

ほほえみネットワーク 2月のアーケードカフェ 「ひな祭り飾り作り」



今回は創作活動です
(ひな祭り飾り作り)
参加費 無料
お待ちしております。

2月14日(火)
13時30分～15時
於：コミュニティ
サロン悠々
愛宕第一住宅商店街内

コロナ禍で、外出する機会が減ってしまった、近所で気軽に話せる知り合いが欲しい…。そのような皆さん、ぜひ「アーケードカフェ」にご参加下さい。和気あいあいと、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。気軽に見学も大歓迎です！

主 催：ふれあいネットワーク・愛宕
事務局：多摩市社会福祉協議会 ☎ 042-373-5616

簡単ストレッチ・ヨガ教室 参加者募集！ 2月11日(土) 9時30分～11時 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：2023年1月25日(水)より 窓口 10時～ 電話 11時～



スマホ・パソコンなんでも相談会 無料 3月からは第4木曜日に変わります。

総務部会

相談申込みは3月15日(水)迄にお願いします。

申込受付：2月26日(日)～3月15日(水)
窓口 10時～ 電話 11時～

3月の相談会 3月23日(木) 13時30分～ ホール

相談内容を添えて気軽にお申込みください。

★ミニシアター 「おらおらでひとりいぐも」 2月19日(日) 10時00分～ ホール

総務部会

定 員：50名 参加費：無料
申込受付：1月26日(木)より 窓口 10時～ 電話 11時～

※換気のため、上映途中
休憩を10分間取ります

QRコードからも
申込みます →

監督：沖田修一 出演：田中裕子 蒼井優 東出昌大 濱田岳 青木崇高 宮藤官九郎

～夫に先立たれ、ひとり暮らしの桃子さん。おらの今は、こわいものなし～

昭和、平成、令和をかけぬけてきた75歳。突然夫に先立たれ、ひとり暮らしの桃子さん(田中裕子/蒼井優)。ジャズセッションのように湧き上がる“寂しさ”たちとともに、賑やかな孤独を生きる…。2020年公開 137分 日本語字幕



ぱぶすなっく樹々 昼カラオケ

初めてご来店の方限定！
この広告をご持参で500円引き！

営業時間：12:00～17:00

定休日：日曜日

料金：1300円(軽食付き♪)

落合東バス停から徒歩1分



多摩市落合1-18-2
☎080-6939-3540

YouTube

「愛宕かえで館」に
新しい動画を2本
アップしました！

☆「夏休み中大学生
と遊ぶ子ども
・謎解きラリー」

☆第22回
「かえで館まつり」
ぜひ、ご覧ください。

かえで館の最新情報は
ホームページQRコードで

かえで館ホームページ
からは「かえでニュー
ス」のバックナンバー
やかえで館の最新情報
を見ることが出来ます。
また、「かえで館YouTubeチャンネル」
、多摩市、他のコミセンのホ
ームページにもリンクしています。



合縁奇縁 結構厳しい冷え込みの日が続いてい
ます。インフルエンザも流行期に入っ
たとのこと。体調にはくれぐれもご注意ください。

例年、年末年始のこの時期は年末調整や支払調書
等の税務関係の書類作成業務が加わるためいつもの
月よりさらに事務的に追われて忙しくしています。皆
様はいかがでしょうか。

ところでコロナ感染で気になるのは、現在の第8波
の感染者数が第7波に達していないのに死者数は第
7波を上回っていることです。振り返ってみれば、従
来とは全数把握の方法が変わっており、第8波の実際
の感染者数は第7波を超えている可能性があるとの報
道も聞こえてきます。国の方針として行動制限は行
わず、「Withコロナ」に舵を切ったわけですから、
各自が感染対策に気を配る生活が続きそうです。

かえで館では今まで通りの感染対策を徹底しつつ、
感染状況を見極めながら各種行事を計画、開催する
予定です。早くコロナのことは忘れて自由に行事を
楽しめるようになることを願っています。改めて、
本年もかえで館をよろしくお願いいたします。(宮近)

2月予定表 令和5年

1	水	スマホ・パソコンなんでも相談会
4	土	総務部会
8	水	楽しく！美しい！ラジオ体操教室
11	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
12	日	役員会
14	火	休館日
19	日	ミニシアター
22	水	スポーツウエルネス吹矢教室
28	火	休館日

「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！

12月号のこの欄でご案内した
通り、かえで館シネマで家族向
けの「ホーム・アローン」を上
映しました。参加者の中には幼
児や小学生もいて、上映後には
参加者全員大人にも「かえでち
ゃん しおり」と「すごろくの図
面&サイコロ(展開図)」をプレ
ゼントしました。



