

かえで館と地域のイベント情報

※申し込みが必要ですが、
申込み受付…6月1日より
愛宕児童館へ直接。または電話で
電話…042-373-7677
主催…愛宕児童館
共催…青少協
東愛宕地区委員会
協力…愛和小学校

※十分にコロナ対策を講じて実施いたします。
ご協力をお願いいたします。

「動物の愛護及び管理に関する法律」による表示

志作	徳田悦彦・動物愛護責任者	徳田悦
所在地	川崎市高津区新庄3-20-30	
種別	表示	
登録番号	川崎市22第0001号	
登録年月日	H22.10.19	
有効期限の末日	R12.10.18	

ふれあいどうぶつえん
参加者募集！
6月18日(土)
14時～16時
調理室
毎月(2月8月を除く)第2木曜日に開催。お気軽にご相談ください。
主催…多摩市社会福祉協議会

6月9日(水) 14時～16時
調理室
毎月(2月8月を除く)第2木曜日に開催。お気軽にご相談ください。
主催…多摩市社会福祉協議会

ふれあいどうぶつえん
参加者募集！
6月18日(土)
14時～16時
調理室
毎月(2月8月を除く)第2木曜日に開催。お気軽にご相談ください。
主催…多摩市社会福祉協議会

かえで館の最新情報はホームページで！
上のQRコードを読み込んでください。

2年ぶりに
「元気チェック」
再開します！
6月9日(木)
14:00～15:30
ロビー

ズバリ！あなたのカラダ年齢を測定！
内容：体重、体年齢、筋肉量、握力の測定
参加費：無料 定員：50名
申込み：5月26日(木) 窓口10:00～ 電話受付11:00～

北部地域包括支援センター 共催

簡単ストレッチ・ヨガ教室
6月11日(土) 9:30～11:00 2階ホール

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：5月25日(水) 受付開始
窓口10時～ 電話11時～

健康育成部会

ミニシアター
～人生は、いつだってこれから～
映画「くじけないで」 2013年公開 128分
6月26日(日) 10:00～ (開場9:40) ホール
定員：30名 参加費無料 申込：5月26日(木)
受付開始 窓口受付10時～ 電話受付11時～

監督：深川栄洋 原作：柴田トヨ「くじけないで」「百歳」 出演：八千草薫 武田鉄矢 伊藤蘭 檀れい 芦田愛菜 鈴木瑞穂 黒木華

90才を過ぎてから詩を書き始め、処女詩集「くじけないで」で160万部ベストセラー詩人となり、101歳で他界した詩人・柴田トヨ(八千草薫)と“小説家を夢見て、くじけそうな”息子(武田鉄矢)、支える妻(伊藤蘭)などの親子・家族の愛情物語。

総務部会

あたご写真クラブ 選抜作品展：例会で選ばれた作品を階段壁面で常時展示しています。

第10回 メンバー展 開催中！ 2階ギャラリー
立山正写真展「人と風景」 6月1日(水)～

撮りためた写真の中から“人と風景”が溶け込んだ作品でまとめてみました。感想をお聞かせいただければ幸いです。

合縁奇縁
かえで館では6月に定時総会を予定しており、現在はそれに向けた資料まとめ作業で大わらわです。年度の切り替わりの時期はいつも大変ですね。皆様はいかがでしょう。

一方、コロナ感染状況も気になります。東京都の「リバウンド警戒期間」が5月22日(日)まで延長されていますが、今年のゴールデンウィークは久しぶりに「緊急事態宣言」も「まん延防止等重点措置」も、全国どこにも発出されませんでした。暑かったり寒かったりはありますが、概ね程よい気候になって来て、外出する機会も多くなっていると思います。ゴールデンウィークの人出は全国的に大幅増加したとの報道も耳にします。その影響でしょうか、最近のコロナ感染者数が再び増加に転じたように思います。本当にコロナはしぶといですね。

2年以上もマスク生活を続けていますので、もうそろそろ卒業したいところですが…。でも、やはり基本的感染対策の継続をお願いしなければならないようです。ご協力をお願いします。(事務局長・宮近)

