

かえで館と地域のイベント情報



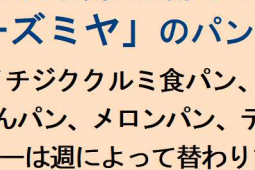
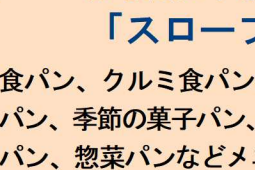
喫茶コーナー & パン販売 大好評！ご利用ください！

パン販売

5月31日に再開し、初日は14種類60個のパンが30分で完売！一番人気のイチジククルミ食パンや新しいメニューも増やしてお待ちしています。

毎週水曜日 10時30分～ 於：ロビー **からだにやさしい自家製天然酵母でつくる「スローフーズミヤ」のパン**

食パン、クルミ食パン、イチジククルミ食パン、フランスパン、季節の菓子パン、あんパン、メロンパン、デニッシュパン、惣菜パンなどメニューは週によって替わります。



喫茶コーナー

10時～19時 於：ロビー

メニュー

淹れたてコーヒー	ホット：150円	アイス：150円	紅茶 ホット：150円	紅茶 アイス：150円	オレンジジュース：100円
----------	----------	----------	-------------	-------------	---------------

・スタッフが受付業務でない場合は 受付窓口へお回りください
・つり銭のないようご協力お願いいたします。

簡単ストレッチ・ヨガ教室 参加者募集！

7月8日(土) 9時30分～11時 ホール 健康育成部会

体の硬い人、疲れが取れない人に血液の流れを良くし、筋肉や関節を柔軟にする健康教室です。

講師：大塔松恵先生 上原典子先生 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：6月25日(日)より 窓口 10時～ 電話 11時～



スマホ・パソコンなんでも相談会

◎ご相談は講師と1対1で行います。時間は1人1時間が目安です。 総務部会

7月の相談会 7月27日(木) 予約受付期間 6月26日(月)～7月15日(土)

13時30分～ ホール 窓口 10時～ 電話 11時～ ※相談内容を添えてお申込みください

お待たせしました 第52回愛宕金踊り復活！

令和5年7月28日(金)・29日(土) 愛宕東公園にて 18時開演～21時終了

主催 あたご地区自治連合協議会



多摩お江戸隊による
なんきんたま
南京玉すだれです
参加費100円
お待ちしております♪

アーケードカフェ
7月11日(火)
13時30分～15時
愛宕第一住宅商店街内
商店街の駐輪場は使用出来ません。

◆コロナの状況、天候等により中止のする場合があります。
◆参加前に検温を行い、発熱がある場合は参加を控えてください。

主催：ほほえみネットワーク・愛宕
事務局：多摩市社会福祉協議会 申込☎ 042-373-5616

あたご写真クラブ

「チャレンジ写真展」開催

7月1日(土)～31(月) 2階ギャラリー

様々な被写体にチャレンジした作品をご覧ください。

★福祉なんでも相談★

7月13日(木) 14時～16時 調理室 相談

多摩市社会福祉協議会



合縁奇縁

雨の季節になりました。アジサイがきれいですね。暦の上では6月11日が入梅となっていますが、気象庁からはこれよりも少し早く梅雨入りしたとの発表があったようです。この時期のジメジメ感には本当に我慢できませんね。油断すると梅雨寒の日もあり、体調管理にも気を付けなければなりません。

かえで館では不調が続いていたクーラーが、やっとほぼ正常に使えるようになり安心しています。かえで館の各行事についてはコロナ禍前を目指して確実に歩み出しています。皆様のご来館をお待ちしています。

事務局では毎年この時期には消費税、労働保険料の申告や事業報告等も重なり、昨年のデータを引っ張り出しては整理に追われる日が続いています。一方で、コロナ感染も低い水準とはなっていますがまだまだ心配です。学校の文化祭、体育祭が原因でコロナの集団感染が発生し学校閉鎖との報道もチラホラ耳にします。まだまだ注意が必要と言うことでしょう。それでも将来の「コロナ禍明け」を期待しています。

