

かえで館は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)はクーリングシェルターとして活用ください。熱中症特別警戒情報が出ていない場合でも、多摩市クールシェア事業「公共施設ひと涼みスポット」としてご利用ください。

コアチューニング健幸教室

9月8日(日) 13時00分～15時 於：ホール

健幸部会

イスに座ったままで楽しんで笑いあり動きあり!



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。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!人生100年時代。毎日楽しく過ごしましょう!

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：8月25日(日)より 窓口10時～ 電話可11時～ ☎042-375-2990



簡単ストレッチ・ヨガ教室

9月14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
持参品：ヨガマット、水分、汗拭きタオル
申込受付：8月25日(日)より 窓口10時～ 電話可11時～ ☎042-375-2990



TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP) ~あなたがもっと健幸になるために~

高齢になって、体力や気力が衰えた状態をフレイル(虚弱)といいます。多摩市で作成したチェックリストを使って、国士舘大学や介護予防リーダーと一緒に、フレイル度をチェックしてフレイル予防に取り組みしましょう。
▼内容 簡単なアンケートによる問診、測定(5m通常歩行速度、身長・体重・BMI、片足立ち)、国士舘大学講師によるフレイル予防講座(足の筋力アップ体操、脳トレ、口腔体操など)※動きやすい服装でお越しください。

フレイル予防測定会に参加を!

9月25日(水) 10時～11時30分 於：ホール

対象者：65歳以上の多摩市在住の方 定員：40名
持ち物：飲物、タオル
申込受付：8月25日(日)より 窓口10時～
電話11時～ かえで館 ☎042-375-2990
問合わせ：国士舘大学ウエルネス・リサーチセンター
※平日10時から16時 ☎042-339-7347

天然酵母のパン 毎週木曜日 販売中!

11時～ 於：ロビー

総務部会

ミニシアター

9月15日(日) 10時～12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：8月26日(月)より
窓口受付：10時～
電話受付：11時～

スマホなんでも相談会

9月の相談会9月26日(木) ホール

◎ご相談は無料です。時間は1人1時間。予約申込先着順
①13:30～14:30(定員2名) ②14:30～15:30(定員2名)
8/26(月)より 受付窓口10時～ ☎11時～ 042-375-2990

楽しい!「幼児コーナー」 9月は「紙コップでコマ」を作ります!

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。



合縁奇縁

連日のように「危険な暑さ」の日が続いています。熱中症で搬送される人も大幅増とのことです。水分補給やエアコンなど十分な注意が必要だと思います。先日の台風5号の進路や雨量にも驚かされます。地球温暖化の影響でしょうか。先日17日間にわたり熱戦が繰り広げられた「パリオリンピック2024」で、日本選手団は、やり投げの北口選手の日本女子初となる陸上フィールド競技での金メダルをはじめ、海外大会で最多の20個の金メダ

ルを獲得。選手の皆さんからは多くの感動をいただき、感謝したいと思います。かえで館は、今年もクールシェア事業に参加しています。「ひと涼みスポット」としてご利用頂けます。かえで館最大のイベント「かえで館まつり」も準備を進めています。イベントの開催には主催する側だけでなく、参加頂く皆様も含めた全員の協力が必要だと思っています。ご支援の程よろしくお願いたします。(事務局長・浅井)

9月 予定表 令和6年

1	日	ロビーコンサート
8	日	役員会 コアチューニング健幸教室
10	火	休館日
12	木	福祉なんでも相談
14	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
15	日	ミニシアター
24	火	休館日
25	水	フレイル予防測定会
26	木	スマホなんでも相談会
パン販売 毎週木曜日 11時～ 9月 5日 12日 19日 26日		



9月号(第386号)

令和6年(2024年)8月25日

編集 広報部会

かえで館HP 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

ロビーコンサート 5年ぶりに開催!

文化部会

「結ぶ音、つなぐ音」

めおと(夫婦ユニット) らいんコンサート

入場料100円(飲物付)
当日13時半から会場にて販売

「結ぶ音、つなぐ音」をテーマに人と人を結ぶ音楽を多摩の地から発信し続ける!

