

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

いつも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カ月たちました。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「イチジククルミ食パン」 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



簡単ストレッチ・ヨガ教室

6月8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：5月25日(土)より 窓口 10時～ 電話可 11時～



健康育成部会

ミニシアター

6月16日(日) 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：5/26日(日)より
窓口受付：10時～
電話受付：11時～

総務部会

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。無料 時間は1人1時間です。

6月の相談会 6月27日(木) ホール 要予約 先着順：定員4名 5/26(日)より 受付窓口10時～ 11時～
※ 今回はスマホ相談のみ受け付けます。 ①午後1時30分～2時30分：2名 ②午後2時30分～3時30分：2名

「夏のボランティア体験 出張相談」窓口開設のご案内

日時：6月26日(水) 15時～16時30分 場所：かえで館ロビー 多摩ボランティア・市民活動支援センター

楽しい！「幼児コーナー」

6月は「歯みがきクマさん」作りです！

☆6月4日は「虫歯の日」。この日から一週間は歯の衛生週間です。「歯みがきクマさん」を作りましょう！



☆手作りゲームや工作ができる楽しい幼児コーナーだよ！工作の道具は受付のスタッフに言って借りてください。

☆保護者の方は幼児から眼をはなさないでくださいね。

青少協東愛宕
地区委員会共催

「ふれあい動物園」

6月15日(土) 14:00～16:00

愛宕東公園でうさぎやひつじ、ひよこ、ポニーなどの動物と触れ合ってみませんか？
詳しくは6月1日に発行される、あいランドニュースをご確認ください。

場 所：愛宕東公園
申 込：不要
参加費はかかりません。

多摩市立愛宕児童館
住所 多摩市愛宕1-65-3
TEL・FAX 042-373-7677



合縁奇縁 かえで館では、毎年6月に定時総会を開催しており、現在はそのに向けた資料をまとめる作業に忙しくしております。年度が替わるこの時期はいつも大変です。みなさまは、いかがでしょうか。

今年のゴールデンは、新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」に移行してから、初めての大型連休となり、人出は全国的に大幅に増加したとの報道も耳にします。ここ数日の間に急に気温が上が

6月 予定表 令和6年		
1	土	総務部会
8	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
9	日	役員会
11	火	休館日
13	木	福祉なんでも相談
16	日	ミニシアター
23	日	令和6年度定時総会
25	火	休館日
26	水	夏のボランティア体験出張窓口開設
27	木	スマホ・パソコンなんでも相談会
パン販売 毎週木曜日 11時～		
6月 6日 13日 20日 27日		
スマホ連続講座		
6月 5日 13日 19日 26日		

(事務局長・浅井)

みんなで創る みんなの かえで館

かえでニュース

6月号(第381号)
令和6年(2024年5月25日) かえで館 HP
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



イスに座ったままで 楽ちん笑いあり 動きあり

新企画 コアチューニング 元気体操教室

人生100年時代。毎日楽しく過ごしましょう！

コアチューニングとはコア(体幹)のチューニング(調律)を行う体操です。体幹とは頭部、四肢(両腕、両足)を除く、すべての部分、つまり胴体部分のことを言います。
腹式呼吸をしながら丹田(下腹部)を中心に体幹を整えましょう！

6月30日(日) 13時00分～15時 於：ホール
(昼食は少し早めにおとりください)

講師：小倉紀和美先生(看護師・コアチューニングトレーナー)
定員：25名 高校生以上
参加費：100円
持参品：水分、汗拭きタオル
申込受付：5月25日(土)より 窓口 10時～ 電話可 11時～



健康育成部会

令和6年度定時総会開催 6月23日(日) 11時開会 於：ホール

議案 決算報告 令和5年度活動報告 役員改選 会則改訂 終了後スタッフ交流会を行います。

愛宕地域を盛り上げるために、あなたの「知恵」や「力」を発揮してください！

運営委員募集中！

愛宕コミュニティセンター運営協議会

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。委員は必ず総務・文化・健康育成・広報のいずれかの部会に入って活動し、各自が知恵を出し合ってイベントを企画し、みんなで力を合わせて実行します。この数カ月で数名の運営委員への参加申込がありましたが、更に皆さんの力が必要です。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。

