

スローフーズ ミヤのパン

体に優しい！天然酵母のパン販売中！

毎週木曜日 午前11時から 於：かえで館ロビー

ご利用ありがとうございます！天然酵母のパンを販売して11カ月たちます、引き続きよろしくお願いたします。

これまでの人気メニューランキング

1位「イチジククミ食パン」	2位「クランベリークリームチーズ」
3位「あんパン」	4位「チーズフランス」
5位「ウインナークロワッサン」	新メニュー「コロッケパン」など



健康育成部会

簡単ストレッチ・ヨガ教室 5月11日(土) 9時30分～11時 於：ホール

講師：大塔松恵先生 上原典子先生 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 参加費：100円

申込受付：4月25日(木)より 窓口 10時～ 電話可 11時～



元気チェック

5月16日(木) 10時～11時30分 於：ロビー 北部地域包括支援センター共催

今回は講演があります。

◇特別講演：10時～10時30分
「高齢者のからだ作りに重要な栄養のとり方について」

◇からだ年齢測定：10時～11時30分

参加費：無料
定員：30名 ※測定のための参加可能
申込受付：4月25日(木)より
窓口 10時～ 電話 11時～



ミニシアター

5月25日(土) 10時～ 於：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：4/27日(土)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

5月の相談会 5月23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：4/26(金)～5/15(水) 相談料：無料
窓口受付：10時～ 電話受付：11時～



楽しい！「幼児コーナー」5月は「鯉のぼり」作りです！

☆手作りゲームや工作ができる
楽しい幼児コーナーだよ！

☆工作の材料・道具・文房具・作り方
順番など必要なものは用意してあるよ。
来ればすぐ簡単に作れるよ！

☆風船と風車はもらえるよ、スタッフに言ってね！



合縁奇縁

〈新事務局長紹介〉

浅井鉄弥 (あさいてつや)

貝取在住 (62才)

4月1日付で事務局長に就任致しました浅井と申します。

コミュニティセンターの仕事は初めてとなりますが、皆様に気持ち良くご利用頂けるよう全力投球させていただきます。

趣味は読書、旅行・温泉巡り、野球観戦も大好きです。

よろしくお願い致します。

時々乞田川沿いを歩きますが、今年の桜も綺麗でしたね。この時期は、気温の変化も激しく初夏を思わせる陽気になったかと思うと、一転して冬の寒さに戻り服装にも苦労します。体調を崩さないように気を付けましょう。(事務局長・浅井)



5月 予定表 令和6年		
4	土	総務部会
8	水	春の植物観察会
9	木	福祉なんでも相談
11	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
12	日	役員会
14	火	休館日
16	木	元気チェック
22	水	スポーツウエルネス吹矢教室
23	木	スマホ・パソコンなんでも相談会
25	土	ミニシアター
28	火	休館日
パン販売 毎週木曜日 11時～		
5月 2日 9日 16日 23日 30日		



かえでニュース

5月号(第380号)

令和6年(2024年4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

健康育成部会

仙仁径さんに行く「春の植物観察会」参加者募集！

5月8日(水) 10時00分～12時頃 集合場所：かえで館ロビー

愛宕かえで館より愛宕地域の植物を探索します。珍しい植物が見られるかも知れません。

参加費：無料
定員：15名
持ち物：筆記用具、水分補給飲料、帽子
雨天：会議室で仙仁径さんの植物に関する話をお聞きます。
申込：4月26日(金)より窓口10時～ 電話11時～



講師 仙仁径 氏
前回紙に連載したNHK朝ドラ「カムイ」の主人公の植物を解説します。



昨年、秋の植物観察会

初心者歓迎「スポーツウエルネス吹矢」で免疫力の向上とストレスの解消を！

5月22日(水) 13時00分～16時 ホール

「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です。腹式呼吸を採り入れた「吹矢」は、生活習慣病の予防や免疫力の向上、脳の活性化、集中力の向上などが期待されます。

第18回 スポーツウエルネス吹矢教室
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：4月25日(木)～ 窓口 10時～ 電話 11時～



令和5年度臨時総会行われる

3月24日(日)愛宕コミュニティセンター運営協議会の臨時総会が行われ、令和6年度の事業活動計画と予算は可決されました。また、施設使用規定改訂報告は了承されました。来年度の主な事業計画を紹介します。

＜特別事業＞ 自主防災訓練、かえで館シネマ、利用者懇談会、等
かえで館まつり、賀詞交換会、カラオケ発表会、地域活性化イベント ②文化部会：コンサート事業、かえで館落語寄席、等
(中央大学ボランティアと協働)、菜の里プロジェクト、その他の後援事業 ③健康育成部会：連続教室(ストレッチ・ヨガ、ウォーキング、吹矢、等)と共催講座(健康講座、植物観察、日本文化体験、等)