当面は一部の感染対策は残ることとなりますが、引き続き皆様のご理解とご協力をお願い致します。(宮近)

7月予定表 令和5年		
1	土	総務部会 防災訓練
5	水	スマホ連続講座・パン販売
8	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
9	日	役員会
11	火	休館日
12	水	スマホ連続講座・パン販売
13	木	福祉なんでも相談
16	日	ノルディックポールウォーキング教室 かえで館シネマ
19	水	スマホ連続講座・パン販売
22	土	フレイル予防測定会
25	火	休館日
26	水	スマホ連続講座・パン販売
27	木	スマホ・パソコンなんでも相談会

みんなで創る みんなの かえで館



7月号

編集 広報部会
info@atago-kaedekan.jp

第369号 令和5年
2023年 6月 25日

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

第20回 かえで館シネマ 7月16日(日) 於：ホール 総務部会

詳細は受付へお問い合わせください。

永遠の名作 オードリー・ヘプバーンとグレゴリー・ペック共演のロマンティックコメディ

ローマの休日



ノルディックポールウォーキング教室

初夏の愛宕をウォーキングしよう！

7月16日(日) 10:00～12:00

講師：ノルディックウォーク公認指導員 佐田薫氏

「ポールを使って健康運動」に参加してみませんか。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せる全身運動です。

募集人数：10名 参加資格：高校生以上
申込受付：6月25日(日) 窓口10時～ 電話11時～
締め切り：7月10日(月) 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
開催場所：愛宕地域の公園巡り、集合・解散はかえで館
雨天時には館内で実施します。



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22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：①13のチェック項目記入 ②指ワッカテスト(ふくらはぎの筋肉量)
③5m歩行速度(歩く速さ) ④開眼片足立ち(バランス)
⑤BMI= 体格指数の算出(身長・体重計測)
⑥結果説明とワンポイントアドバイス ⑦フレイル予防の話と体操体験
○申込：6月25日(日)より 窓口受付10時～ 電話受付11時～

共催 国士舘大学・多摩市高齢支援課・健康育成部会



サマージョイントコンサート8月6日(日)開催決定！

コロナ禍でしばらくお休みしていた「サマージョイントコンサート」を今年は開催します！ご期待ください！！

文化部会

地域コミュニティの拠点 愛宕かえで館＝愛宕コミュニティセンター運営協議会（運協）の活動紹介

その4 健康育成部会の主な活動

健康育成部会は[スポーツレクリエーション関連][福祉関連][青少年関連]の3部門で事業を展開しています。また他団体(社会福祉協議会、青少協、北部地域包括支援センター、あいクリニック)などと連携し、より豊かな事業内容にすべく、努めています。

〈今まで行ったイベント〉



ラジオ体操教室



スポーツウエルネス吹矢教室



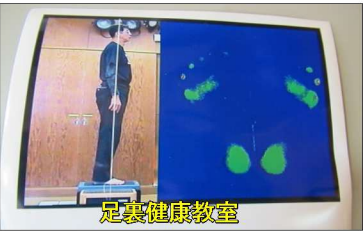
簡単ストレッチ・ヨガ教室



絞り染め



ノルディックボールウォーキング



足裏健康教室



多摩そば作り



連続健康講座

開催しました

第14回 スポーツウエルネス吹矢教室

5月24日(水) ホール

コロナ感染防止対策での行動規制が緩和されてきたことを受け、参加者が時間差ではなく一堂に会する以前のスタイルに戻して吹矢教室を開催しました。

久しぶりの再会を喜びあう参加者は、お互いの技能向上を称えつつ、的に向かって熱心に吹き続けました。健幸長寿には、健全な心身のバランスが大切です。単に吹くだけではなく、コロナ禍で抑制されてきた仲間とのコミュニケーションの大切さを改めて感じていただけた様でした。



元気チェック

北部地域包括支援センター共催

5月17日(水) ロビー

「元気チェック」には20数名が参加、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。チェックの結果、実年齢より体内年齢が“若い”と出た方はホッとした表情でした。



