

かえで館と地域のイベント情報

事務局よりお知らせ

①市外団体登録開始
7月1日より市外の団体も団体登録して利用が可能となります。

②クールシェア実施
7月23日(土)～8月31日(水)
かえで館は熱中症予防スポットです！
・飲物は自動販売機がお手頃価格です。
・かえで館の各種イベントをお楽しみください。また、学校帰りや散歩の途中にお気軽に立ち寄りください。
※ 車での来館はご遠慮ください。

③ホームページでラジオ体操第一を放映中！

地域のイベント情報

○あたご地区自治連合協議会(連協)
令和4年度定期総会行われました。
連協主催のあたご盆踊りは中止となりました。

○愛宕4丁目 交流スペース計画
第4回ワークショップが6月4日に愛宕かえで館で開催され、出席者からは意見・要望などが多数出され、着々と推進中です。
コミュニティネットワーク協会
協力・あたご地区自治連合協議会

福祉なんでも相談会

7月14日(水) 14時～16時
調理室
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。

健康育成部会

簡単ストレッチ・ヨガ教室 参加者募集！ 7月9日(土) 9:30～11:00 ホール

講師：大塔松恵先生
定員：25名 高校生以上
申込：6月25日(土) 受付開始 窓口 10時～ 電話 11時～

参加費：100円
持参品：ヨガマット、水分、汗拭きタオル



総務部会

スマホ連続講座、開講中！
2022年度第1回スマホ連続講座は4月に開講しました。皆さん熱心に受講され、かなりスマホを使いこなせるようになりました。
全12回の講座は6月29日で修了します。
・次回の連続講座は
9月7日(水)より3ヵ月間です。
・受講生募集開始:7月27日(水)～

総務部会

スマホ・パソコンなんでも相談会
～お気軽に相談申込みを！～
相談申込みは常時受け付けています。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。
次回の相談会
8月3日(水) 13:30～16:00 於：ホール
準備の都合上、事前の申し込みが必要です！
7月15日(金)までにお申込みください。
相談無料：相談内容を添えて気軽にお申込みください。
申込：窓口受付 10時～ 電話受付 11時～

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11回 メンバー展 開催中！2階ギャラリー
熊谷 民雄写真展 7月1日(金)～31日(日)
今回の写真展は、私が倒れる前の写真でまとめてみました。リハビリで身体が戻ったら、思いっきり写真を撮りたいと思っています。



合縁奇縁 関東甲信地方は6月6日に梅雨入りしたとの報道がありました。雨模様の天気が続いていますが、この時期は紫陽花がきれいですね。皆さんのご近所ではいかがですか。 最近では面倒な事務に追い立てられています。ひと月前はかえで館の総会用資料まとめがあり、それが一段落したら、今度は消費税、さらに労働保険料の計算と、まさに立て続け状態です。 気が付くと、意外にもコロナ感染者数の減少傾向が続いています。これから暑い季節となり熱中症防止の観点からも厚生労働省はマスク着用の考え方を見直しました。かえで館でも入館時の「来館者カード」記入を終了しました。記入用のテーブルを撤去し入り口がスッキリしたようです。都民割、県民割、海外からの観光客の受入れも再開です。一方で感染の再拡大が気掛かりですが、やはり経済活動も重要です。 ここは期待を込めて、一歩ずつコロナ前の状態を目指したいと思います。一気に感染対策緩和が進まずにご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。(事務局長・宮近)		
7月予定表 令和4年		
2	土	フレイル予防測定会 総務部会
3	日	ノルディックポールウォーキング
6	水	スマホ・パソコンなんでも相談会
9	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
10	日	役員会
12	火	休館日
14	木	福祉なんでも相談会
17	日	かえで館シネマ
26	火	休館日

「運営協議会」活性化
にむけて検討始まる。

愛宕コミュニティセンター運営協議会が発足した2000年には60名余りいた運営委員は現在30数名に半減しています。

新年度の大きな課題として、運営協議会を拡大活性化する取り組みが必要です。

毎月の総務部会、役員会で継続的に議論し、また、かえでニュースなどで地域住民にも問題を共有してもらう為の「運営協議会活性化プロジェクト」(仮称)を立ち上げ、検討を開始しました。

みんなで創る みんなの かえで館



7月号(第354号) 7月の休館日
令和4年(2022年)6月25日 12日・26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

TAMAフレイル予防プロジェクト

フレイル予防測定会 参加者募集!

