

かえで館と地域のイベント情報

落語で学ぶ終活講座

主催 ほほえみネットワーク

桂茶柱師匠の落語で楽しく就活を学べます！

11月12日(土) 14:00～16:00 愛宕かえで館ホール

会費無料 定員50名(先着申し込み順)

申込み・問合せ先：多摩市社会福祉協議会 042-373-5616

最新情報は
かえで館の
ホームページで

愛宕小学校
小学2年生の校外学習「町たんけん」で愛宕かえで館に来館。松本俊雄監事が対応しました。



★福祉なんでも相談★

11月10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！

11月12日(土) 9:30～11:00 ホール

健康育成部会

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

申込受付：10月26日(水)より 窓口 10時～ 電話 11時～



ミニシアター 映画「グレン・ミラー物語」

11月20日(日) 10時00分～(開場9:40) ホール

定員：50名 参加費：無料

申込受付：10月27日(木)より 窓口 10時～ 電話 11時～

監督：アンソニー・マン 出演：ジェームズ・スチュアート

♪♪ 懐かしのスウィングジャズ ♪♪

20世紀アメリカ前半の大衆音楽を代表するビッグバンドのリーダーであり、トロンボーン奏者としても知られたグレン・ミラーの生涯を描いた音楽映画。(挿入曲 ムーンライト・セレナーデ イン・ザ・ムード 茶色の小瓶他) (1954年公開 113分 日本語字幕)

総務部会

スマホ・パソコンなんでも相談会

12月相談会(第7回目) 事前にお申し込みください。

12月7日(水) 13時30分～16時00分 ホール

申込み期間 11月1日(火)～15日(火)

相談：無料 ※再相談もOKです

申込受付：窓口 10時～ 電話 11時～

相談内容を添えて気軽にお申込みください。

あたご写真クラブ 毎月の例会で選ばれた作品を階段壁面で常時展示中

第15回 メンバー展 開催！ 2階ギャラリー

君塚伸子 写真展「身近な鳥たち」11月1日(火)～30日(水)



使いやすいですよ！

2023年 カレンダー

頒価 300円

発行：あたご写真クラブ

かえで館受付で販売中！

多摩の四季再発見 Part9

A4 28ページ・毎月1枚写真入り

年間カレンダー入り

バンド“TRY”メンバー募集中です！

私たちは、多摩市を中心に活動しているTRY(トライ)というバンドです。幅広いジャンルのスタンダード曲中心の演奏活動で、年に数回 Liveを開催しています。

＜募集の基本条件＞一緒にバンドやりませんか！

①ギターを弾ける方。基本的なコード 伴奏ができる方でもやる気があればけっこうです。

②女声のバックコーラスを充実したいので女性の方。興味のある方は下記にご連絡ください。

TRY 受付担当 村山 090-8087-7929

合縁奇縁

かえで館まつりが無事に終わりました。

心配していた空模様も、夜半に雨が降ったものの日中はまずまずの天気となり、ホッとしています。

日本も含めて世界中がコロナに対するいろんな制限を緩和する方向に動いているなか、今年のかえで館まつりは3年前のコロナ以前に戻すよう模索しつつ取り組みました。しかし1年以上も活動を休止していた団体も多くあり、まつりの規模は以前に比べれば少々控えめとなりました。それでも参加して頂いた皆様の熱のこもった演技や展示品、出店の数々で予想をはるかに超える賑わいとなりました。また、今回は積極的に協力員の募集を行い、これまでかえで館に関わってこなかった方々からも多くの支援を頂くことができました。まつり期間中は事故もなく、改めまして参加団体の皆様、来館された皆様、並びに支援頂いた皆様に深く感謝申し上げます。有難うございました。

今後も感染状況に注意しつつ、各種の催しを開催する予定です。詳しくはかえでニュースやホームページでお知らせしております。引き続きご支援のほどよろしくお願い致します。

11月予定表 令和4年

2	水	スマホ連続講座 スマホ・パソコンなんでも相談
5	土	総務部会
8	火	休館日
10	木	福祉なんでも相談
12	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
13	日	役員会
20	日	ノルディックポールウォーキング ミニシアター
22	火	休館日
23	水	スポーツウエルネス吹矢
27	日	懐かしのJAZZ&ワインコンサート

