

かえで館と地域のイベント情報



体に優しい！天然酵母のパン販売

2月8日より毎週木曜日11時からに変更します！

スローフーズ ミヤのパン

メニューは、イチジクルミ食パン(一番人気)はじめ、メロンパン、あんパン、ウインナークロワッサン、チーズたっぷりのチーズフランス、イカ、タコなどが入ったピザパン、イチゴなど季節の果物が入ったディニッシュパンなど10数種類。



健康育成部会

簡単ストレッチ・ヨガ教室 参加者募集！ 2月10日(土) 9時30分～11時 ホール

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：1月25日(木)より 窓口 10時～ 電話 11時～



総務部会

ミニシアター

2月18日(日) 10時～ ホール

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：1/26日(金)より
窓口受付：10時～
電話受付：11時～

スマホ・パソコンなんでも相談会

2月の相談会 2月22日(木) 13時30分～ ホール

◎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。

申込期間：1/26(金)～2/15(月)
窓口受付：10時～ 電話受付：11時～ 相談料：無料



利用者の声で「幼児コーナー」を楽しくUPしました！

☆ゲームや工作できるコーナーを作りました。簡単にすぐできちゃうよ！

☆2月は節分にちなんで「鬼のお面づくり」3月は「お雛様」など。

☆お父さん、お母さんも一緒に楽しんでね！



2月の工作



つくった風車で



魚釣りゲーム

スポーツ「ポッチャ」を体験しよう！

誰でも気軽に楽しめる「ポッチャ」です。大人の方も一緒にどうぞ！ 上履きを持参ください。

問合せ：油井 042-338-2820

日時：2月10日(土) 午後2時～4時

会場：愛和小学校体育館

主催：青少協 東愛宕地区委員会

利用者懇談会開催します。

日時：2月11日(金) 14時より

会場：ホール 運営協議会

事務局より

令和6年度 団体登録・更新 受付中 お早めに！

合縁奇縁

年明け早々北陸地方に大規模な地震が発生しました。この地方の地震としては3千年～4千年に一度の規模との報告も耳にしました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。被災地の方々の支援のため全国で募金活動が始まっていますが、かえで館でも受け付けカウンターに多摩市の募金箱を設置しています。皆様からの暖かいご支援をお願いします。一刻も早い平穏な日常生活への回復を祈っています。

さて、真冬の寒さの日が多くなりました。北風が冷たいですね。

東京ではインフルエンザの感染者数がやっとピークを過ぎたようですが、一方でコロナ感染者数がじわりと上昇傾向にあるようです。新変異株の影響もあるのでしょうか。まだまだ感染対策を無くすことは出来ませんね。注意しましょう。

かえで館では感染対策に配慮しつつも出来るだけコロナ禍前に戻すことを意識し、春に向けて楽しいイベントを計画しています。皆様のご来館をお待ちしています。なお、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)

2月 予定表 令和6年

3	土	総務部会
10	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
11	日	役員会 利用者懇談会
13	火	休館日
18	日	ミニシアター
22	木	スマホ・パソコンなんでも相談会
27	火	休館日
28	水	スポーツウエルネス吹矢教室

パン販売 毎週木曜日 8日 15日 22日 29日

かえでニュース

2月号 編集 広報部会 info@atago-kaedekan.jp

第377号 令和6年 かえで館 ホームページ 2024年 1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

誰でも楽しめる「スポーツウエルネス吹矢」参加者募集！

「スポーツウエルネス吹矢」は5～10m離れた円形の的めがけて矢を吹き、その得点を競うスポーツ。老若男女・障がいの有無に関係なく、誰でも手軽にゲーム感覚で楽しみながら健康を目指せるスポーツとして注目されています。

愛宕かえで館では、2019年度より健康育成部会の主催で年2-4回の「スポーツウエルネス吹矢教室」が開催され、これまでに延べ200名を超える地域住民が参加され楽しまれています。

第17回 スポーツウエルネス吹矢教室 於：ホール

開催日時：2月28日(水) 13時～16時

マンツーマンで指導します。気軽にご参加ください。

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26日(金)～ 窓口 10時～ 電話 11時～



スポーツウエルネス吹矢 大会風景



◆スポーツウエルネス吹矢式呼吸法と健康効果

「スポーツウエルネス吹矢」の最大の特徴は呼吸法にあります。胸式呼吸と腹式呼吸の両方を使う呼吸で、呼吸にかかわる筋肉をすべて活用します。息を静かに細く長く吐き、自然に息を吸い、一瞬止めてからのに向かって「短く一気に」吐き出す特有の呼吸がスポーツウエルネス吹矢式呼吸法で心と体に次のような素晴らしい効果がもたらされます。