サークルに参加する会員が増えています！

かえでニュース4月号、5月号で「サークル会員募集」の掲載をしたところ、すぐに参加希望があったサークルから“会員が増えて、楽しくやっています”と嬉しい声が届きました。少しずつですがサークルの輪が広がっているようです。また、新しいサークルも生まれています。ぜひ、貴方もサークルに入って一緒に楽しみませんか。

ほほえみサロンの使用規定が替わりしました。ほほえみサロンを有効活用しましょう！

今までの「“ほほえみサロン”を利用できるのは60才以上」という制限規定を廃止して、どなたでも利用できるようになりました。今後は、こども(小・中・高学生)を対象にした将棋や囲碁教室や手づくり教室など、“ほほえみサロン”を地域活性化に向けて有効活用する企画を検討していきたいと思っています。

利用者は今まで通り入室時に利用者名簿に氏名を記入してください。

ほほえみサロン 以前の利用風景



手づくり教室
囲碁を打つ
ハーモニカ伴奏で歌おう

開催しました

楽しかった愛宕東公園周辺の植物観察会

5月8日(水)



昨年の「春の植物観察会」は残念ながら雨で中止となりましたが、今年は曇りながらも時折陽が射すという絶好の観察会日和となりました。

今回の観察会には定員15名が参加し、講師の仙仁径氏（パルテノン多摩ミュージアム学芸員）に引率されて愛宕東公園の外周歩道を一周しました。途中、道端の草花を見つけては、仙仁講師から一つ一つの草花について＜名前の由来＞＜特性＞＜花の咲く時期＞＜外来種かどうか＞などの説明があり、また参加者からの質問にもその都度答えていただき、とても有意義な観察会となりました。

参加者には、1週間前に運営委員が仙仁講師とともに下見した際に見つけた草花の名前の一覧表（45種）が渡されていて、参加者は該当する草花の項目にチェックを入れた。仙仁講師の深い知識に裏打ちされた解説を熱心にメモしていました。また、今回から仙仁講師にマイクとスピーカーを装着していただいたので、参加者全員に声が届き、説明を聞きやすくすることが出来ました。

仙仁講師の説明の一部を紹介すると、“一覧表の6番目にある「スイカズラ」は林の緑地に生えていて、白色や黄色の花が咲き、とてもいい香りがします。花の咲き始めは白色ですが、時間が経つにつれて黄色に変化します。これは、虫に花粉の有無(白＝ある、黄色＝ない)を花の色で知らせていると考えられています...” などなど。

そして前回同様に、運営委員が用意した草花の名前を手書きした名札（木製スプーンを活用）を草花の脇に刺したり、木の枝に取り付けたりして表示し、観察会終了後も参加者はもちろん、そこを通る誰もが草花の名前を確認できるようにしました。

次回は10月後半に「2024秋の植物観察会」を開催予定です。今回、定員オーバーで参加できなかった方は、「かえでニュース10月号」が出ましたら申し込み開始日をチェックして早めに申し込んでください。(健康育成部会・大塔)



ミニシアター 映画「蒲田行進曲」感想

- ◆あ～楽しかったワ。(86才女性)
- ◆蒲田行進曲が人気だった時代があったんですね。映画のタイトルは知っていましたが、観たのは初めてでした。(79才男性)
- ◆にぎやかで人情味あふれた面白い映画でした。(82才女性)
- ◆42年前の映画を観て懐かしいネ。(74才男性)
- ◆以前から観たくてとても楽しみでした。本当に面白かったです。(45才女性)

4月28日(日)ホール 参加者 17名(女性13名 男性4名)

