

・ユカイズ

・かえでスパンキーズ

・永山ベンチャーズ

作品展示 11月13日(土)・14日(日) 13時～

・パン粘土を楽しむ会

・絵を楽しむ会

・折鶴の会

・手づくりの会

第2・3会議室

・つるの会

・ミセス・デージーズ

・ワレモコウ

・あたご写真クラブ

・デイサービス陽だまり

かえで館 歌謡コンサート

文化部会

小町雪乃「演歌の花道」

前売入場券 500円

11月28日(日)ホール

開演：13時半

開場：13時

マスク着用でご来場ください。

小町雪乃 / 演歌歌手

オリジナル曲「夢の続き」はじめ、懐メロ、演歌からポップスまで歌います。プロの素晴らしい歌声・ステージをお楽しみください。

定員50名 (先着順)

販売開始：10月25日(月)10時～

・受付窓口 (電話申込不可)

当日券はありません。

お早めにご購入ください。

石橋美恵子 / ピアニスト

多摩市より主宰する「うたごえランド」が音楽ボランティア活動で功労賞を受賞。



開催しました

ミニシアター 映画「八重子のハミング」 感想文

9月19日（日） ホール

参加者：24名（女性21名 男性3名） アルツハイマー月間(9月)に因んで上映した映画でした。  
◆年寄り夫婦の一つの実態。これは今の時代多いだろうと思う。私も覚悟しなきゃと思います。（85才男性）  
◆しみじみとした、とてもとても良い映画でした。又、介護の大変さむずかしさ、そしてあのご主人の優しさに包まれた介護。とても素晴らしかったです。（83才女性）  
◆何という素晴らしい夫婦愛でしょうか！！ お互いがお互いを愛し、精一杯生きた様に感動させられました。家族愛もそうです。果たして自分に置き換えた時に、この様に思いやっていたいけるでしょうか？（74才女性）

ミニシアター 映画と講演の集い 感想文

8月22日（日） ホール

参加者 合計18名（女性14名 男性4名）  
沖縄戦のドキュメンタリー映像と体験談の映像を上映。講演：武田昭氏（現運協代表）の「東京大空襲戦争体験談」  
◆戦争はダメだ。今の世の中の幸せをありがとう。武田さんのような語り部が多くの話をするのが大事だと思います。（75才男性）  
◆沖縄戦の恐ろしさをあらためて知りました。武田さんの壮絶な体験はおどろきました。戦争は悲惨だと思います。（57才女性）  
◆講演された武田氏とは同年輩です。昨年は都合が悪くてお聞き出来ませんでしたので、今年はどうしても都合をつけました。  
◆毎年、忘れてはいけない事と8月に思います。（79才女性）

講演会「ほほえみサミット2021特殊詐欺対策講座」行われる

10月2日（日） ホール

【主催】ほほえみネットワーク・愛宕 世話人会 【開催協力】多摩中央警察署生活安全課 多摩稲城防犯協会



グループワークで体験交流

ほほえみネットワークの講演会「ほほえみサミット2021 特殊詐欺対策講座」は10月2日（土）かえで館2階ホールで開催されました。武田昭会長の開会のあいさつの後、これまでのほほえみネットワークの活動がスライド上映で紹介されました。

寸劇「特殊詐欺『ニセ警察官の巻』」では脚本を書いた松本俊雄氏扮するニセ警察官と詐欺に遭う住民、佐藤悦子さん、古田和枝さんが名（迷）演技を披露。ニセ警察官・サギ本とカモ田お姉妹の掛け合い場面「警察官のあなたがサギモで私の名前がカモダなんて奇遇ネ！」では会場を笑いの渦に。寸劇を通して巧妙な詐欺に騙されないよう注意喚起を訴えました。

次に本物の警察官・多摩中央警察生活安全課課長・二重明氏（補佐に根本忠幸係長）が登場、スライドを見ながら詐欺の様々な巧妙な手口を紹介。警察は対策を強化しているが詐欺被害の現状は東京都で45億円、多摩市でも1,350万円に上っている、くれぐれも注意すること、又そのような電話があったら警察に通報して欲しいなど講話がありました。

続いて、4組に分かれてのグループワークで各自の詐欺に関する体験を話し合い、グループ発表を行いました。

ほほえみネットワーク・愛宕 11月の予定

「まち歩き&りんご狩り」 11月18日（木）（問合せ先：社会福祉協議会 地域福祉推進課・まちづくり担当 ☎042-373-5616）

簡単ストレッチ・ヨガ教室 10月9日（土）

10月の教室には23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。

多摩市市制50周年記念ビデオ放映中！



かえで館エントランス右手のインフォメーション（大型モニター）で「多摩市市制50周年物語」多摩市在住著名人17人が語る「ボクとワタシのTama Story」を上映中！