＜各部会の事業＞ ①総務部会：地域活性化事業(ミニシアター、パン販売、ｽﾏﾎ教室、等)、 ④広報部会：かえでニュース、ホームページ、館内ｲﾝﾌｫﾐｴｰｼｮﾝ、広報活動

運営委員募集中！

愛宕を盛り上げるために、あなたの「知恵」と「力」を貸してください！

運営委員会はボランティアで地域活性化の活動を行っています。委員は必ずどこかの部会に入って活動します。貴方の参加をお待ちしています！ 申込は、かえで館受付窓口で所定の用紙に記入して提出して下さい。

会員募集

演歌の会

好きな歌をいっぱいうたいましょう！

健康にいいですよ

問い合わせ 090-8026-7832
申込み先 ながしま まで

費用 一回 300円

活動日 第一火曜日
第三火曜日 月二回
(三回の時もあります)

場所 かえで館 音楽室



藤紫賀会

・新舞踊・日本舞踊など

会員募集

仲良く楽しくお稽古をしています。着物の着付けも覚えられ運動にもなります。毎年、発表会も開催しております。

問い合わせ 042-375-1838
申込み先 加藤 まで

講師 藤紫賀流家元 藤紫賀梢凰

費用 月 4000円

活動日 毎週 金曜日

場所 かえで館 和室



開催しました

初の「パラスポーツフェスタ」
白熱のパラスポ体験、持田さんのトークに感動！

3月16日(土) 於：ホール

初の「パラスポフェスタ」どのブースも大盛況だったその模様と3年間共にイベントを創ってきた中大ボランティアセンター学生スタッフの松下舞羽さんからの手紙を紹介します。



①トーク＆パラダンスショー 中央大学法学部の持田温紀さんにトークとパラダンスを披露してもらいました。持田さんの前向きに歩む人生とその笑顔、人柄にみんなが魅了されました。



②目隠し準備体操 お手本の動作を目隠した人に言葉だけで伝えます。複雑な動きの伝達は苦戦していました。



③3人制バレー(公式種目) ボールを追ってコロリ！笑いと拍手、歓声で白熱のゲームを楽しみました。



④ポッチャ(公式種目) 白い球の近くに寄せて、その球の数で競います。誰でもが楽しめるポッチャ！みんな本気！5対0の結果もでした！



⑤丸めてポン(創作ゲーム) 利き手でない手で新聞紙を丸め、箱に投げ入れます。意外と難しかったです。



⑥音のないカフェ ジェスチャーや手話で飲物を注文。声を出さず、音のない世界で通じ合う、伝え合う世界を体験しました。飲物もゲット！

「パラスポフェスタ」の様子は
こちらを読み取ってご覧できます
動画作成は中大生・村田昂大さん



愛宕かえで館の皆様へ

「パラスポーツフェスタ」では、大変お世話になりました。3回目の協働企画でもあり、スムーズな運営が印象的でした。今回は特に、かえで館の皆様のご尽力が多く、感謝の思いばかりです。

私は今回のボランティアが「学生時代最後のボランティア」と決めて臨んでおりました。なかなか思うように活動できない中で、皆様の熱意に鼓舞される場面が多くありました。当日には、その周到な準備に大変驚き、安堵し、同時に、「学生陣ももっと頑張らないと！」という刺激をいただいております。

この4年間、様々な分野のボランティアを経験しましたが、なかでも、地域で活動することが好きでした。それは、熱意あるかえで館の皆様と共にした活動が背景にあります。

地域の方から刺激を受け、私たち学生もそれを真似て共に尽力する。また、私たちは臨機応変な柔軟さや活発な力を地域に還元し、地域活性化に繋げていく。この形は、とても良い循環関係だと感じています。つながりが希薄と言われる現代の地域社会でも、こうした大学生の小さな草の根活動が、大事な繋がりを生んでいくことを実感しました。その起点となる活動が、こうして3年にわたってつながり続けていること、大変嬉しく思います。

私自身はこれで最後の活動となり悲しい限りですが、中央大学には優秀な学生がたくさんいます。この先も、こうした活動が続いていくことを、影ながら楽しみにしております。

最後になりますが、至らない点も多くある中で、ここまで活動を共にしてくださったこと、一学生より改めて、深謝申し上げます。愛宕かえで館での活動は楽しく、たくさんの学びを体得いたしました。この先も、皆様の、幸多く、末永いご繁栄をお祈り申し上げます。