第6期 初心者向けスマホ連続講座開講中

5月10日～8月2日(水) ホール

5月初旬に5名の受講性を2階ホールで迎えてスタート。6月末までには全12回の内、7回を終える予定です。増山講師は復習を中心に一步一步、着実に講座内容を進めています。

スマホ・パソコンなんでも相談会

5月の相談会

5月25日(木) ホール

パソコン相談：1名 スマホ相談3名 講師：中島氏 倉野氏、武者氏
パソコン相談内容：Excel関数で循環エラーの解消方法について
スマホの相談内容：写真の転送方法、YouTubeについて、他

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】
土曜・日曜午後・祝日午後

多摩市貝取1431-3
【永山駅より徒歩8分】

愛宕かえで館

VARIETY MEAT 平澤商店

お肉販売所

042-375-9581

東京多摩市一の宮

042-375-9581

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24 仙仁 径

今回は朝ドラ「らんまん」に登場し、
愛宕でも見られる植物を紹介します。



「らんまん」が始まって間もない第6回、子ども時代の万太郎が神社の境内で見つけたのがラン科のネジバナでした。劇中で万太郎は花つきのねじれ方が左右逆のものを見つけて不思議がっていましたが、ねじれる向き以外に、ねじれの度合いにも様々なタイプが見られます。ねじれ方によって他花受粉する確率が変わるそうで、花粉を運ってくれる虫が多い場所ほどねじれが強いものが多くなるようです。ネジバナは日本全国のほか、ユーラシア大陸からオーストラリアにかけて広く生えています。ほかのランと同様に種子に養分がなく、菌類から養分をもらって成長します。今年の3月に、神戸大学の末次健司教授が早咲き（4、5月）で茎などに毛がないものを新種の「ハチジョウネジバナ」として発表しました。関東以西で点々と発見されているようなので、来年はぜひ早咲きで無毛のネジバナがないか観察してみてください。



ネジバナ



ねじれ度合いの違い



ノアザミ(レプリカ)



雄しべが熟したノアザミ



雌しべが熟したノアザミ

「らんまん」第10週のタイトルは「ノアザミ」でした。まっすぐ上を向いて咲くノアザミ（レプリカ。西尾製作所製、仙仁監修）を見て、万太郎は気持ちを奮い立たせます。ノアザミは草地に生え、多摩丘陵ではよく見かけるアザミです。秋に咲く種類が多い中、ノアザミは珍しく初夏から咲きます。花はほかのキク科と同様、小さな花が束になって一つの花のように見える「頭花」ですが、両性花のみをつける両性株と、雌花のみつける雌株があることが27年前に明らかになりました。雌株は西日本で見つかっており、多摩ではないかも知れません。両性花は、先に雄しべが成熟し、時間をおいて次に雌しべが成熟することで自家受粉をしにくくしています。

身近に生えている植物でも、新しい発見があることに驚かされますね。

写真は
パルテノン多摩撮影・提供

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 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

簡単ストレッチ・ヨガ教室

15名が参加、コロナ感染防止対策を徹底して行いました。

6月10日(土) ホール

不用品回収受付

家電製品の処分、引っ越しの整理、遺品整理
粗大ごみの処分、ゴミ屋敷お片付けも御座います。

内装工事受付

壁、天井、フローリング、畳、襖

年中無休・24時間対応 <https://worldsystems.info>

株式会社ワールドシステムズ 080-9457-3155
東京都多摩市落合 3-5-2 info@worldsystems.info

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】
土曜・日曜午後・祝日午後

多摩市貝取1431-3
【永山駅より徒歩8分】

愛宕かえで館

VARIETY MEAT 平澤商店

お肉販売所

042-375-9581

東京多摩市一の宮

042-375-9581

いいホルモン
あります。

ぱぶすなっく樹々 昼カラオケ

営業時間：12:00～17:00
定休日：土日祝
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
juju.hirukara@gmail.com

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