① 血管のつまりや動脈硬化を予防 ② 心を落ち着かせ、ストレス解消 ③ 冷え症の改善 ④ 肩こりの改善

⑤ 血圧の予防 ⑥ 脳の老化の防止 ⑦ 内臓機能の活性化 ⑧ ぜん息の改善 ⑨ 腰痛を予防 ⑩ 免疫力の向上

そして、腹筋を使うことによりお腹も引き締め、美肌やダイエット効果も 期待できます。

この様にいろいろな効果が期待できる「スポーツウエルネス吹矢」は、激しく身体を動かすこともなく高齢者の方でも取り組みやすいスポーツです。健幸長寿を目指し、仲間との触れ合いの場として「スポーツウエルネス吹矢教室」には是非ご参加ください。

文化部会

懐かしのJAZZ&ワインコンサートin愛宕かえで館

愛宕かえで館のJAZZコンサートは今回で5回目となります。今回、かえで館初登場の3バンドの熱演も楽しみです。

ワインやおつまみなどを飲食しながらリラックスした雰囲気でお楽しみください。

3月3日(日) 於：ホール

開場13時 開演13時30分～

出演バンド

☆スパーリングローズ(初回から全5回出演)

☆「みなことえりな」(初登場)

☆高橋ジャズバンド(初登場)

☆BJT (TRYのメンバー含む・初登場)



以前のJAZZコンサート

定員40名(先着申し込み順・電話不可) 前売入場券(一人2枚まで) 500円(ワイン・おつまみ付き)

入場券販売開始2月1日(木)10時～かえで館窓口(お早めにお買い求めください)

3月16日(土)10時～ ホール (中大生とのコラボ企画)

2024 パラスポーツ フェスタ in 愛宕かえで館

☆サッカーとパラダンススポーツのトーク & ショー

持田 温紀(もちだ はるき)＝パラダンススポーツ世界選手権日本代表 中央大学法学部4年、中央大学サッカー部所属

☆今年はパラリンピックイヤー みんなでパラスポーツをやってみよう！

詳細・申込受付開始日などは、かえでニュース3月号に掲載します。



持田温紀さんのプロフィール写真

開催しました

大入り満員！、小町雪乃歌謡ショー＆石橋美恵子うたごえランド 12月17日(日)ホール

文化部会主催による2023年最後のかえで館コンサート、「小町雪乃歌謡ショー＆うたごえランド」。コロナが沈静化して初めての開催とあって開演1時間前から来館された方も多く、それだけ待ち望まれていたことがうかがえます。開演時には80名を超える観客で満席となりました。

＜第1部＞観客参加型「石橋美恵子・うたごえランド」では、4年ぶりに大きな声で歌える喜びを表すかのように、観客の歌声がホールいっぱいに響き渡りました。「青い山脈」「昴」など12曲を歌い、中でも、加山雄三の「君といつまでも」では、司会役・栗城さんの気持ちを込めたセリフ“…君を離さないぞ、いいだろう～”に拍手喝采！終始、和やかなムードで進みました、途中から生バンド=あたこドンキーズのギター(増山)・ベース(新倉)・ドラム(神戸)が伴奏に加わると伴奏



＜第2部＞「小町雪乃歌謡ショー」ではプロ歌手の素晴らしいステージを堪能しました。「男船」「酒場のすずめ」などを披露。10曲を歌いながら客席を回り、ほぼ全員との握手サービスに観客の皆さん大喜び！そして、吉幾三の曲「酔歌」を熱唱！で観客の心を鷲掴みに。これで幕引きかと思いきや、観客から“アルコール！”の掛け声に、小町雪乃さんもすかさず“アンコールでしょ？”と返して笑いを誘いました。アンコール曲「好きになった人」で、♪さよ～な～ら～、さようなら～♪と小町雪乃さんの伸びやかな歌声に酔いしれるなかステージは幕となりました。

2024年はあたこドンキーズの演奏活動復活と、文化部会企画の「懐かしのジャズ＆ワインコンサート」はじめ「小町雪乃歌謡ショー＆うたごえランド」などコンサートイベントをご期待ください。

簡単ストレッチ・ヨガ教室

1月13日(土)

ホール

初めての方1名含め、19名が参加して行われました。

人生100才時代をテーマに 連続健康講座 再開しました！

12月15日(金)

ホール

4年ぶりの連続健康講座(第21回目)は「人生100年時代～自分らしく生きるための過ごし方と準備」と題して行われました。あいクリニック・淵野順子氏の「講話」を聞き、「手軽にできる筋トレ体験」を行いなした。