中央大学経済学部経済学科卒業生 松下 舞羽

多摩そば作り体験教室

3月20日(水) ホール

3月20日に総勢30名で「多摩そば作り」を行いました。道具や会場の準備や後片付け、事前に食材を購入して、つけ汁を作ってくれた多くの役員の協力を得て開催することができ、ありがとうございました。

始まる前に指導者の先崎さん、益子さんから多摩そばの歴史を教えて頂き、親子友達のグループで粉から麺を作るまでを体験しました。つけ汁も美味しく、食べることが出来ました。他のグループの麺と食べ比べをしながら全てを完食し終了することが出来ました。



ミニシアター 映画「モリにいる場所」感想

- ◆洋画家の熊谷守一さんの作品を観たことがないのでこれから作品を観に行きたいと感じました。(73才女性)
- ◆忘れていた自然界の生き物を思い出しました。(82才女性)
- ◆守一の絵が好きで来ました。このような生活をされていたのは知りませんでした。仙人のような絵と暮らしが結び付

3月17日(日)ホール 参加者 26名(女性22名 男性4名)

- ◆洋画家の夫婦の変わらぬ古い日常、大切な日常にほっとしました。(79才男性)
- ◆洋画家の夫婦の変わらぬ古い日常、大切な日常にほっとしました。(87才女性)
- ◆ゆったりした時間の流れの中に自然や生き物の営みがありありと描写されていて興味を深く観ました。(59才女性)

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その34

せん に けい



日本に来たときは園芸植物だったのに

今回はとても身近に生えている植物の中からハルジオンの仲間を紹介します。ハルジオンの仲間が属しているムカシヨモギ属のうち、愛宕付近で見られて5月頃に花が咲くハルジオン、ヒメジョオンを紹介しましょう。

この仲間の英名は「Fleabane(蚤草)」で、昔は蚤除けになると考えられていたそうです。この2種は姿ばかりか、名前



ハルジオン



ヒメジョオン

もよく似ていて混乱します。2種とも北米原産の外来種ですが、北米での2種の分布エリアは異なり、ハルジオンは北米全体、ヒメジョオンは東部に多く生えています。ヒメジョオンは幕末に園芸植物として日本に持ち込まれ、「柳葉姫菊」の名で鑑賞されていた一方、ハルジオンは大正時代に園芸とは関係なく日本にやって来たようです。両種とも旺盛に増えるため、今では「日本の侵略的外来種ワースト100」と「要注意外来生物」に指定されています。生活

様式は、ヒメジョオンは一年草または二年草、ハルジオンは越年草(冬越し1回)または多年草と、少し異なります。

見た目での区別方法を紹介します。茎を切り、中が空洞なのがハルジオン、空洞でないのがヒメジョオンです。色は、

つぼみがピンク色なのがハルジオン、白色なのがヒメジョオンです。

ところで、愛宕児童館付近にはこの2種とは違う第3の種類が生えています。ヘラバヒメジョオンか、ヘラバヒメジョオンとヒメジョ

オンの雑種のヤナギバヒメジョオンのどちらだと思われますが、形を確認して次号で結果を紹介したいと思います。

子どもの頃、この仲間は貧乏草と呼ばれ、弾き飛ばされた頭花が当たると貧乏になる、と言って逃げ惑ったものですが、時代が違えば舶来の柳葉姫菊。庭でしか育たない弱い性質だったら今でも園芸植物だったかもしれませんね。

茎の断面写真は『日本帰化植物写真図鑑』より。
他の写真は仙仁径氏撮影。

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！

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 4月13日(土)ホール

初参加3名含め20名が参加して行われました。

スマホ・パソコンなんでも相談会

3月28日(木)ホール

相談者4名(パソコン相談1名、スマホ相談3名)
講師2名で対応。 <PC相談>ウイルス感染チェック
<スマホ相談>マナーモード、QRコード読取、SMS、辞書アプリ

★福祉なんでも相談 & 「楽しく脳トレ」
5月9日(木)14時～15時半 調理室 多摩市社会福祉協議会

里山の会

5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

成 2 長 9 日 中 5 月 16 日 作 業 日 23 日 け 30 日 個 日



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

042-373-0181

東京多摩市一の宮

いいホルモン あります。

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】 愛宕4丁目6-25-102
訪問初心者歓迎・ブランクOK (ニュータウン通りミシン店となり)
電話 042(356)2082
詳しくはお気軽にお電話ください FAX 042(319)6567

5月26日(金)14:00～16:00 12名定員
docomoスマホ講座(申込期間5/20(月)まで 先着順)

アーケード カフェ 5月14日(火) 13時30分～15時(申込不要)

お一人暮らしの方のためのミニ講座 見守り編
お話 包括支援センター 榎渕さん
参加費100円(お茶・お菓子代)

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