

かえで館と地域のイベント情報



自家製天然酵母のパン 毎週 水曜日 販売中！

☆スローフーズ ミヤのご主人はパティシエ出身でケーキもお得意！

☆クリスマスケーキや誕生日ケーキの予約注文もできます。

予約は右記の電話で直接お申込み下さい。 スローフーズミヤ ☎ 042-689-5224

お誕生日・記念日に

ケーキをどうぞ

4号(4人位12cm) 3,300円

5号(5人位15cm) 3,850円

6号(8人位18cm) 4,500円

簡単ストレッチ・ヨガ教室 参加者募集！ 11月11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：10月25日(水)より 窓口 10時～ 電話 11時～

ロビーで「元気チェック」 11月15日(水) 10時半～11時半 1階ロビー

北部地域包括支援センター共催



あなたのからだの年齢は何歳ですか？

あなたの「からだ年齢」を測定し、筋肉量などをチェックしてもらいましょう。

参加費：無料

定員：50名

申込受付：10月25日(水)より 窓口 10時～ 電話 11時～

ノルディックポールウォーキング教室

紅葉の愛宕をウォーキングしましょう！



ポールを使って歩く運動は、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、高齢者の日常の健康維持に役立っています。

「ポールを使って健康運動」に是非ご参加ください。

11月19日(日)10時～12時 集合 ロビー

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25日(水) 窓口10時～ 電話11時～

締め切り：11月12日(日) 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

ミニシアター 11月19日(日)10時～ ホール

総務部会

映画の詳細につきましては、かえで館にお問い合わせください。



定員50名

申込 10/26(木)より

窓口受付：10時～ ☎受付：11時～

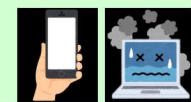
スマホ・パソコンなんでも相談会

◎ご相談は1対1で行います。時間は1人1時間が目安です。

11月の相談会 11月23日(木) 13時30分～ ホール

相談料無料 申込 10/26(木)より

窓口受付：10時～ ☎受付：11時～



あたご写真クラブ 選抜展階段壁面で常時開催中 「チャレンジ写真展」 11/1～11/30 2階ギャラリー

合縁奇縁

「かえで館まつり」が無事に終わりました。一日目は勇壮な愛宕太鼓で幕を開け、阿部市長のご挨拶も頂きました。二日目は生憎の雨となりましたが、それでも多くの方で賑わいました。中庭の露店も大盛況。皆様、大いに楽しんで頂きましたでしょうか。「かえで館まつり」は運営委員や協力員など限られた人数と、かえで館という限られた施設で行われているため中にはご不便をお掛けしたこともあったかもしれませんが、ご理解を頂きたいと思います。

さて、「かえで館まつり」が

終わって一息つく間もなく、今は会計処理に大忙しです。気が付くと周りはいつの間にか秋の装いになってきており、朝晩の冷え込みもぐっと厳しくなっています。季節の変わり目は体調管理が難しいですね。インフルエンザも急拡大しているようなので気を付けましょう。

これからかえで館の行事は秋・冬バージョンに変わってゆきます。カラオケ発表会も復活するとのこと。他にも楽しんで頂ける行事を企画していますが、館の運営には皆様のご理解とご協力が不可欠です。引き続きよろしくお願い致します。(宮近)

11月 予定表 令和5年

1	水	パン販売・スマホ連続講座
3	金	カラオケ発表会
8	水	パン販売
9	木	スマホ連続講座
11	土	福祉なんでも相談＆「楽しく脳トレ」
12	日	簡単ストレッチ・ヨガ教室
14	火	休館日
15	水	パン販売・スマホ連続講座
19	日	元気チェック
22	水	ミニシアター
23	木	ノルディックポールウォーキング
26	日	パン販売・吹矢教室
28	火	スマホ連続講座・スマホなんでも相談会
29	水	ラジオ体操教室
		休館日
		パン販売・スマホ連続講座

みんなで創る みんなの かえで館



11月号 編集 広報部会
info@atago-kaedekan.jp
第374号 令和5年 かえで館 ホームページ
2023年 10月 25日 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

2023年

カラオケ発表会

11月3日(金・祝)

