

新型コロナ禍、かえで館の最新情報はホームページをご覧ください。



多摩ボランティア・市民活動支援センター 出張相談窓口を設置します

ボランティアに関する相談、ボランティア保険の受付、「にゃんともTAMAるボランティアポイント」登録手続きなどを行う事が出来ます。

4月21日(木) 14時～15時30分 1階 ロビー

問合せ先 多摩市社会福祉協議会 042-373-6611

2022年度の利用者団体登録 更新手続はお早めに！

4月からの貸室利用には、継続の団体も登録更新が必要です。まだ済んでいない団体は早急に手続きをお願いします。ロッカー使用の団体は鍵の持参を。

★福祉なんでも相談★ 4月14日(木) 14時～16時 調理室 多摩市社会福祉協議会

簡単ストレッチ・ヨガ教室 参加者募集！ 4月9日(土) 9:30～11:00 ホール

講師：大塔松恵先生 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(金) 受付開始 窓口受付10時～ 電話受付11時～



令和4年度第1期 スマホ連続講座4月開講！ コロナ禍で昨年度途中で中止した3期生が継続受講します。

ミニシアター 第26回日本アカデミー賞受賞作品

映画「たそがれ清兵衛」 2002年公開 129分 **4月24日(日) 10:00～** (開場9:40) **ホール**

定員:30名 参加費無料 申込:3月26日(土)受付開始 窓口受付10時～ 電話受付11時～

監督:山田洋次 脚本:山田洋次 朝間義隆 原作:藤沢周平 出演:真田広之 宮沢りえ 田中泯 小林稔侍 大杉漣

幕末の庄内地方を舞台に、家族の世話のために勤めを終えたと同僚の誘いを断って帰宅することから、「たそがれ清兵衛」と陰口を叩かれる名もない下級武士と、その家族の人生を描き、本当の幸せとは何か、現代社会への熱いメッセージを問いかける。本格的時代劇を創りたいと、この映画構想に10年以上を費やし、時代考証に1年をかけて、山田洋次監督が満を持して挑んだ渾身の一作。セリフ、決闘シーン、衣装、生活、音楽、照明、など全てにリアリティーを追及したヒューマン時代劇。

第26回日本アカデミー賞の最優秀作品賞、最優秀監督賞、や最優秀主演男優賞・真田広之、最優秀主演女優賞・宮沢りえ、など全14部門総ナメにした。

あたご写真クラブ 写真展開催中 あたご写真クラブ 選抜写真展 階段展示コーナー

第8回メンバー展 白岩 正康 写真展 「多摩の四季」

4月3日(日)～ 2階ギャラリー

多摩地域の行事、風景、風物、生活、子供などを撮り続けた中から四季折々の作品でまとめてみました。ぜひご覧ください。



合縁奇縁		今年の冬は結構寒い日が長く続いたため梅の開花が遅かったようです。一方、ここ数日、特に昼間は急に暖かくなってきました。桜の開花も近いのではないのでしょうか。ひょっとすると梅と桜と両方同時に花見ができるかも？ 外出するのも楽になって来たように思いますが、皆様いかがでしょうか。	
		ところで、コロナ感染者数は期待したほどには減少していません。病床の逼迫も続いているようで、「まん延防止等重点措置」が3月21日まで再度延長されました。今回の再延長に当たっては、政府の方針分委会でも延長と解除で足並みが乱れたとの報道があましたが、結局は延長と決まったようです。	
		海外ではマスク着用を不要とするなど、行動制限を解除する国が増えているようです。オミクロン株の特徴を踏まえた上での判断だと思いますが、日本でも同様に考える専門家が増えてきた表れとも取れます。やはり経済を回すことは大切だということだと思います。このかえでニュースが皆さんのお手元に届く頃にはまん延防止等重点措置が解除され、行動制限も緩和されていることを願っています。	
		かえで館の最新の情報は、ホームページでご確認下さい。引き続きご協力をお願いします。(事務局長・宮近)	
4月		予 定 表	
1	金	16	土
2	土	17	日
3	日	18	月
4	月	19	火
5	火	20	水
6	水	21	木
7	木	22	金
8	金	23	土
9	土	24	日
10	日	25	月
11	月	26	火
12	火	27	水
13	水	28	木
14	木	29	金
15	金	30	土
定例役員会・4月10日		総務部会・4月2日	



4月号(第351号) 4月の休館日 12日・26日
令和4年(2022年) 3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:042-375-2990 FAX:042-357-0472