「運営協議会」活性化へ

みんなで創り、みんなで楽しむ「かえで館」の運営に参加して下さい！



かえで館まつり大盛況！
中大生も裏方で参加！！

みんなで創る みんなの かえで館

11月号(第360号) 11月の休館日

令和4年(2022年10月25日) 8日・22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

文化部会

懐かしの JAZZ & ワインコンサート

出演 11月27日(日) 13:30開演 13:00開場 ホール

アドベンチャーズ 毎ジャムファクトリー Sparkling Rose ft.Kikko



立川が起点のJR青梅線はアドベンチャーラインという愛称があり、自然あふれる地域を走ります。私たちはそんな青梅線沿線に暮らし、活動しています。

スタンダードジャズを中心に様々なジャンルを演奏。個性派揃いのユニークでクオリティーの高い音楽ユニット。多摩地区を中心に、ライブやセッションなど精力的に活動しております。

4年前から出演させていただいているスパークリング・ローズです。今年はヴォーカリストKikko(キッコ)を迎えて、味のある大人のスタンダードジャズをお届けします。

10月26日(水) 10時 販売開始！ 受付窓口まで

入場券 500円 定員40名・先着順・電話不可

当日券はありません。

★当日は接触回避のため、各自上履き(スリッパ)と下足入れ(袋)をご持参ください。

主催・企画・進行：愛宕コミュニティセンター運営協議会 文化部会

ノルディックポールウォーキング教室 健康育成部会 第12回スポーツウエルネス吹矢教室

紅葉の愛宕をウォーキングしましょう！

11月20日(日) 10:00～12:00



ポールを使って歩く運動は、高齢者の日常の健康維持に役立っています。

通常の歩行よりも運動効果が20%アップし、身体の約90%の筋肉を効率よく動かす全身運動と言われています。

「ポールを使って健康運動」に参加してみませんか。

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

申込受付：10月26日(水) 窓口10時～ 電話11時～

締め切り：11月10日(木) 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、水分、両手が自由になる服装で保険証持参

マスク着用、体温測定、手指消毒等ご協力ください。

開催場所：愛宕地域の公園巡り、集合・解散はかえで館

的に矢を吹きストレスを発散しよう！

11月23日(水) 13:00～ ホール

食欲・読書・スポーツの秋も深まってきました。一方、コロナ禍の行動制限も少しずつ緩和されてきているようです。

爽やかな秋の日、スポーツウエルネス吹矢で身体をほぐしてみませんか。

吹矢教室は、感染防止対策に十分配慮して開催しますので、安心して参加してください。

集中して、的めがけて矢を吹きストレスを発散し、免疫力を高めて健幸長寿を目指しましょう。

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。

申込受付：10月26日(水) 窓口 10時～ 電話 11時～

マンツーマンで指導します。

定員：12名(先着申込み順)

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

開始時間の10分前にホール前にご集合ください。



開催しました
初企画 中大生と子どもたちが遊んだ 夏休み謎解きラリー 8月20日（日）ホール
愛宕かえで館 With 中央大学ボランティアセンター

夏休みのお楽しみ、靑少協主催の「親子映画会」が開かれた8月20日は、朝からかえで館「謎解きラリー」目当ての親子連れでにぎわいました。30分前から待っていた小学生も、10時に受付を済ませ早速「謎解き」にチャレンジ。『うろきんびたつ＝？』の謎の言葉に、「うがい」と「きがえ」と「タヌキ」のイラストをヒントにして解答するなど、館内置かれた8つの問題に次々と取り組んでいました。その答えを、クロスワードで組み合わせると正解が出てくるという、なかなか高度な設問でしたが、問題を書いたボードのそばには大学生がついていて、子どもに合わせたヒントを出してくれました。

同時に、調理室ではバスボム（入浴剤）や10円玉磨きといった「自由研究」を楽しみ、会議室では里山の木や松ぼっくりを材料に「アクセサリ作り」、和室では「防災すごろく」や「ペットボトルボウリング」、「紙の魚の釣り堀」で遊ぶ、といった具合に親子でも、友達同士でもワイワイと楽しむ姿がかえで館中あちこちで見られました。「かえで館が子どもの声であふれるなんて何年ぶりだろう？」と言うスタッフの言葉に、運営委員も思わずうなずきました。

そもそのきっかけは、高齢化で人数も設立時の半分になった運営委員会を活性化しようと、栗城副代表と増山文化部会長が中央大学に出向き、広いキャンパスで迷子になりながらたどり着いた中央大学ボランティアセンターで「かえで館まつりを手伝ってくれる学生さんはいませんか？」と訴えたこと。職員でコーディネーターの開澤裕美さんの呼びかけに応え、6人の学生たちがかえで館に来てくれました。かえで館を活性化するにはどうしたらよいか。運協の役員たちと討議した結果、子どもたちが喜ばば親たちもついてくるだろうと企画してくれたのが、夏休みに合わせた「謎解きラリー」でした。

