

かえで館は熱中症特別警戒情報が出た時に
クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)として開放します！

自宅に涼しい環境が確保できない場合(自宅のエアコン故障等の場合)はクーリングシェルターとして活用ください。
例年、クールシェア事業の「公共施設ひと涼みスポット」としては熱中症特別警戒情報が出ていない場合でもご利用ください。

簡単ストレッチ・ヨガ教室

8月10日(土) 9時30分～11時 ホール

健幸部会

講師：大塔松恵先生 上原典子先生
持参品：ヨガマット、水分、汗拭きタオル
申込受付：7月25日(木)より 窓口 10時～ 電話可 11時～

定員：25名 高校生以上
参加費：100円



気分爽快 暑気払い！
スポーツウエルネス吹矢教室



8月28日(水) 13時～15時30分 ホール

涼風の吹きわたるホールで、精神を集中して的確の中心めがけて矢を吹き鬱陶しい日々のストレスを発散しましょう。
※今回は最後に風船割ゲームを楽しみます。

定員：12名(先着申込み順)
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・水分補給飲料
申込受付：7月25日(木)より 窓口 10時～ 電話 11時～

おかげさまでパン販売一周年！
謝恩セール両日とも早いうちに
完売となりました、ありがとうございました！

割引券はお早めにご利用ください。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

ミニシアター 戦争にまつわる「映画と講演の集い」8月18日(日) ホール

第一部 13時～ ドキュメンタリー映像上映(詳細につきましてはかえで館にお問い合わせください)

第二部 14時10分～ 講演「戦争体験を語る」

講演者 武田昭氏(運協代表) 司会 斎藤栄治(運協・総務部)



1945年(昭和20年)3月10日東京大空襲で焼野原になった浅草・吾妻橋や品川・荏原で被災した当時11歳の少年だった武田昭氏(かえで館運協代表)の貴重な戦争体験をお聞きし、最後に武田氏が質問にお答えします。

定員：50名
申込受付：7月26日(金)より
窓口10時～
電話11時～

総務部会



スマホ・パソコンなんでも相談会
8月の相談会8月22日(木) ホール

※今回はスマホ相談のみ受け付けます。

◎ご相談は無料です。

時間は1人1時間、1対1で行います。

・定員4名：予約申込先着順

①相談時間 午後1時30分～2時30分：2名

②相談時間 午後2時30分～3時30分：2名

7/26(金)より 受付窓口10時～ ☎11時～

楽しい！「幼児コーナー」
8月は
「くっつきコアラ」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。



合縁奇縁

最近、毎日のように天気予報は、「危険な暑さ・熱中症へ備えを万全に」と訴え続けています。不要不急の外出はできるだけ避けなければなりません。決死の覚悟を持って外に出なければいけない時代になってしまったのでしょうか。体調管理が難しい時期ですが、水分補給・睡眠・エアコンなど対策をしっかり行って乗り切りましょう。
かえで館は、今年もクールシェア事業に参加しています。「ひと

と涼みスポット」としてご利用頂けるよう準備しています。定期的に野菜販売、パン販売も実施しています。喫茶コーナーもごございますので、ぜひ、お立ち寄りください。この夏は、暑さに負けないイベントをたくさん企画していますので、奮ってご参加ください。詳細は、「かえでニュース」や「かえで館ホームページ」で、ご案内しますので、ご確認ください。引き続きみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。(事務局長・浅井)

8月 予定表 令和6年

4	日	サマージョイントコンサート
10	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
11	日	役員会
13	火	休館日
17	土	中大生と遊ぼう！夏休みクイズラリー
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 11時～
8月 1日 8日 22日 29日



8月号(第384号)

令和6年(2024年7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

第19回 愛宕かえで館 夏の音楽祭

2024 Summer

ジョイントコンサート

出演バンド

TRY(トライ)