コロナ禍での運動不足を ラジオ体操で体力維持・増進しましょう！

連載開始 ラジオ体操第一の13の運動を3回に分けて掲載します。

山田小太郎氏の 楽しく！美しい！ラジオ体操 ワンポイントアドバイス①

ラジオ体操第一は3分10秒、この中に身体の部位を鍛える要素が詰まっています！
～ラジオ体操の動作を正確に理解して行うことで、健康増進に一層効果的です！～

【ラジオ体操第一】13の運動
今回は①～⑥を紹介します。

①伸びの運動
②腕を振って足を曲げ伸ばす運動
③腕を回す運動
④胸を反らす運動
⑤体を横に曲げる運動
⑥体を前後に曲げる運動
⑦体を捻る運動
⑧腕を上下に伸ばす運動
⑨体を斜め下に曲げ胸を反らす運動
⑩体を回す運動
⑪両足で跳ぶ運動
⑫腕を振って足を曲げ伸ばす運動
⑬深呼吸

①伸びの運動
肩の付け根から腕をしっかり動かし、遠くを通すイメージで体操を行います。

②腕を振って足を曲げ伸ばす運動
腕を左右に大きくしっかり振る際には、肩の付け根から左右に振り子のように振ってください。また、膝を軽く開くように屈伸運動をして、可能な範囲でかかとの上げ下ろしも行いましょう。

③腕を回す運動

2ページに続く

第22回 利用者懇談会のご意見ご要望にお答えします。 愛宕コミュニティセンター運営協議会

今年度の利用者懇談会は、感染力の強いオミクロン株の急激な拡大に鑑み、昨年と同様に書面にて行いました。具体的には、①コロナ対策などに関するご意見ご要望 ②その他のご意見ご要望の2点について回答をいただくため、往復はがきで送付し、返信を集約しました。(117通送付)

①「コロナ対策などに関するご意見ご要望」に関して37通の返信がありました。
返信内容は概ね「マスク着用、検温、手指消毒、換気など、かえで館の対策は十分なされている」との評価を頂き、特にご要望やご意見はありませんでした。

②「その他のご意見ご要望」に関しては、21通の返信がありました。

Q1 2階第一会議室天井付近から発生する騒音に対処したい。
A1 エアコンの通風時の音なので、改善は難しいです。申し訳ありません。

Q2 駐車場の台数が少ないので何とかして欲しい。
A2 かえで館の敷地内では、これ以上駐車スペースを確保するのは不可能ですが、第4ブロック自治会のご功勞により、かえで館近くの都営団地内に三井パークの有料駐車場(料金40分/200円)が5台分設置されました。ご活用ください。

Q3 トイレ紙がすぐに切れます。弱いのではないのでしょうか？
A3 ペーパーホルダーの故障が原因でしたのでホルダーを交換し、改善しました。

かえで館のイベント情報はスマホ・パソコンからホームページで！

【ホームページの内容紹介】☆かえで館利用案内 ☆毎月のイベント案内 ☆運協紹介ほか
ホームページから「YouTube愛宕かえで館」をタップ
すれば下記の動画を見ることができます。

- ①かえで館×音の葉コンサート ②春の植物観察会
③愛宕の愛唱歌「あたごの風」



ホームページを
見る方法
右のQRコードを読
みとってください。
QRコード⇒



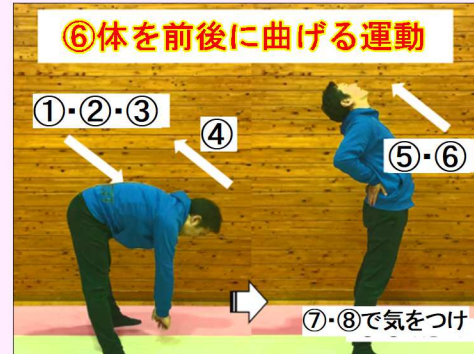
山田小太郎氏の 楽しく！美しい！ラジオ体操 ワンポイントアドバイス ①



④胸を反らす運動
腕を振り上げる
際に胸が前につ
き出るように意
識します。お腹
が前に出ないよ
うに気をつけま
しょう。



**⑤体を横に曲
げる運動**
片手を耳につけ
て、その腕で体
を押すようにし
て体側を伸ばし
ます。



**⑥体を前後に
曲げる運動**
体を前に倒す際
には軽く弾むよう
にして前屈します。
うしろに反る際は
顎を上げて軽く天
井を見るようにし
ましょう。

かえで館で実施した
「ラジオ体操教室」
動画放映中！
かえで館入口正面の
TVモニターで放映中！



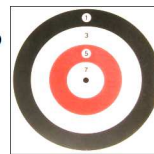
開 催 し ま し た

第9回スポーツウエルネス吹矢教室 ～中心円に矢が刺さり、ニコニコ顔！～ 2月16日(水) ホール

春の到来を思わせるようなポカポカ陽気のなか、今年度最後の「スポーツウエルネス吹矢教室」が2月16日に開催されました。外出自粛によるストレスを発散すべく的に向かって吹くと、次々と中心円に矢が刺さり、コロナ感染防止対策上歓声をあげるわけにはいきませんが、ニコニコ顔が並びます。