6月予定表 令和4年		
1	水	スマホ連続講座
4	土	総務部会
8	水	スマホ連続講座
9	木	元気チェック
11	土	福祉なんでも相談会
12	日	役員会
14	火	休館日
15	水	スマホ連続講座
19	日	定時総会(書面にて)
22	水	スマホ連続講座
26	日	ミニシアター
28	火	休館日
29	水	スマホ連続講座

かえで館中庭が
きれいに整備されました！



懐かしのジャズコンサート
YouTubeで放映中！



6月号(第353号) 6月の休館日
令和4年(2022年5月25日) 14日・28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

ノルディックポールウォーキング教室 参加者募集！
緑濃い愛宕をウォーキングしましょう！
7月3日(日) 10:00～12:00

ポール2本を使って歩く、健康運動を指導します。
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。

講師：ノルディックウォーク公認指導員 佐田薫氏

募集人数：10名 参加資格：高校生以上
申込：5月26日(木) 窓口受付10時～ 電話受付11時～
締め切り：6月25日(土) 20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
持参物：タオルおよび水分、両手が自由になる服装で
開催場所：愛宕地域の公園巡り、集合・解散はかえで館



令和3年11月21日の教室風景

スマホ・パソコンなんでも相談会
相談会 7月6日(水) 13:30～16:00 於：ホール
6月15日(水)までに申込んでください！
相談申込みは常時受け付けます。毎月15日までに申込まれた相談は翌月第一水曜日の相談会で解決します。
相談無料：相談内容を添えて気軽にお申込みください！ 窓口受付 10時～ 電話受付 11時～

準備の都合上、事前の申し込みが必要です！

愛宕コミュニティセンター運営協議会
令和4年度 定時総会6月19日(日)に開催

今年の定時総会は2020年からの新型コロナ禍により3年連続の書面での総会となります。
定時総会は令和3年度の決算と任期満了に伴う役員改選があります。
選挙管理委員会は5月10日に下記の通り選挙を告示しました。

立候補の届け出受付期間 5月10日～5月20日

改選する役員	代表 1名	副代表 2名	
	会計 2名	監事 2名	選挙管理委員会

愛宕コミュニティセンター運営協議会 構成メンバー33名 令和4年4月1日現在

・代表	武田 昭	・総務部会長	斎藤栄治
・副代表	栗城政吉 山口純正	・副部会長	武者正昭
・会計	佐藤悦子 小倉剛志	・部員	平井一郎 佐越壮六 福山陽子
・監事	大塔幹夫 松本俊雄		久留洋子 福島一作
・文化部会長	増山正之	・健康育成部会長	井上美和
・副部会長	鞍田英樹	・部員	伊藤和夫 高杉 栄 古田和枝
・部員	石塚 脩 伊藤典子 片岡正明		倉野主税 佐藤謙二 秋山雅和
	野口暁士 増山恭子 三角むつみ		小佐部祐次 二瓶志朗
	新倉直樹	・広報部会長	鈴木建三 ・部員 武者正昭(兼任)