かえで館シネマ「戦場のメリークリスマス」感想

12月24日(日)ホール

午前、午後の2回上映

参加者 49名(女性42名 男性7名)
◆話題になった映画だったが、観ていなかったで(観られて)良かった。(80才男性)
◆戦争のむごさ、恐ろしさ。人間にこのような理不尽な行為が、どうしてできるのか、直視するのが苦しい映画でした。この映画によって永遠に戦いが起きない事を願います。(77才女性)

◆坂本龍一さんの映画が観たかった。(女性)
◆胸が痛みました。戦争は絶対してはいけません。悲しかったです。(82才女性)
◆戦争は惨くて、残酷だ。二度と戦争はやるものではない。つくづく思いました。(81才男性)
◆反戦の気持ちが高まりました。(50才女性)

スマホ・パソコンなんでも相談会

12月28日(木)ホール

12月は年内最終日の開催でした。相談者は延べ5名(パソコン相談が2名、スマホ相談が3名) ※内1名はパソコンとスマホの両方を相談されました。

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】

平澤商店

VARIETY MEAT

お肉販売所

042-375-9581

東京多摩市一の宮

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31

せん けい 仙 仁 徑



暖かな気候が続いたため、植物の様子がちよっと変です。

2023(令和5)年は年間通して気温の高い日が多く、この年末年始も暖冬傾向です。そこで2024(令和6)年正月明けに愛宕を歩いてみました。その時に気になった植物を紹介します。全体的に秋が延長しているような印象を受けました。なお、普通の冬と比較しないと暖冬の植物への影響は分かりません。来年以降に比較できたらと思います。

① 紅葉が残る木

アジサイ、コナラ、サルトリイバラ、ドウダンツツジ、ナワシロイチゴ、ヌルデ、ハリギリ、ミツバアケビ、モミジイチゴ、ユキヤナギ



例年11月下旬～12月上旬にピークを迎える紅葉が、去年は12月中旬までつづき、正月でもまだ紅葉した木が見られました。若木に葉が残しやすいようです。

② 緑色の葉をつけている木

エノキ、クサギ、ネムノキ、ハリエンジュ、フジ



まだ緑色の葉をつけている落葉樹も見かけました。ほとんどは若木で、おそらく暖かい晩秋に葉を広げ、そのまま年を越したようです。

③ 花が咲いている草

キバナコスモス(一年草)、セイタカアワダチソウ(多年草)、ニラ(多年草)、ブタナ(多年草)



植物の中には冬も開花するものがありますが、ここに挙げた植物は本来秋に開花するものです。

④ 枯れずに残っている草

エノコログサ(一年草)、オシロイバナ(多年草)、カンナ(多年草)、クズ(多年草)、シソ(一年草)、ススキ(多年草)、タケニグサ(一年草)、チガヤ(多年草)、ノジスミレ(多年草)、フキ(多年草)、ヨモギ(多年草)



一年草や常緑ではない多年草は冬に地上部が枯れますが、まだ枯れずに残っているものも多数見られました。

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

訂正とお詫び

おかげさまでカレンダーは完売いたしました。訂正があります。2月の休館日は13日・27日です。4月1日の元旦の文字は消してしてください。訂正し、お詫びいたします。＜あたご写真クラブ＞ 通常通り写真展開催中です、ご覧ください！

里山の会

2月4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

そら豆の芽ができました。大きく育ってほしい！2月の作業日は基本的には木曜日ですが、ミーツィングで決まります。



多摩市老人クラブ連合会(多老連) 秋季日帰りバス研修旅行実施 10月30日

多老連では春と秋の年2回、日帰りのバス研修旅行を行っています。昨年の秋は御殿場の「秩父宮記念公園」と沼津のミカン狩りに行きました。愛宕地区の老人クラブからは「遊好会」(2丁目)16名と「あげぼの会」(3丁目)4名が参加し楽しんできました。 ※「多老連」は多摩市内の老人クラブ24団体が加盟。会員数1300名を擁しています。

2月9日(金) 14:00～16:00 12名定員
docomoスマホ講座 (申込期間 2/1(木)～2/8(木) 先着順)

アーケード カフェ
2月13日(火)
13時30分～15時 (申込不要)

ふらりと、ご参加お待ちしております。

ハマグリで作る
お雛様かざり
参加費 100円

会場：愛宕第一住宅商店街内 コミュニティサロン 悠々
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・問合せ： ☎ 042-373-5616

同時開催
福祉なんでも相談＆
「楽しく脳トレ」