

かえで館と地域のイベント情報

スローフーズ
ミヤのパン

おかげさまでパン販売一周年！
7月4日・11日 謝恩セール開催！

体にやさしい！天然酵母のパンを販売して1年たちました。
感謝を込めて7月4日(木)・11日(木) 限定で謝恩セールを行います。ぜひ、ご利用ください。

総務部会

Slow foods Miyagi

喫茶コーナー 10時～19時
7月4日・11日 記念割引 飲物 全品100円！
淹れたてホットコーヒーはじめ、アイスコーヒー、紅茶ホット、オレンジジュース

ケーキはイメージイラストです

① 7月4日(木)・11日(木) 11時～ かえで館 1階ロビー
② パン全品 20円～30円割引販売
③ くじ引き＝割引券が当る！(通常販売7月18日(木)以降で使えます)
④ 一周年記念特製ケーキの販売
⑤ お子様に記念グッズをプレゼント

簡単ストレッチ・ヨガ教室 7月13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：6月26日(水)より 窓口 10時～ 電話可 11時～

健康部会

スマホ・パソコンなんでも相談会

◎ご相談は無料です。時間は1人1時間1対1で行います。 総務部会

7月の相談会 7月25日(木) ホール 要予約：先着順定員4名 6/26(水)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

★福祉なんでも相談 & 「楽しく脳トレ」 7月11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

楽しい！「幼児コーナー」

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。
7月は
「ケロケロなくカエルさん」を
作しましょう！
☆保護者の方は幼児から眼をはなさないでくださいね。

合縁奇縁

雨の季節になりましたが、気象庁の予報では今年の梅雨入りは遅くなりそうです。雨が降らない日が続き、水不足による農作物への悪影響が心配です。

今年も多摩市からゴーヤの苗が届きました。早速、関係者で中庭のプランターに植え付けたとのことです。ご苦労様でした。きっとこの夏も涼しげな緑のカーテンができると思います。ご期待ください。

事務局では毎年この時期に

7月 予定表 令和6年		
6	土	総務部会
9	火	休館日
11	木	福祉なんでも相談
13	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
14	日	役員会
15	月	ノルディック・ポール・ウォーキング
20	土	休館日(臨時)
21	日	休館日(臨時)
23	火	休館日
25	木	スマホ・パソコンなんでも相談会
28	日	かえで館シネマ
パン販売 毎週木曜日 11時～		
7月 4日 11日 18日 25日		
スマホ連続講座		
7月 3日 10日 17日 24日 31日		

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整理に追われる日々が続いています。

紫陽花がきれいに咲いていますね。皆様のご近所はいかがですか。ジメジメ感や暑苦しさは体にこたえますが、きれいな花を愛でて、リフレッシュして乗りきっていきましょう。体調の管理には、くれぐれもご留意ください。

(事務局長・浅井)

みんなで創る みんなの かえで館

7月号(第382号)

令和6年(2024年6月25日)

編集 広報部会

かえで館HP

info@atago-kaedekan.jp

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

かえで館シネマ

7月28日(日) 於：ホール

午前の部 10時～12時
午後の部 13時30分～15時30分

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：午前50名 午後50名
申込：6/26日(水)より
窓口受付：10時～ 電話受付：11時～

ノルディック・ポール・ウォーキング教室 参加者募集！

初夏の愛宕をウォーキングしよう！ 7月15日(月祝) 10:00～12:00 集合：ロビー

「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。

講師：ノルディックウォーク公認指導員 佐田薫氏
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。

募集人数：10名
参加資格：高校生以上
申込受付：6月26日(水)より
窓口 10時～
電話 11時～
締め切り：7月10日(水) 20時

以前のウォーキング風景

'24 サマージョイントコンサート開催！ ご期待ください！

8月4日(日) 13時開演 12時30開場 於：かえで館ホール

出演バンド

あたごドンキーズ、クレイジーファンキーズ、TRY、オールドスターズ(かえでスパンキーズ改め)、永山ベンチャーズ、ドロシーズ(かえで館初出演)

入場無料

愛宕地域を盛り上げるために あなたの「知恵」や「力」が必要です！

かえで館まつり(10月)の実行委員会を近々立ち上げます。
あなた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。

運営委員 協力員 募集！

愛宕コミュニティセンター運営協議会

開催しました

和気あいあいと“吹矢教室” 5月8日(水)

Withコロナの社会情勢下、感染防止対策には十分留意しながらも参加者が一堂に会して体験する形で、新年度1回目のスポーツウエルネス吹矢教室が開催されました。

参加者同士が励まし合い、的の中心に当たると拍手が起こるなど和気あいあいとした雰囲気です。2時間半があっという間に終了しました。運動とコミュニケーションの相乗効果で高齢者の活性化を図るという目的も達成できたのではと思います。



元気チェック開催 共催・北部地域包括支援センター 5月16日(木)

事前申込みに加え当日申込みもあり、全員で28名の参加がありました。継続して参加している人は前回の測定結果票を持参して、変化した内容を記録していました。

今回は、(株)ベネッセスタイルケアから、「高齢者のからだ作りに重要な栄養のとり方」についてカラー印刷の資料が配られ、それをもとに講演があり、参加者は熱心に聞いていました。

その後一人ずつ体組成測定を行い、体の左右のバランスや、筋力バランスの結果を見ながら相談員の説明を受けました。

今回は、11月を予定していますので、初めての人も、体験済みで測定結果を持っている人も参加をお待ちしています。



名称変更 健康育成部会から“健幸部会”へ

今年度より、多摩市の掲げる「健幸都市宣言」に賛同し、健康育成部会を健幸部会に名称変更して新たにスタートします。これまで3部会(スポレク部会・福祉部会・青少年部会)に分けて活動してきましたが、事業内容を見直して今後は「連続講座」と「共催講座」の2部門に分けて、活動していくことになりました。