画期的だったのが、予約にQRコードを取り入れた事。そのおかげもあって、100人規模の新しいかえで館の名物イベントが誕生しました。来年もぜひとの声に応えるよう運営協議会では考えています。

参加者が続々と
自由研究バスボム作り
謎解きラリー
工作系 コースター作り
ゲーム系 魚釣り

ミニシアター 感想 9月18日（水）ホール 「ファーザー」を上映 参加者：29名（女性26名 男性3名）
▶観に来られて良かったです。お年を取った方がなぜ徘徊するのか、変なことを言うのか理解できました。（64才女性）
▶認知症、いずれなるかもしれない。ならないように一日一日を、しっかり生きて行かなければと思いました。（81才女性）

初心者向けスマホ連続講座 第5期開講中
第5期スマホ連続講座は9月7日にスタートしました。現在6名の方が毎週水曜日に受講されています。講師：増山恭子氏（運営協議会委員）

第5回「スマホ・パソコンなんでも相談会」10月5日（水）ホール 相談者7名（パソコン相談2名 スマホ相談5名）

救急救命講習会 9月19日（月）ホール 15名が参加。後日、「救命技能認定証」をもらいました。

簡単ストレッチ・ヨガ教室 9月10日（土）ホール 22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

平澤商店
VARIETY MEAT
〒206-0002 東京都多摩市一宮
お肉販売所
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16 仙仁 径
徐々に秋の深まりを実感する季節になりました。
今回は晩秋に咲く花を2種類紹介します。



最初は天狗の羽うちわそっくりな葉を持つヤツデです。関東以西から沖縄まで分布する在来種ですが、海沿いに生え、多摩のものは植えられたものか、そこから広まったものかと考えられます。多摩ではかつて農家の外便所のそばに植えられ、葉は便所のウジ殺しに利用されていました。一方、ユニークな姿から庭園樹として利用され、葉に斑が入ったものは日本だけでなく欧米でも人気があります。花は11月から12月に咲きます。寒い季節ですがハチやハエ、アリの仲間が蜜を目当てに訪れます。花を見ると、花びらがあり雄しべが目立つものと、花びらがなく雌しべだけがあるものの2種類あることに気づきます。ヤツデの花は両性花で、先に雄しべが成熟し、雄しべと花びらが落ちてから雌しべが成熟するため、2種類あるように見えるのです。それを専門用語で「雄性先熟」と言い、自家受粉が起きない工夫と考えられています。



次はツルグミです。旧西愛宕小学校の裏の遊歩道などで見かけます。名前の通りグミの仲間です。ツルのように伸びて育ちます。枝にトゲ状の短い枝があり、それを他の木に引っかけてよじ登るのです。ナワシログミはよく似ていますが、葉裏が茶色いのがツル、白いのがナワシロです。また花の筒状の部分が細いのがツル、太いのがナワシロです。グミの仲間は葉裏に独特ないぶし銀の光沢がありますが、その理由は裏面を覆うように生えている鱗状毛にあります。虫眼鏡をお持ちでしたらぜひ観察してみてください。花は今の時期に咲き、いい香りがします。私はまだツルグミの訪花昆虫を見たことがありませんが、ハエの1種が来た記録がありました。果実は翌春に熟し、完熟したものは甘いそうです。ぜひ色づき始めた木々を楽しみながらヤツデとツルグミの花を探してみてください。

写真はツルグミの葉裏のみ
HP「松江の植物図鑑」より。
他はパルテノン多摩撮影。

仙仁 径氏
パルテノン多摩博物館学芸員
多摩市みどりと環境審議員

自然・植物 仙仁さんがズバリ回答！
Q & A 素朴な質問をおまちしています！ 受付窓口または右記Eメールで送ってください。 info@atago-kaedekan.jp

11月6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）
秋の里山には、いろいろな木々がよく見えます。ピビルネ、ベニシセ、ロラン、ドオ社ポ、がよき見えます。

菜の里プロジェクト
15日に春菊の種をまき、沢山の芽が出て来ました。青しそを刈り取りましたがカマキリが卵を産み付けてました。
17 3 日
24 10 日
11月の作業日です。

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
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】

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）