2月号

第364号 令和5年
2023年 1月 25日

編集 広報部会
info@atago-kaedekan.jp

かえで館 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

楽しく！美しい！
ラジオ体操教室



山田小太郎氏

ラジオ体操教室にご参加を！

新体操のスペシャリストが指導します

健康育成部会

2月8日(水)
10時30分～12時00分 ホール

多摩市と国士舘大学は、平成30年から開催してきました「楽しく！
美しい！ラジオ体操教室」を「市民が日常的にスポーツに取り組む
きっかけづくり」として教室を今年も継続することになりました。
講師は引続き、楽しくわかりやすい指導が好評の国士舘大学男子新
体操部監督：山田小太郎氏です。ぜひご参加ください。

<服装・持ち物>運動ができる服装、室内シューズ、タオル、飲物
<対象>ラジオ体操の一つひとつの運動・動作を正確に身
につけたい方

<指導>山田小太郎氏(国士舘大学男子新体操部監督)

<申込条件>本教室当日、次の2項目へ同意いただける方

- 1) マスクの着用
- 2) 検温の実施(37.5度以上の方は参加不可)

◎参加費：無料

◎定 員：20名

◎参加申込：1月25日(水)より受付開始
窓口 10時～ 電話 11時～

主催：多摩市 愛宕かえで館



以前のラジオ体操教室

第13回スポーツウエルネス吹矢教室 初心者大歓迎！

健康育成部会

フレイル予防とストレス発散のために

2月22日(水) 13時～ ホール

～ 的に命中したときの爽快感をお楽しみください ～

◎ 梅の蕾も膨らむ季節となりました。家から出て身体を動かしましょう！

◎ 初心者の方にはマンツーマンで腹式呼吸をわかりやすく指導します！

◎ リピーターの方は本年度の集大成として技能アップの確認をしましょう！

マンツーマンで指導します。

定 員：12名(先着申込み順)

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：1月25日(水) 窓口 10時～ 電話 11時～

★コロナ感染防止対策を徹底して行います！

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時00分～13時50分 4名

第2グループ 開始時間 14時00分～14時50分 4名

第3グループ 開始時間 15時00分～15時50分 4名

開始時間の10分前にホール前にご集合ください。



「利用者懇談会」は今年も書面でご意見・ご要望をお聞きいたします。

愛宕かえで館をご利用いただいている登録団体の皆様、日頃より愛宕かえで館の運営にご協力いただき感謝申し上げます。
新型コロナウイルスの変異株・オミクロン株が感染を広げています。引き続き感染防止対策にご理解とご協力を頂きたいと思ひます。

つきましては今年も「利用者懇談会」は感染防止のため、書面で行います。登録団体の皆様にはお送り致しました書面・アンケートにて忌憚のないご意見・ご要望をご記入のうえ、書面に記載してある期日までにご返送くださいますようお願いいたします。

事務局より 令和5年度 団体登録・更新の手続きはお早めに！

1月15日(日)より団体登録・更新を受付けています。

4月以降に貸室を利用される団体は早めの登録・更新手続きをお願いします。

コロナ感染 防止対策を徹底し、オミクロン株感染を防ごう！

～マスク着用・消毒・手洗い・検温・換気・ソーシャルディスタンスを守ろう！～

開催しました

かえで館 映画 レビュー これまでの映画と今後の名作上映を目指して

映画上映と作品選定

「かえで館シネマ」
毎年7月と12月の年2回の上映。
午前の部/午後の部 1日2回上映。
2階ホールで開催。

「かえで館シネマ」ではアカデミー
賞受賞作など広く知られていて、
どなたでも楽しく観られる作品を
中心に選定。現在までに20作品（下
記参照）を上映してきました。

「ミニシアター」
毎月1回（かえで館シネマのある7
月と12月は休み）1日1回上映。
コロナ禍以降は2階ホールで開催。

「ミニシアター」では比較的年
配者向けの作品をはじめ、隠れ
た名作の発掘などに努めてきま
した。現在までに78作品を上映
してきました。

アンケート集計・回答（2020年～2022年）

年代別参加者数
70代：48% 260名
80代：41% 222名
60代：8% 42名
50代：2% 10名



上映希望作品
ジャンル別順位
①ドキュメンタリー ②ヒューマンドラマ
③コメディ ④時代劇
⑤ファミリー ⑤洋画

今後の映画上映について

- ・かえで館シネマとミニシアターの体制は維持。
- ・年間を通して来場者が増えるよう、年配者や家族向け、夏休み・冬休みの子ども向けなど、その時々に応じた感動を呼ぶ名作映画を選定していきます。
- ・アンケートも作品選定に活かしていきます。

コロナ感染防止対策を徹底して実施します

- ①入場時にマスク着用確認・手指の消毒・検温を実施
- ②上映中、一部の窓を開放し換気のため間で10分間の休憩をとるなど感染防止対策を徹底しています。

「かえで館シネマ」上映作品一覧（2012年～2022年）

「パルトの楽園」 「家族はつらいよ」 「富士山頂」
「かあちゃん」 「家族はつらいよ2」 「8年越しの花嫁」
「八甲田山」 「赤穂浪士」 「ひまわり」
「蝸ノ記」 「万引き家族」 「ホーム・アローン」
「最後の忠臣蔵」 「家族はつらいよ3」
「そして父になる」 「この道」
「海街diary」 「俺たちの交響楽」
「湯を沸かすほど熱い愛」 「記憶にございません」