かえで館で生まれ早17年たちます。POPSからジャズ、ラテンまで幅広く歌と演奏でお届けします。お楽しみください。

オールド スターズ

70才前後のバンドメンバー。根性と気合で頑張ります！グループ・サウンズの曲やオールディーズの曲を歌います。

クレージファンキーズ

5年ぶりのかえで館です。戦後、昭和の時代に流行った懐かしい曲をレトロ歌謡と名付けて歌います。

永山ベンチャーズ

ベンチャーズをこよなく愛する、オジサンたちのバンド。ベンチャーズのスーパーサウンドをお聴きください。

ザ・ドロシーズ

50年～70年くらいまでの洋楽、オールディーズ・ロックンロールを中心に昭和歌謡も少々織り交ぜて、歌と演奏でお届けします。

あたごドンキーズ

愛宕の皆様と共に歩んできた、あたごドンキーズ、コロナ禍で休止中でしたが、今回、メンバー一同大いに盛り上げます。お楽しみください。

8月4日(日) 開演:13時 開場:12時30分

愛宕かえで館 ホール 入場無料

主催：愛宕コミュニティセンター運営協議会
企画・進行：文化部会

第3回 中大生と遊ぼう

「夏休みクイズラリー」

内容

- ①クイズラリー(テーマはオリンピック)
パリ五輪のクイズを解いて景品をゲットしよう！
②夏休み工作 ③防災ゲーム ④風船パレー ⑤多摩そば作り体験・試食

8月17日(土) 11時スタート

参加申し込み受付中！

★参加申込みは
右記の申込み用QRコード、
または、かえで館へ電話で
☎ 042-375-2990



開催しました

令和6年度定時総会開催、新役員を選出しました

6月23日(日)

愛宕コミュニティセンター運営協議会の令和6年度定時総会

第4号議案で承認、選出された新役員は次の通りです。



は、阿部市長など来賓を迎え6月23日に開催。提案された議案(第1号～第6号)および規定改訂は賛成多数で可決、承認されました。

代表	武田 昭	
副代表	山口純正	武者正昭
会計	小倉剛志	栗城政吉
監事	松本俊雄	佐藤悦子

「コアチューニング健幸教室」始まりました！

6月30日(日)ホール

新企画「コアチューニング健幸教室」には22名が参加して行われました。

コアチューニングは、呼吸、脳、筋肉を繋げ、心身に生じたブレを整えることで、身体を本来の状態に戻します。

肩こり、腰痛等は、お腹の圧力の低下にも原因があり、内臓が定位置に戻れば、機能も回復してきます。

今回行ったセルフコアチューニングの一部で、お腹の中の圧力を調整する「ふくあつ調整」体操を紹介します。

腹式呼吸で大きく息を吸いながら、左図の順番に鼻からゆっくり吐いてお腹を押して、お腹の圧力を調整していきます。内臓が定位置に戻れば、姿勢の改善、機能も回復してきます。

教えてもらったことを自宅で再現できれば、1日15分位のセルフコアチューニングで身体は復調していきます。

今回は、9月8日に開催予定です。「身体の不調を改善」したい方、気軽にご参加をください。お待ちしております。



簡単ストレッチ・ヨガ教室 7月13日(土)ホール

初参加2名含め20名が参加して行われました。

ミニシアター 映画「ラヂオの時間」感想

6月16日(日)ホール

参加者 26名(女性18名 男性8名)

- ◆とても面白くて笑っぱなしでした。今ではみなさん活躍している俳優ばかりで楽しかったです。(73才女性)
- ◆ユカイ、ユカイ、久しぶりに笑う映画だった。原作者の本の形(ストーリー)がなくなってしまったのが面白かった。(79才男性)
- ◆こういう映画大好きです。(83才女性)

- ◆久しぶりに楽しく見せていただきました。(ラヂオの)裏方の様子が少しだけ分かり面白かった。(69才女性)
- ◆大いに笑いました。声を出して笑った映画。(82才女性)
- ◆今日はラジオドラマの舞台裏を見て、一つのドラマでも作り上げるのは大変と感じました。とても面白くいい時間を過ごせました。(83才女性)

「元気アップ体操」にSAMさん登場！
NHKで7月26日(金)に放映予定

かえで館で7月16日(火)に行われた「元気アップ体操」にSAMさんが登場！ダレデモダンスの指導が行われました。この模様は7月26日(金)11時30分からNHK「ひるまえほつと」の中で放映されます。