9月1日(日) 開演：14時 開場：13時30分 1階ロビー

(※当日、ロビーは貸し切りとなります)



☆☆プログラム☆☆

- ☆上を向いて歩こう ☆川の流れのように
- ☆ハナミズキ ☆花は咲く
- ☆少年時代 など

☆☆☆☆らいん(めおと夫婦ユニット)・プロフィール☆☆☆☆

早志正史(ボーカル・ギター)、早志富美(ピアノ)の2人からなる夫婦(めおと)音楽ユニット

1994年、結婚と同時に当時住んでいた広島で活動を開始。地元のレストランの専属ミュージシャンを経て、2000年、多摩市に転居。
2001年、「いきいき多摩ふれあいフェスティバル」で「多摩市民賞」を受賞。当時のFM多摩にも出演。その後は多摩市を中心にレストラン、カフェ、各種イベント等に出演。
2014年10月、秋田県で行われた『2014国民文化祭あきた』の作曲コンテストで「最優秀賞」。同年12月にはラジオNIKKEI主催のコンテスト「大人のバンド大賞」で「年間グランプリ」を受賞など。

<事前告知>

10月13日(日) 14日(月・祝)

第24回かえで館まつり

昨年に引き続き、今年も盛大に「かえで館まつり」を行います!既に実行委員会を立ち上げ、準備も進行中で、出演・発表団体も練習・創作活動に熱が入っていることでしょう。中庭での屋台・出店担当者も張り切っています。また、毎回行列になるほど人気の「骨密度測定」は今年も実施します。

ボランティア協力員募集!企画、会場設営、駐車場管理などに参加して下さい。申し込みは受付窓口で!

第2回かえで館まつり実行委員会 9月8日(日)13時30分～ かえで館/和室

↓ 写真は過去のかえで館まつりの様子

屋台・出店



販売コーナー



音楽・舞踊・ダンス



作品展示



開催しました

盛り上がった！サマージョイントコンサート24

8月4日(日)ホール

第19回目となるサマージョイントコンサートは夏真っ盛りの8月4日(日)に開催されました。当日外は気温35度という猛暑日に拘わらず、ホール入口には開場前から大勢の方々が集まれ、ホールの定員100名はほぼ満席となりました。



あたごドンキーズ

今回は、TRY(トライ)、オールドスターズ、クレイジーファンキーズ、永山ベンチャーズ、ザ・ドロシーズ、あたごドンキーズの6バンドが会場を盛り上げてくれました。最初のステージはTRY、ポップスからジャズラテン等の演奏と歌で盛り上がり、オールドスターズは懐かしいグループサウンズの曲を、クレイジーファンキーズは昭和のレトロな歌謡をアレンジしての演奏と歌が最高でした。永山ベンチャーズはベンチャーズ曲を演奏し、開場は大盛況、ザ・ドロシーズは普段PA(音響)を担当している川崎さんのバンドで、なんと16年ぶりの出演。オールデーズとロックンロールのナンバーを軽快なステップを交えながらの演奏と歌で会場内はダンスホールのような雰囲気になっていました。そして最後を務めたのが、あたごドンキーズ。5年間の休止期間を乗り越えの出演で、美空ひばりの「真赤な太陽」から始まり、「パイプライン」「涙の太陽」など、最後の「ダイヤモンドヘッド」ではステージ上にザ・ドロシーズのメンバーが飛び入りで参加しダンスが始まって、観客も大盛り上がりでした。暑いなかお集まりいただいた愛宕地域の皆様、並びに地域以外からお越しいただいた皆様の熱い声援と拍手に会場内は猛暑を吹き飛ばすほどの熱気にあふれました。コンサートに携わった多くの方々のご協力により、今回も大盛況のうちに終了することが出来ましたことを深く感謝いたします。



かえで館シネマ 映画「老後の資金がありません！」感想 7月28日(日)ホール 午前・午後の二回上映

参加者 合計68名(女性59名 男性9名) 内訳：午前の部39名(女性34名 男性5名)、午後の部29名(女性25名 男性4名)

- ◆身につまされるストーリーでした。とても面白かったです。話題が盛りだくさんすぎた様にも思いますが、喜劇で楽しくハッピーエンドで良かったです。(85才女性)
- ◆上映された当時から観たいと思っていたので有難うございました。優しく楽しい人ばかりで、とても楽しく観ました。沢山笑って、自分の老後も考えさせられたりしました。(72才女性)
- ◆老後の資金、身につまされますが、つましく生活すれば
- 4,000万円なんて掛かるかしら、考えちゃいますね。今の年金でやるしかないわね。(81才)
- ◆面白くて身につまされました。現実でありそうです。お金の話は大変ですが、深刻にならないで楽しいドラマになって良かったです。(76才女性)
- ◆とても楽しい映画でした。人生色々、考え方一つで人生も変わる。人生100年時代何とかかなるさ!!(76才女性)
- ◆見終わった後、ハッピーな気分になりました。(75才女性)