7月2日(土) 午前10時～12時 1階ロビー

フレイルとは? 高齢になって体力や気力が衰えた状態のことをいい、その状態を経て要介護になると考えられています。測定会で、ご自分のフレイル(虚弱)の状態を知ることができます。この機会にぜひご参加ください。



○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：13のチェック項目記入
指すかテスト
(ふくらはぎの筋肉量)
5m歩行速度(歩く速さ)
開眼片足立ち(バランス)
BMI=体格指数の算出
身長・体重計測
・結果説明とワンポイントアドバイス
・フレイル予防の話と体操体験
○申込：6月25日(土) 受付開始時間
窓口受付10時～ 電話受付11時～

「5m歩行速度の測定」風景
2018.7.5フレイル予防測定会

共催 国士館大学・多摩市高齢支援課
愛宕コミュニティセンター運営協議会

第18回 かえで館シネマ ぜひ参加申込みを！ 7月17日(日) 於：ホール 総務部会

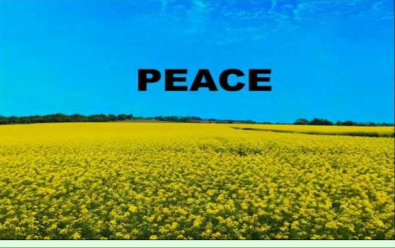
定員：50名(午前・午後の部とも) 両方観賞される方は両方に申込みください。
申込：6月26日(日) 受付開始 窓口受付10時～ 電話受付11時～
参加費：無料 ※どなたでも鑑賞できます。障がい者手帳をお持ちの方は、遠慮なく受付にご相談ください。

午前の部

映画「8年越しの花嫁 ～奇跡の実話～」 上映 10:00～ (開場 9:40)
2017年公開 119分 日本語字幕付き
原作(本人)：中原尚志・麻衣 「8年越しの花嫁 キミの目が覚めたなら」
監督：瀬々敬久 脚本：岡田恵和 出演：佐藤健 土屋太鳳 薬師丸ひろ子 杉本哲太 北村一輝 浜野謙太 中村ゆり
意識の戻らない恋人を、あなたは何年待てますか
岡山県に暮らす尚志(佐藤健)と麻衣(土屋太鳳)は、結婚式を目前に控え、幸せいっぱい。そんな矢先、麻衣に発症率が300万人に1人という難病が襲う。愛する人がこん睡状態となり、いつ目覚めるのかもわからない絶望的な状況のなか、尚志は毎朝数時間かけて見舞いに行く。しかし、麻衣の両親(薬師丸ひろ子・杉本哲太)は、「麻衣のことはもう忘れて新しい人生を歩んで」と涙ながらに面会を拒絶。尚志はどん底に突き落とされるのだが、8年後に奇跡が…。実話に基づいた感動のラブストーリー。

午後の部

映画「ひまわり」 1970年公開 107分 日本語字幕付き 上映 14:00～ (開場 13:40)
監督：ヴットリオ・デ・シーカ 音楽：ヘンリー・マンシーニ
出演：ソフィア・ローレン マルチェロ・マストロヤンニ リュドミラ・サベールエワ
戦争によって引き裂かれた男女の悲しい愛の物語
ナポリで幸せな結婚式を挙げたジョバンナ(ソフィア・ローレン)とアントニオ(マルチェロ・マストロヤンニ)だが、アントニオは厳冬のソ連戦線へ送られ、行方不明となる。終戦後、ジョバンナは独りモスクワを訪ね、ようやくアントニオの居所を探し当てたのだが、そこで目にしたのはアントニオの新しい妻と可愛い娘の姿だった。



コロナ感染防止！マスク着用、手指の消毒、換気などを引き続き徹底しよう！

開 催 し ま し た

ミニシアター「ひまわり」再上映 決定！ 5月21日(土)ホール 35名(女性 27名・男性8名)

映画「ひまわり」の上映には申込み日当日に定員30名を超える申込みがあり、急遽定員を35名に増すほどの大きな反響がありました。この事は、今のウクライナの置かれている状況について、皆様の関心の高さを物語っていると推察しています。今回観られなかった方をはじめ、多くの方々の熱いご要望に応えて、定員を50名に増やし再上映を行います。(1頁を参照ください)



感想文

- ◆タイムリーに企画されて良かったと思います(69才男性)
- ◆戦争により恋する者どうしが引き裂かれ、後に再会してもお互い別々の人生を歩むしかない現実。何ともやるせなく切ない物語。(86才男性)
- ◆ソフィア・ローレン、マルチェロ・マストロヤンニは大好きな俳優です。ウクライナの平和を祈るのみです。ありがとうございました。(74才女性)
- ◆有名な映画ですが、観たことが無かったので今回観ることができて良かったです。戦争で引き裂かれた家族の悲しみが浮き彫りにされて見応のある映画でした。(66才女性)
- ◆10代の頃見た映画で懐かしさと同時に今のウクライナの戦争と重なりつらいです。今の戦争は何とかならないものか。(66才女性)
- ◆昭和45年公開から5度目の鑑賞で、いつも感動させられます。マルチェロ・マストロヤンニ、ソフィア・ローレンは演技が素晴らしい。(79才男性)
- ◆戦争は人の人生や運命を全て変えてしまう恐ろしさを実感しました。平和な世界が続くことを祈るばかりです。(女性) (感想文、他多数あり)