「連続講座」は定期的に講師をお願いして開催します。

「共催講座」は他団体、団体関係者との共催で健幸に係る事業を部会としてサポートしていきます。

部会名称と活動方法を変更しましたが、開催してきた内容は継続して進めてまいりますので、今後ともよろしくお願いします。

簡単ストレッチ・ヨガ教室 6月8日(土)ホール 20名が参加して行われました。

ミニシアター 映画「青い山脈」感想

5月25日(土)ホール 参加者 30名(女性23名 男性7名)

- ◆久しぶりに「青い山脈」を拝見し懐かしく見せて頂きました。(76才男性)
- ◆自分の青春時代と重なり、ほのぼのとした。昭和は今では考えられないことばかり、おおらかさが溢れていた。良い企画に感謝します。(79才男性)

- ◆面白く最高でした。この映画3回観賞しました。(81才)
- ◆おもしろく楽しい映画でした。昔はあんな事をして許されたのでしょうか。本当に楽しかったです。(83才女性)
- ◆とても良かったです。若い時に観た映画、色々と楽しかった時代を思い出しました。(73才男性)

スマホ・パソコンなんでも相談会 5月23日(木)ホール

スマホ相談者1名(当日キャンセル1名) 相談内容：辞書アプリの使い方、位置情報の設定方法、LINEスタンプの出し方、脳トレアプリ

連載 「多摩・愛宕の自然・植物探索」その36

せんに けい



この記事が載るころ、梅雨入りはしているのでしょうか…?



アジサイ



ガクアジサイ



ガクアジサイの両性花



ヤマアジサイ

かえでニュースは毎月25日に発行されていますが、私が原稿を書いているのはたいていその月の上旬です。今この原稿を書いている時点で梅雨入りはしておらず、もし6月16日頃に梅雨入りしなかった場合、記録的に遅い梅雨入りとなる可能性があるそうです。さて、そうは言っても植物の季節は進み、梅雨の時期に咲く花々が見られるようになります。

梅雨と言えばアジサイです。関東地方南部～伊豆半島、伊豆諸島にかけての海沿いに生えているガクアジサイは、花序の真ん中に両性花、それを囲むように装飾花がつきます。ほとんどの花が装飾花になったものを園芸化したのがアジサイで、野生のアジサイは知られていません。日本列島を含む東アジアには、アジサイの仲間が数種類知られており、多摩丘陵ではヤマアジサイ、タマアジサイ、コアジサイが自生しています。



タマアジサイ



コアジサイ



アジサイの装飾花

アジサイの花をよく見てみましょう。装飾花の花びらに見えるのはガクで、4枚のガクの中央に見える小さい粒が花です。花びらは小さくて雌しべは退化し、雄しべも本数が少なく、実は成らないと言われている。装飾花をかき分けて内側を見てみると、少ないながら両性花も見られます。明らかに装飾花より花が大きく、花びらは4～6枚、雄しべは8～12本、雌しべは1本で先が2～4つに分かれています。葉は対生し、やや大きくて濃い緑色で、厚みと光沢があります。アジサイは有毒植物なのですが、葉を料理の飾りに使ってしまう、中毒事件が起きたことがあります。ところが意外なことにアジサイの有毒成分はまだ分かっていません。症状は嘔吐などで、死亡例はないようですが、どうぞお気をつけください。

写真クレジット：写真はすべて仙仁径氏撮影

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

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!

費用
一回 300円

活動日
第一火曜日10時～
第三火曜日10時～

申し込み 直接活動日でもOK

問い合わせ 090-3336-4117
つちだ まで

場所
かえで館 音楽室

コミュニティサロン 大人の学校

「大人の学校」は、地域のつながりを大切に、どなたでも気軽に参加できる場所づくりを目指しています。習い事ではありませんので、可能な時だけのご参加で大歓迎! お待ちしています!

おもな開催日は土曜日の午後(太極拳は金曜日午前中)

★のびのび健康ストレッチ ★あたご終活塾
★ディンプルアート教室 ★ゆったり太極拳

最新の情報は、**本誌下段の広告欄**をチェックしてください!

7月5日(金)14:00～16:00 12名定員(申込みが必要です)
docomoスマホ講座(申込期間7/4(木)まで 先着順)

アーケード カフェ

7月9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♪

ビーズでつくる
可愛いピエロの
キーホルダー

参加費100円(お茶代・保険代ほか)
次回8/8(木)はアーケードまつりです!

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

7月7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

いよいよ収穫時期になり、新鮮野菜の販売も増えると思います。どうぞご利用ください。7月の作業日予定
4日 11日 18日 25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】

コミュニティサロン 大人の学校

どなた様でも大歓迎! お気軽にお越しください!

★7月6日(土) のびのび健康ストレッチ(200円)
★7月13日(土) あたご終活塾(200円)
★7月27日(土) ディンプルアート教室(500円)
★毎週金曜日 ゆったり太極拳(300円)

時間: 13:30～(太極拳は10:30～) 場所: かえで館2階
お申し込み: 080-7608-9684(担当: 柴田)
かえで館への直接連絡はお控えください

平澤商店

VARIETY MEAT

お肉販売所

QRコード

042-2031-018

東京多摩市一の宮

いいホルモン
あります。

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