新型コロナ感染防止対策、マスク着用、手指の消毒、換気などを徹底しよう！

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

連載
最終回

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！～



山田小太郎氏
男子新体操部監督
国士舘大学

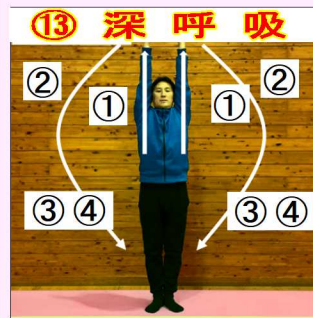
【ラジオ体操第一】 13の運動

最終回は⑪～⑬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



⑪両足で跳ぶ運動
肩の力を抜いてリラックスして跳躍します。途中手を広げる際には体が漢字の「大の字」の形になるように開きます。



⑬深呼吸
リラックスして大きく深呼吸をしましょう。



⑫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。

＜ラジオ体操 放送時間＞

ラジオ体操はNHKラジオ第一、第二で、1日に数回、放送していますのでご利用ください。

ラジオ体操 NHK第一 毎日 6:30～ (10分間)
ラジオ体操 NHK第二 月曜～土曜 (10分間)
8:40～ 12:00～ 15:00～

YouTube NHKチャンネルで常時、ラジオ体操の動画が見られます。

連載 「多摩・愛宕の自然・植物探索」その11 仙仁 径

かつての里山に思いを馳せながら植物を観察してみませんか。

6月はいよいよ梅雨ですが、前半はまだ多くの花が咲いています。開発前の多摩で身近に生えていて、今も団地のまわりの緑地で見られる野草を2種類紹介します。

ホタルブクロ



透き通った ホタルブクロ



ノアザミ



一つ目はホタルブクロです。「蛸袋」という名前の由来は、蛸が出る頃に咲き、袋状の花に蛸を入れて楽しんだことからつけられた名前だと言われています（それ以外の説もあり）。

花の外側は白～ピンク色で、内側には紫紅色の斑点が散らばっています。また、花の内側は毛深く、これは蜜を集めに来たマルハナバチの足がかりとしての機能があるそうです。ところで、ある雨の日に濡れたホタルブクロがガラス細工のように半透明になっているのに気がしました。すべての花がそうなるわけではないようです。運が良ければあなたも見られるかも知れませんよ。

二つ目はノアザミです。本州から九州にかけて分布しています。江戸時代に作られた『本草図譜』にはオレンジ色や紫色の変わったノアザミが描かれ、園芸植物とし

て栽培されていたようです。現在もドイツアザミという名前で栽培されていますが、変わった花色のものはありません。

ノアザミには両性株と雌株がありますが雌株は珍しく、愛宕に生えているのは両性株だと思われます。両性株の花はまず雄しべが花粉を出し、それが終わると雌しべが突き出ます。こうすることで自家受粉を防いでいるのです。

雨の日は足元が悪いので、十分気を付けて植物を観察しましょう。



『本草図譜』に描かれたアザミ



花粉を出しているノアザミ

※本草図譜の画像は国立国会図書館デジタルコレクションより。それ以外はパルテノン多摩撮影。

info@atago-kaedekan.jp

質問は上記へ

自然・植物 Q&Aコーナー

仙仁さんがズバリ回答！

Q. 仙仁先生の植物連載、いつも興味深く拝見しています。乞田五差路からかえで館方向30mほどの街路樹、唐楓の切り株に生えているキノコを見つけました。名前と食べられるかを教えてください。また、多摩丘陵に昔から生えていたキノコには、どんなものがありますか？（愛宕2丁目E・Sさん）



A. 菌類は専門外なので自信がありませんが、調べてみたところ、オオチリメンタケかチリメンタケのように見えます。昔から多摩丘陵に生えていたキノコですが、残念ながら記録を見つけることができず、分かりませんでした。

開催しました

ミニシアター「たそがれ清兵衛」感想文 4月24日（日）ホール 参加者 14名 女性 10名・男性 4名）

- ◆午後の上映を希望します。（50才女性）
 - ◆久しぶりの時代劇、楽しめました。（65才女性）
 - ◆家族のあり方、その他について思う事が多くの画面にてあり、考えさせられました。（74才女性）
 - ◆映画良し、スタッフ良し、天気良し、76才またこれも良し。（食事のシーン）茶碗を（箸を使って沢庵で）すすぎ、（箱膳）にしまう。今も昔の家でもそうしていました。（76才男性）
 - ◆数年前ある撮影所で真田（広之）氏に会った当時の事を思い浮かべながら観ていました。今はどうしているかな（82才女性）
- ※換気のため上映途中10分間の休憩をとりました。

簡単ストレッチ・ヨガ教室 5月14日（土）ホール 20名が参加。新型コロナ感染防止対策を徹底して行われました。

事前告知

申込みは
6月25日から

フレイル予防測定会

日時7月2日（土）午前10時～12時

～いきいきシニア TAMAフレイル予防プロジェクト～

1階ロビー 詳細はかえでニュース7月号（6月25日発行）に掲載します。

・対象：おおむね65歳以上 ・定員：20人（申し込み先着順） ・費用：無料 ・内容：簡単な問診・測定
共催 愛宕コミュニティセンター運営協議会・国士舘大学・多摩市高齢支援課

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



いいホルモン
あります。

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

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】

株式 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・タペストリー
- 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）