「ひまわり」上映会

かえで館シネマ「ホーム・アローン」12月18日（日）ホール

参加者名13名（女性10名 男性3名）午前の部：5名 午後の部8名

◎アンケート質問： どのようなところが、おもしろかったですか？

- ◆どろぼうが頭を焼かれたところ（幼児）
- ◆にせもののサンタさんがおもしろかった。（小3）
- ◆頭を焼かれたところ（20代）
- ◆全部おもしろかったです。以前見ていたけど忘れたいた所が多くて楽しく笑えました。（60代）
- ◆何回か見えています新鮮に見えた。ありがとうございます。（60代）
- ◆泥棒とやり合うところ（70代）
- ◆一人取り残されてどろぼうと、勇敢にたたかう姿。孫に見せてやりたかった。（80代）
- ◆ドロボウを一人でやつつける所（80代）
- ◆クリスマスツリー。 ケビンかわいい（80代）
- ◆ケビンが家の中に仕掛けをしてやつつける所。最後はハッピーエンドで楽しかった。（80代）

簡単ストレッチ・ヨガ教室 1月14日（土）ホール

18名が参加、コロナ感染防止対策を徹底して行いました。

〇クリスマス+正月+雑飾り

かえで館を楽しく利用していただけるよう、季節ごとに館内の飾付けを行っています。現在はお雛様が飾られています。



雑飾り



クリスマス飾り



正月飾り

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その19 仙仁 徑



冬の地面に“咲く”「バラ」を紹介します。

冬に花が咲く植物は少数派なので、今は植物観察には厳しい時期です。しかし冬でしか見られない植物の姿もあります。冬芽はその筆頭ですが、今回は草が寒さに耐える姿「ロゼット」を観察してみましょう。

公園の芝生、遊歩道の脇や団地まわりの地面で、土の地面に点々と草が生えているところを探してみてください。放射状の葉が地面にはりついた草の株があることに気づくはず。これがロゼットです。一部の植物が冬越しするときにこのような形になります。ロゼットという呼び方は、バラの花模様と似ていることに由来するそうです。この形で冬越しする理由は、(1)一番日光を浴びられること、(2)寒風を避けられること、の2点が挙げられます。

ではロゼットを観察してみましょう。まずはタンポポ（写真①）のロゼットです。葉に切れ込みがあるので、まるで精緻な切り紙で作った雪の結晶のようです。写真のように真冬でも花が咲いているのは欧州原産のブタナ（写真②）です。無毛のタンポポに対し、ブタナの葉には毛があります。スプー



①タンポポ



②ブタナ

ンのような形の葉はキュウリグサ（写真③）のロゼットです。春にワスレナグサを小さくしたような花を咲かせます。葉表は無毛で光沢があり、葉裏は毛で真っ白、へう形の葉は南米原産のミナミウラジロチコグサ（写真④）です。夏の夜にレモン色の花を咲かせる北米原産のアレチマツヨイグサ（写真⑤）のロゼットは端正な形で本当にバラの花のようです。

今回紹介した植物以外にもロゼットになる種類があり、その形もさまざまです。冬しかできない植物観察をしてみませんか？



⑤アレチマツヨイグサ



③キュウリグサ



④ミナミウラジロチコグサ

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
多摩市みどりと環境審議員

自然・植物

Q & A

仙仁さんがズバリ回答！質問募集中！

身近な植物についての素朴な疑問・質問をお待ちしています！

受付窓口または右記Eメールまで送ってください。 info@atago-kaedekan.jp

第8回「スマホ・パソコンなんでも相談会」

1月11日（水）ホール

相談者2名（パソコン相談1名、スマホ相談1名）が参加。
2名の講師で対応しました。

<今回の相談内容>

- ① P C : パソコン（Windows7）購入してから10年近く経っているですが、使えるのかどうか見て欲しい。
- ② スマホ：送られてきたメールの添付資料をプリントしたい。

里山の会

2月5日（日）10時～

当月2回目は後日連絡します

代 表/中村義彦
監 事/熊本紀久子
事務局/宮内 均
（電話：338-0737）



古い鉢植えの梅の木を、地植にしました。元の持ち主は、北条早雲の子孫です。由緒あるこの梅の木は、里山砦の下に植えてあります。

菜の里プロジェクト



昨年12月7日に漬けた沢庵は美味しく出来上がりました。1月14日からかえで館で販売しました。

2月の作業日
2月9日
2月23日
です。

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 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・タイムストラップ
- 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）