13時～16時 開場 12時30分

かえで館 2階ホール



コロナ禍での細かい制限から徐々に解放され、待ちに待った日常生活が戻りつつあります。私たち、カラオケ団体のメンバーも、大好きなカラオケで思いっきり歌える喜びを感じております。発表会では精一杯、心をこめて歌いますので、皆さまお誘い合わせの上、お越しください。

出演者一同、沢山のご来場をお待ちしております。

出演団体 愛宕歌謡会、うぐいすの会、カサブランカ、2・4・5クラブ
サルビア歌謡会、サークルジョイ、白百合 (7団体 35名)

主催：「カラオケ発表会」実行委員会

後援：愛宕コミュニティセンター運営協議会

楽しく！美しい！

ラジオ体操教室



山田小太郎先生

ラジオ体操第1を実演しながら
身体の効果的な伸ばし方や体操
のコツを丁寧に指導！

11月26日(日) 10時～11時30分

○会場 愛宕かえで館 ホール ○参加費 無料

○指導 山田小太郎先生(国士館大学男子新体操部監督)

○対象 市内在住・在学・在勤者

○持ち物 室内用シューズ、タオル、飲み物

○定員 25名 (申込み先着順)

○申込み 11月5日(日)14時～11月24日(金)

(電話可 愛宕かえで館 042-375-2990)

主催：多摩市、学校法人国士館

共催：愛宕コミュニティセンター運営協議会

健康育成部会

スポーツウエルネス吹矢教室

的に矢を吹きストレスを発散しよう！

マンツーマンで指導します。

11月22日(水) 13時～ ホール

食欲の秋、読書の秋、そしてスポーツの秋……

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(木) 窓口 10時～ 電話 11時～



開催しました

去年の2割増し！2023かえで館まつり大盛況！10月8日（日）・9日（月・祝）

記録的な猛暑、残暑も落ち着きはじめ、ようやく秋の気配を感じ始めた10月8日、「かえで館まつり」のオープニングセレモニーは、愛宕太鼓鼓友会の皆さんによる華麗で勇壮な「出陣」の演奏からスタートしました。来賓あいさつの阿部裕行市長は、かえで館を支える地域の力を高く評価する言葉とともに、問題となっている統一教会の施設建設拒否の取り組み等の報告があり、最後に“愛宕地域のさらなる発展を期待します”との挨拶がありました。



主催の運協・武田昭代表から“皆さん、かえで館まつりを思う存分楽しんでください！”と力強い言葉で第23回「かえで館まつり」が始まりました。



1階では菜の里の採れたて野菜が並ぶほか、手作り小物や天然酵母パン、東愛宕中で養蜂した蜂蜜が販売され、売り切れ続出するほどの人気ぶり。

初登場の「親子お楽しみコーナー」では、紙飛行機を作って飛ばし飛距離を競ったり、クイズや風船アートに挑戦したりと1階通路は子供も親も大いに盛り上がっていました。

2階の展示会場ではプロ顔負けの手作り作品や愛中生徒の作品展示、写真クラブの作品展と来年の「かえで館カレンダー」販売も好評でした。11時から1階中庭の屋台がオープンし、2階ホールでは、この日のために練習を重ねたバンドの素晴らしい演奏が始まり、館内は多くの人で賑わいました。

2日目も雨天に関わらず多くの方々が来館され、ホールでは琵琶、日舞、ベリーダンス、フラダンスなどがあり、ロビーや展示コーナー、屋台などで思い思いに楽しまれました。

なお、「かえで館まつり」は多摩テレビの取材を受け、後日、放映されました。その録画を、かえで館入口正面のインフォメーションで暫く放映しますので、ぜひ御覧ください。

かえで館まつり開催のため7月に実行委員会を立ち上げ、8月に企画会議、9月には実行委員会全体会議と進め、開催前日にはテント張り、壁面パネルや舞台設営、当日、駐車場の管理やゴミ処理、2日目の雨対応、片付け等々に汗を流していただいた運営委員、協力員の皆さんに深く感謝申し上げます。あらゆる意味で“去年の2割増し”の「かえで館まつり」でした。