11月は下記の6名を紹介しています  
佐藤 好春 スタジオジブリや日本アニメーションなどで作品多数手がける。  
小林 弥生 元サッカー選手。なでしこジャパンとしてアテネオリンピックで活躍。  
扇谷 諭 株式会社 ジオ代表取締役。ユニークなオリジナル文房具や雑貨を開発。  
モイスーリン マレーシア出身。多摩市内の小中学校で国際交流の授業に取り組む。  
小形 勝 農家。安心安全な農法を実践し、週3回朝採れ作物を直売所で販売。  
浅井 典子 「子ども文化ギャラリー-りんごのき」主宰。「全国おとべ歌の会」呼びかけ人。

あたご写真クラブ 第3回メンバー展 開催中！ 2階ギャラリー

「あたご写真クラブ」では、月例会選抜作品展（階段壁面）とメンバー展を2階ギャラリーで行っています。メンバー展第3回目の白石南海子さんは、ちぎり絵作家でもあり、多面的な写真活動の中から今回は“花”をテーマに絞って選んでみたそうです。個性豊かな表現をを是非ご覧ください。

「白石南海子写真展」日時 10月22日（金）～11月17日（水） 2階ギャラリー



パンジー

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

平澤商店

VARIETY MEAT

〒206-0002



いいホルモン  
あります。

連載



「多摩・愛宕の自然・植物探索」その4 仙仁 徑

里にも紅葉前線が下りてきました。  
錦秋の愛宕に咲く黄色い花を紹介しましょう。



① ロバート・フォーチュン



本草図譜のツワブキ園芸品種

団地にお住まいの方も園芸を楽しんでいる方は多いのではないのでしょうか。近年は「ガーデニング」とも言われて幅広い世代に受け入れられています。そんな日本人の園芸好きは、江戸時代から続く伝統的な趣味なのをご存じでしょうか。江戸時代に来日したイギリス人で植物学者のロバート・フォーチュン（写真①）は、日本の園芸文化に感銘を受け、「日本人の国民性の著しい特色は、庶民でも生来の花好きであることだ。花を愛する国民性が、人間の文化的レベルの高さを証明する物であるとすれば、日本の庶民は我が国の庶民と比べると、ずっと勝っているとみえる」と著書の『幕末日本探訪記—江戸と北京』に記しています。

晩秋は花が少なくなります。逆にこの時期に咲く植物もあります。ツワブキは一つです。名前の通り葉はフキとそっくりですが、葉には厚みがあり、表面に強い光沢

があります。秋から冬にかけて茎をのばし、黄色い頭花を多数咲かせます。庭や公園など様々な場所に植えられています。多摩市ではもともと自生せず、本来の生育地は海沿いの林です。

さて、このツワブキは園芸植物として江戸時代から栽培されてきました。江戸時代は葉に「斑」が入っているものや、形が奇妙に変形したものなど、欧米とは異なる美的センスで園芸品種が生み出されていました。ツワブキもご多分に漏れず、不思議な形や斑の入った品種があります。たくさんの蛍がとまっているような模様の葉の蛍斑ツワブキは今もわりと見かけます。フォーチュンも江戸でツワブキの園芸品種を見たかも知れないと考えたらロマンを感じますね。

（写真はパルテノン多摩撮影）

仙仁 徑氏



パルテノン多摩博物館学芸員  
多摩市みどり環境審議員



野生型のツワブキ



蛍斑ツワブキ

自然・植物 Q&Aコーナー 皆さんの質問に仙仁径さんが答えてくれます！

ふと見つけた珍しい野草、  
きれいな花や木。その名前  
や生態が分からない？  
そんな時は仙仁径さんに  
質問してみよう！

質問する方法 ～いつでも受付ています！～

- ① 知りたい植物の特徴を分かり易く写真を撮ってください。
  - ② 撮った写真のプリントまたは写真のデータに質問事項を添えて、かえで館受付窓口までご持参ください。又は下記、かえで館・広報のメールアドレスまで送ってください。
- かえで館・広報 メールアドレス [info@atago-kaedekan.jp](mailto:info@atago-kaedekan.jp)

菜の里プロジェクト



大根の間引き

作業日は毎週水曜日 11月は  
3日・10日・17日・24日です

10月6日に秋大根の間引きを行い、一本立ちにしました。間引いた大根の葉と空芯菜を収穫し、かえで館玄関前で販売しました。今年は多めに植え、大根の収穫が楽しみです。収穫予定は11月末です。ご期待ください。

11月 7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）