スマホ・パソコンなんでも相談会

7月25日(木)ホール

スマホ相談者1名 講師1名で対応(キャンセル3名発生) 相談内容：ホーム画面の整理方法、LINEスタンプの入手方法、他

簡単ストレッチ・ヨガ教室 8月10日(土)ホール

初参加2名を含め21名が参加して行われました。

ノルディックポールウォーキング教室

7月15日(月・祝)

参加4名、かえで館から西愛宕小跡地の新都営住宅をめぐりました。

愛宕地域唯一のそば屋さん

そば屋 ふさよし

多摩市愛宕1丁目1-2 愛宕第一団地1階 電話 042-339-2344

営業時間 11:00~15:00 17:00~21:00
ラストオーダーは30分前
水曜日定休

おすすめメニュー
☆天ざるそば
季節限定 夏 ねばねばそば
冬 社職そば

和野郵便局
愛宕第一団地
愛宕小学校
大谷幼稚園
愛宕東公園
愛宕かえで館

聖徳太子の丘

VARIETY MEAT 平澤商店

〒206-0002 東京都多摩市一の宮

お肉販売所

042-321-0118

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38 仙仁 徑



秋の訪れを感じさせる花2種を紹介しします。

夏の終わりから秋のはじめ頃、草地などに群生して咲いている桃色の花がツルボです。鹿島鉄道(2007年廃止)の線路敷がツルボの花で桃色に染まっていたのを思い出します。花が咲くと種子ができますが、さらに球根(正確には鱗茎)でも殖えることができたため群生することが多いのです。本種はキジカクシ科ツルボ属に属していますが、ツルボ属はわずか2種しかなく、1種は東アジアに分布するツルボで、もう1種(Barnardia numidica)は遠く北アフリカに生えています。ツルボの花を観察すると、たまに雄しべの先(葯やく)が紫色ではなく黒っぽい色のものが見つかります。これは黒穂菌に感染した個体です。菌に感染したツルボは種子を作れなくなりますが、球根で殖えることができます。黒い葯から出る黒い粉は黒穂菌の胞子で、なるべく高い位置から飛ばすことで胞子をより広い範囲に散らばせようとしています。ツルボの花を見かけたら、ぜひ葯の色を確認してみてください。



ツルボ



北アフリカのツルボ



黒穂菌のツルボ

ツルボと同じころ、草地や道端などで白い花が群れ咲いていることがあります。これは中華料理でお馴染みのニラです。在来種のツルボと異なり、ニラは古い時代に中国からもたらされた外来種だと考えられています。また、ニラは3千年以上前に、東北アジアに生えている野生の植物もとに中国で野菜として改良されたものではないかと言われています。ニラはツルボ同様、種子による有性繁殖と、球根(正確には鱗茎)による栄養繁殖を行っています。



ニラの花



吸蜜中のキタテハ

写真クレジット：北アフリカのツルボ ©Mehdi Chetibi と黒穂菌のツルボ ©owen688 は、クリエイティブ・コモンズ・ライセンス(表示4.0 国際)のもとに掲載を許諾されています。 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> 上記以外の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

里山の会

9月1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

菜の里の畑にイチジクの実が沢山成りました。9月の活動日は基本的に5日、12日、19日、26日です。

〈広告欄〉

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

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) デインブルアート教室(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

社会医療法人 河北医療財団

あいクリニック

診療科目 内科・老年精神科・消化器内科
整形外科・循環器内科
呼吸器内科・禁煙外来
もの忘れ外来

外来診療 訪問診療 デイケア 健康診断・予防接種・その他検査

☎ 042-375-9581
休診日：土曜・日曜午後・祝日
多摩市貝取 1431-3
バス停「乞田五差路」、「あいクリニック」下車すぐ

あい訪問看護ステーション 訪問看護/訪問リハビリテーション
ケアプランセンターあいクリニック 介護保険相談/ケアプラン作成