ミニシアター「明日の記憶」感想 9月17日（日）ホール 参加者 31名（女性27名 男性4名）

- ◆期待通りの映画でした。主役2人（渡辺謙と樋口可南子）が素晴らしい演技でした。（80 才男性）
- ◆重たいテーマでありながら、とても良い作品でした。（59 才男性）
- ◆他人事とは思いません。いつ自分自身が同じような状態が起こるかもしれないです。奥さんの献身的な態度に感動（76 才女性）
- ◆高度成長時代が過ぎ、人間の寿命が延び、アルツハイマー認知症の時代に家族愛の大切さに感動。素晴らしい映画でした。最後の彼の手の湯飲みに感動。（86 歳女性）
- ◆いつも心に残る映画を上映して下さり嬉しいです。我が身にも起こり得る内容に身につまされました。（74 才女性）
- ◆アルツハイマーの病気はなんとなく知っているつもりでしたが、大変な事だと思いました。本人はもちろん家族も人生が変わります。良い映画でした。（76 才女性）

救急救命講習会 9月18日（月祝）ホール

毎年行っている救急救命講習会に今年は、更新者はなく、新規受講者のみ9名が参加して行われました。多摩消防署から派遣された講師から救急車が到着するまで命をつなぎとめるための応急手当の方法やAEDの使い方などを丁寧にわかりやすく指導していただきました。後日、受講者には東京消防庁消防総監からの「救命技能認定証」が交付されました。



簡単ストレッチ・ヨガ教室 ホール 9月9日は19名が参加、10月14日は13名参加して行われました。

スマホ・パソコンなんでも相談会 9月28日（木）ホール 相談者はスマホ2名。パソコンの相談はありませんでした。

第7期スマホ連続講座スタートしました 9月14日（木）より ホール スマホ初心者5名 毎週1回11月末まで

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】

東京多摩市一の宮

平澤商店

VARIETY MEAT

お肉販売所

042-373-1018

いいホルモンあります。

不要品回収受付

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。

お掃除全般受付

エアコン、キッチン、バス、トイレ、床、壁など

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
東京多摩市落合 3-5-2 info@worldsystems.info

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】 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

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

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その28 仙仁 徑

「植物は、面白い」

（榎野万太郎、博士号授与の記念特別講演会のあいさつより）



朝ドラ「らんまん」の放送が終わりました。第128回（9/27放送）で万太郎が記念特別講演会に臨むシーンがありましたが、波多野教授の後ろに私が映っています。植物考証だけでも貴重な体験でしたが、カメオ出演までさせていただき、思い出に残る仕事になりました。らんまんも終了しましたので、牧野富太郎と関係なく身近に生えている植物のお話に戻りたいと思います。



まずはイヌタデ。「あかまんま」とも呼ばれ、おままと遊びで赤飯として出したことがある方もいるのではないのでしょうか。米粒に見えるものは、果実が花後も残る花びら（花被）に包まれたものです。名前のイヌは、植物では「本家と違って役に立たない」という意味です。湿地に生えるヤナギタデは辛みがあり、葉は蓼酢（たです）、芽生えは刺身のつまに利用されているのに対し、役に立たないのでイヌタデの名がつけました。

次は私が好きな植物です。ブドウのような葉の蔓植物で、秋に美しい

カラフルな実をつけるノブドウです。実の色は鳥へのアピールと考えられ、鳥に食べられることで種子を遠くに運んでもらいます。ところがノブドウの実の色には謎があります。虫が入っている実はカラフルになると説明する図鑑もありますが、虫が入っていてもカラフルになることを調べた人がいます。また、成熟段階で色が変わると説明する図鑑もあり、虫の影響なのか、成熟度の違いなのか、どちらが正しいのか分かりません。身近な植物にもまだまだ分からないことがあるから「植物は、面白い」ですね。



仙仁 徑氏

パルテノン多摩博物館芸員
多摩市みどり環境審議員

（写真クレジット：写真はすべて仙仁徑氏撮影）

自然・植物 Q & A 仙仁さんがズバリ回答！質問募集中！

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

★福祉なんでも相談 & 「楽しく脳トレ」 11月9日（木）14時～16時 調理室 多摩市社会福祉協議会

アーケード カフェ

11月14日（火）
13時30分～15時
お待ちしております♪

ミニ講座
「消費者被害について」
参加費 100円

於：愛宕第一住宅商店街内
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

里山の会

11月5日（日）10時～
当月2回目は後日連絡します

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

菜の里プロジェクト

今年のさつま芋は成長が早く、大きい立派なさつま芋を「かえで館まつり」で販売することが出来ました。

11月の作業日は毎週木曜日