演歌の会

会員募集

費用 1回 300円

場所 かえで館 音楽室

活動日 第一火曜日13時～ 第三火曜日13時～

申込み 090-3336-4117つちだまで 直接活動日でもOK

スマホ・パソコンなんでも相談会 6月27日(木)ホール

スマホ相談者4名。講師3名で対応。＜相談内容＞ ・LINEを始めたい ・漢和辞典アプリ ・LINEスタンプの入手方法 他

里山の会

8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

1のばら里
日でから半
8すの年
日ね。間
15の栄5
日8月養月
22月の分地
日作で中
29業大
日業き
定育な
定葉
つっか



連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その37

仙仁 徑



生き物のつながりは奥が深い、というお話です。

7月から8月頃、明るい草地でオレンジ色の八重咲きの花を咲かせるヤブカンゾウを見かけます。愛宕でも愛宕児童館の入口付近などに生えており、見たことのある方も多い



ヤブカンゾウ



ムサシノキスゲ



ノカンゾウ

のではないのでしょうか。夏の高原を黄色く染めるニッコウキスゲ(標準和名はゼンテイカ)の仲間です。ちなみに府中市の浅間山に生えているムサシノキスゲはゼンテイカの変種だと考えられています。

さてヤブカンゾウですが、花が八重咲きなのが特徴です。3倍体のため種子が作れず、横に伸びる根茎で増えます。そのため固まって生えています。また、ヤブカンゾウは古い時代に中国から持ち込まれたと考えられています。多摩川などではヤブカンゾウによく似て花が一重のノカンゾウも見られますが、ヤブカンゾウ

とは同種の別変種で、こちらは在来種です。

ところで、ヤブカンゾウの花茎にはよく大きな白いアブラムシがついています。これはキスゲフクレアブラムシという種類で、ヤブカンゾウの仲間(キスゲ)だけにつきま



キスゲフクレアブラムシ



ゴンズイ

に有翅型が移動し、秋から翌春にかけてはそれらの木でくらしします。初夏にまた有翅型が現れヤブカンゾウに移動します。なお、ゴンズイは愛宕山緑地に生えています。それにしてもなぜこのアブラムシは不思議な組み合わせの植物のみを利用しているのでしょうか。生物の世界にはまだまだ多くの謎があります。

写真クレジット：写真はすべて仙仁徑氏撮影

仙仁 徑氏

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

スマートフォン体験会

9月6日(金) 13:00~16:00 ホール
スマートフォンを持っていない、または使い慣れていない60歳以上の都民で楽しみながらスマートフォンの活用を学べる体験教室

- ・定員：20名 ・持ち物：スマートフォン(持っている方)
- ・講座はAndroidの操作方法で説明。デモ機の貸し出しあり。
- ・申込み：8月30日(金)までに、電話で、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03-6775-9480
- ・主催：東京都

子どもも、シニアも、みんなで楽しもう！

アーケード夏祭り

8月8日(木) 11時30分~15時

愛宕第一住宅京王ストア跡地付近

綿あめ 喫茶
ヨーヨー釣り
スーパーボールすくい
昔懐かし駄菓子もあるよ
「風の家」さんの鉄板焼きそば
企画：ほほえみネットワーク・愛宕
協力：多摩市立愛宕児童館
事務局・問合せ：多摩市社会福祉協議会
関戸4-72 ☎042-373-5616

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！

- ★ 9月7日(土) のびのび健康ストレッチ(200円)
 - ★ 9月21日(土) あたご終活塾(200円)
 - ★ 9月28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

（広告欄）

VARIETY MEAT

平澤商店

〒206-0002 東京都多摩市一ノ宮
お肉販売所
042-206-0002
042-206-0002
042-206-0002
042-206-0002
042-206-0002
042-206-0002
042-206-0002
042-206-0002
042-206-0002



いいホルモン
あります。

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！

- ★ 9月7日(土) のびのび健康ストレッチ(200円)
- ★ 9月21日(土) あたご終活塾(200円)
- ★ 9月28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

〒206-0002 東京都多摩市一ノ宮

お肉販売所

042-206-0002

042-206-0002

042-206-0002

042-206-0002

042-206-0002

042-206-0002

042-206-0002

042-206-0002

042-206-0002

042-206-0002

7月26日(金)~27日(土) 第58回

愛宕東公園 午後6時~9時30分

祭 祭 祭 祭 祭

「日本の伝統」
あたご盆踊り

歌謡ショー「子ネチヤコ」
26日(金) 8:30

歌謡ショー「小町雪月」
27日(土) 8:30

盆踊りに参加
おげす
(1回30分)

26日 6:30 子供フラダンス

27日 7:00 フォークソング

主催「あたご地区自治連合協議会」