- ◆ドタバタの映画でした。(76才女性)
- ◆映画に多くの人が関わっていることが分かりました。面白かったです。(53才)
- ◆(エンドロールの)字幕には知っている名前があれこれ出ていましたがどの役で出ていたのかさっぱりわかりませんでした。(82才女性)

スマホ・パソコンなんでも相談会 4月25日(木)ホール

相談者名3名(パソコン相談1名、スマホ相談2名) 当日キャンセル2名
講師3名で対応しました。

- ＜PC相談＞ メール添付の写真ファイルをPCに保存する方法。 音楽ファイルの再生方法(PCのアプリについて)
- ＜スマホ相談＞ LINEで気に入ったホームページを友達に送りたい。 留守電での聞き方。 特定アプリのログイン方法。

簡単ストレッチ・ヨガ教室 5月11日(土)ホール 初参加1名含め21名が参加して行われました。

★福祉なんでも相談 & 「楽しく脳トシ」 6月13日(木)14時～15時半 調理室

毎月第2木曜日(2月8月を除く)に開催しています。お気軽に相談ください。 多摩市社会福祉協議会

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その35

仙仁 径



ヘラバカヤナギバか！？その答えは

前号で、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であるか確認して報告すると書いた愛宕児童館前に生えている第三のジョオンですが、確認したところヤナギバヒメジョオンでした。茎の下の方の葉に鋸歯があって毛が生えていたらヤナギバ、鋸歯がなく無毛であればヘラバです。ヘラバは北米東部～中部原産ですが、ヤナギバは両種が生えていればよく見られるようで、北米からヤナギバがやって来たと考えより、日本の両種混生地でヤナギバが生まれたと考える方が自然なようです。ただし愛宕児童館前にヘラバは生えていません。



ヤナギバヒメジョオン



ヤナギバヒメジョオンの葉

ハルジオンは春に咲きますが、ヒメジョオンは6月頃から咲き始め、晩秋頃までだらだらと咲き続けます。前号では2種が茎の断面やつぼみの色で区別できることを紹介しましたが、花びらの太さでも区別可能で、ヒメジョオンの方が幅広です。春に咲くムカシヨモギ属と言えば忘れては

ならないのが在来種のアズマギクです。多摩丘陵ではかつては谷戸田の横の芝地などに見られましたが、都内では2000年頃



ヒメジョオン



アズマギク

頃に絶滅してしまいました。里山の草花がなくなってしまったのが原因です。

ところでムカシヨモギ属という名前の意味は、「ヨモギの原始的なもの」だと思っていましたが違うそうです。日本ではヨモギに「蓬」があてられて

いますが、中国ではムカシヨモギ属の植物を指すようで、「かつては蓬だった」という意味でムカシヨモギという名になったのだそうです。

前号で貧乏草という呼び名を紹介しましたが、上の世代の方から「貧乏な家の手入れされていない庭に生えているから貧乏草」と伺い、貧乏草の名前の由来が判明しました。

写真クレジット：アズマギクは『東京都レッドデータブック2023本土部』より。他は仙仁径氏撮影。

仙仁 径氏

パルテノン多摩ミュージアム学芸員
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！

6月21日(金)14:00～16:00 12名定員
docomoスマホ講座(申込期間6/17(月)まで 先着順)

アーケード カフェ

6月11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。



お口の中も、健康に！
口腔体操と嚥下体操を
やってみよう！

講師 訪問看護ステーションラフ
言語聴覚士 生出あゆみさん
参加費100円(お茶代・保険代ほか)

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

里山の会

6月2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

6月の作業日は
6月13日
13日
20日
27日
です。



不用品整理受付

家電製品の整理、引っ越しの整理、遺品整理
粗大ごみの整理、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】

VARIETY MEAT 平澤商店

お肉販売所

042-373-0118

東京都多摩市一宮
一丁目2番3号

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】

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

不用品整理受付

家電製品の整理、引っ越しの整理、遺品整理
粗大ごみの整理、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
東京都多摩市落合 3-5-2 info@worldsystems.info