ウクライナ支援募金 当日1万円を超える

いつもは1回の受付に設置されていたウクライナ募金箱ですが、上映当日は2階のミニシアター受付に移し、ご来場の皆様にご支援をお願いしました。多くの皆様が快く賛同してくださり、支援募金は当日1万円を超えました。改めてご協力に感謝いたします。



ウクライナ支援募金

「スマホ・パソコンなんでも相談会」始まりました！



毎月第一水曜日に開催することになった「スマホ・パソコンなんでも相談会」は6月1日(水)にスタートしました。相談に応じてくれる講師は・パソコン相談担当 中島六朗氏(元かえで館パソコン教室講師)・スマホ相談担当 山口眞喜子氏(現かえで館スマホ連続講座講師)当日は事前に予約された相談者5名(パソコン相談1名、スマホ相談4名)の方々が、ご自分のPCやスマホを持参し困っている事を相談しました。相談内容は、スマホでの電話のかけ方、パソコンの操作方法、メール・ラインの使い方、スマホやカメラで撮った写真の保存方法と知人への送信方法、など。一人30分程度でスマホ相談の方はその場で解決できました。パソコン相談の方は次回再相談となりました。

第10回 スポーツウエルネス吹矢教室

5月25日(水) ホール 10名が参加。

風薫る5月25日、2022年度1回目の「スポーツウエルネス吹矢教室」が開催されました。本教室も今年で4年目を迎え参加者の腕もアップし、矢が的の中心に当たる回数が増えてきました。今年の方針として、「吹矢を通して健幸長寿を目指す」を掲げ、スポーツ吹矢式腹式呼吸を根幹とした基本動作をしっかりとマスターすることを目標に練習に励みました。また、練習の成果が判るよう記録表を作成し、自分たちで得点を付けていくことにしました。次回は、8月24日(水)に開催しますので、経験者はもとより初心者の方も奮って参加してください。



元気チェック、2年ぶりに開催

北部地域包括支援センター共催
6月9日(木) ロビー

コロナ感染の影響で、久しぶりの開催となった「元気チェック」には23名が参加されました。チェックは握力測定、タニタの体組成計での、体重・右左の腕・左右の足・体幹の筋肉量を測定。全員、測定データをもとに元気度のアドバイスをもらいました。筋肉量が多く、基礎代謝が高くなるほど体内年齢は若くなります。実年齢より体内年齢が“若い”とウキウキしますね！



簡単ストレッチ・ヨガ教室 6月11日(土) ホール 16名が参加、コロナ感染防止対策を徹底して行いました。

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

VARIETY MEAT



平澤商店

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12 仙仁 徑

身近に存在する特定外来生物についてのお話です。

愛宕4丁目のKさんより「オオキンケイギクと思われる植物を発見したが、特定外来生物なので駆除した方がいいのか、対応を教えてください」というご質問と、注意すべき外来植物についてのご質問をいただきました。今回はその回答をさせていただきます。

まずオオキンケイギクについて。本種は北アメリカ原産のキク科多年草で、1880年代に日本に持ち込まれました。初夏に直径約6センチの黄色い花を咲かせます。花壇から広がり、現在は明るい草地や堤防などで野生化しています。繁殖力が強く、在来種に悪影響を及ぼすことから、環境省が2006年に特定外来生物に指定し、栽培、運搬、販売、野外に放つことを禁止しました。

多摩市も本種の駆除を始めています。発見時の対応としては、①多摩市環境政策課に通報、②自分で駆除、が考えられます。駆除する場合は根から抜いてその場に置き、枯れてから廃棄します。種子ができてから抜くと種子を広げてしまうので注意が必要です。

次に注意すべき外来植物についてですが、愛宕周辺ではオオキン

ケイギク以外に特定外来生物に指定されている植物は生えていません。しかし動物ではアライグマ、ガビチョウ(鳥)、アカボシゴマダラ(蝶)がいます。また、多摩川に行くとオオキンケイギク、アレチウリ、オオフサモ、オオカワヂシャといった特定外来生物が見られます。

現在、日本には多くの外来生物がいますが、まずは特定外来生物がこれ以上増えないよう対策を取ることが重要です。ただ無理はせず、やれることをできる範囲で対応するのが基本です。

一方、オオキンケイギクと勘違いして別の植物を抜いてしまうのは問題ですので十分ご注意ください。

外来生物の問題は丁寧にお伝えしたいテーマなので、8月号でも引き続き取り上げたいと思います。