数ヶ月の間が空いてしまう開催スケジュールにも拘らず、参加者の腕は確実に向上しています。

引き続き新年度も開催できるよう計画を立てていますので、初めての方も奮ってご参加ください。（健康育成部会・秋山）



ミニシアター「雨に唄えば」感想文 2月20日(日) ホール 参加者13名(女姓10名・男姓3名)

- ◆昔、観た映画ですが今見てもジーン・ケリーの踊りは素晴らしいと思いました。(85才女性)
 - ◆ミュージカル映画を初めて観たのが「雨に唄えば」でした。素晴らしい映画でした。(82才女性)
 - ◆楽しいダンスで心うきうき、素早い足さばきに、とても楽しい気持ちにさせてもらいました。(80才女性)
 - ◆高校生の時に観ました。また観ることができて、うれしいです。(83才女性)
 - ◆楽しい映画で気持ちが高ぶり、本当に良かったです。(85才男性)
 - ◆昔、観たのですが場面をすっかり忘れていたが多く、新たに観た感じです。(80才女性)
- ※上映終了後、参加者の皆さんから、期せずして拍手が起こりました。感激です。（総務部会・武者）



簡単ストレッチ・ヨガ教室 3月12日(土) ホール 22名が参加。新型コロナウイルス感染防止対策を徹底して行われました。

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 東京都多摩市一の宮
お肉販売所
042-373-0181

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9 仙仁 徑

身近な春の花、スミシを見てみましょう。

今年は2月まで寒い日が続いていましたが、3月に入って急に暖かくなりました。今回は春の花、スミシ2種を紹介しします。

タチツボスミシは一番目にする機会の多い野生のスミシです。団地周りや雑木林などに生えています。花は薄い青紫色で、花の中央は白く、濃い紫色の筋が数本あります。花が終わると茎が伸びるのが本種の特徴です。5月頃には果実が3つに裂けて種子が現れますが、この種子にはアリが好物物質がついており、アリに遠くに運んでもらいます。花が終わった後、初夏になっても蕾が出ているのが観察できます。実はこの蕾、待っても咲きませんが、しばらくすると果実が熟します。これは閉鎖花と言い、蕾内で自家受粉しているのです。



タチツボスミシ



アメリカスミサイシン

のはアメリカスミサイシンかもしれません。北アメリカ原産の外来種で、日本には明治時代に園芸植物として持ち込まれました。花は濃い青紫色ですが、白と紫のツートンカラーの品種、白に紫の細かい斑点が入る品種などがあります。



アメリカスミサイシン
プリナケア



ツマグロヒョウモン



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

ここ数年、ツマグロヒョウモンという蝶が南の方から分布を広げており、多摩でもよく見かけます。幼虫はアメリカスミサイシンやパンジーの葉を食べることから、ガーデニングブームが分布拡大の要因だと考えられています。

愛宕にはこの2種以外のスミシも生えていますので、うらかな春の日に探してみませんか？

(写真はパルテノン多摩撮影)

自然・植物 Q&A コーナー

植物のことなら何でも質問を受付ます。

写真を添えて、かえで館受付窓口へご持参ください。又は下記、メールアドレスまで送ってください。

info@atago-kaedekan.jp

仙仁径さんがお答えします！

Q 今年、椿が少ない気がします。去年は山茶花とほぼ同時期から沢山咲いていたと思うのですが、よく果物で「今年は柿がなり年で沢山とれたとか」「去年は採れたから今年はあまり成らない」など聞きますが椿・山茶花も同じですか？

そういえば去年はキンランやタマゴタケが大豊作？しかもタマゴタケなんて群れを作って「珍らしくもない」ってぜいたくな冗談を言えるほど沢山ありましたが、この現象も同じでしょうか？

(愛宕2丁目M・Yさんの質問)

A たしかに、花のなり年がある植物は色々あります。ただ、サザンカやツバキでは聞きません。サザンカやツバキの剪定は花の終わった直後とされています。夏頃には翌春の蕾が作られることから、それを切り落とさないようにする必要があります。間違った時期に剪定された、というのが可能性の一つです。

キンランとタマゴタケの豊作の話ですが、ある研究によると落雷があった木の周辺ではキノコの成長が良くなるそうです。落雷が近くであり、菌類の活動が高まったのかも知れませんが、定かではありません。

菜の里プロジェクト

里山の会の宮内さんの協力で畑に落ち葉を播き、床づくりを行いました。
3月10日に今年初のじゃが芋の植付けを行いました。



4月の作業日
(毎週木曜日)

7日、14日、
21日、28日、
です。

4月3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)

里山に、クリスマスローズが咲きました。この色のクリスマスローズは珍しいそうです。うしろに福寿草も咲いています。(3月6日撮影)



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・タオル・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)

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】 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】