


かえで館と地域のイベント情報


**3月8日(土) 9時30分~11時** **簡単ストレッチ・ヨガ教室** **於:ホール** **健幸部会**

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：2月26日(水)より 窓口 10時~ 電話可 11時~ ☎ 042-375-2990




**3月20日(木祝) 10時~13時** **みんなで、捏(こ)ねて、延ばして、手づくりの「多摩そば」を食べよう!** **多摩の伝統食「多摩そば」作り体験教室** **於:ホール**

講師：先崎先生、益子先生 定員：20名 (小学1年生以上の子供と保護者、大人のみ参加可)  
 参加費：こども100円、大人200円  
 持参品：エプロン、三角巾、ハンカチ又はタオル  
 申込受付：2月26日(水)より 窓口 10時~ 電話可 11時~ ☎ 042-375-2990



**3月30日(日) 10時~12時** **ノルディック・ポール・ウォーキング教室** **集合:ロビー**

参加費：ウォーキング用ポール ①持参の方 100円 ②借り方 300円  
 定員：10名 コース：かえで館から乞田川の桜並木  
 持ち物：タオル、水分、両手が自由になる服装で健康保険証持参  
 申込受付：2月26日(水)より 窓口 10時~ 電話 11時~ ☎ 042-375-2990



**3月16日(日) 10時~12時** **ミニシアター** **於:ホール** **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：50名  
 申込：2/27日(木)より  
 窓口受付：10時~  
 電話受付：11時~

**天然酵母のパン毎週木曜日 販売中! 10時30分~** 3/13は休みです。 **於:ロビー**


**スマホなんでも相談会 於:ホール**

**3月の相談会 3月27日(木)**

予約申込先着順  
 ① 13:30~14:30 2名  
 ② 14:30~15:30 2名  
 相談料：無料 時間は1人1時間  
 申込：2月27日(木)より  
 窓口：10時~ 電話受付：11時~

**楽しい! 「幼児コーナー」**  
**3月は 紙コップでできる「ジャンプするカエルさんとウサギさん」をつくるよ!**

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目をはなさないでくださいね。



**合縁奇縁** 今年は日本海側を猛烈な寒波が襲い、災害級の大雪となり、大変な冬となりました。やっと、桜の開花が待ち遠しい季節になりましたが、開花に影響する3月の気温は平年よりも高く、昨年より高くなる傾向ですが、開花直前の3月中旬は曇りが多くなるため、開花時期は平年並みの予想です。全国に先駆けて、3月21日に東京から開花が始まり、22日に横浜が続きます。3月中に関東各地や甲府でも開花

し、4月7日には長野でも開花を迎えます。上野恩賜公園では、3月22日に開花予想です。春が近づいたとはいえ、まだまだ寒い日もあり、寒暖差が激しい時期になります。くれぐれも体調管理には、十分ご注意ください。かえで館では、春の楽しいイベントを計画しています。皆様のご来館をお待ちしております。館の運営には皆様のご理解とご協力が不可欠です。引き続きよろしくお願いたします。(事務局長・浅井)

**3月 予定表 令和7年**

1	土	ゆるっとスポーツ&宝探しwith中大生
8	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
11	火	休館日
16	日	ミニシアター
20	木	日本文化体験 多摩そば作り
23	日	全体会議・臨時総会
25	火	休館日
27	木	スマホなんでも相談会
30	日	懐かしのJAZZ&ワインコンサート ノルディック・ポール・ウォーキング

パン販売 毎週木曜日 10時半~ 於:ロビー  
 3月 6日 20日 27日 13日は休みです。



**3月号(第393号)** かえで館 HP  
 2025年(令和7年)2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

**幼児から大人まで楽しめる!**  
**ゆるっとスポーツ&宝探し with 中大生**  
 中央大学のお兄さん・お姉さんが考えた楽しいイベントだよ。  
 子供も大人も かえで館に 集まってね!

**3月1日(土) 13時30分~16時**

**イベント内容**

- ☆ シットイングバレー：座って行うバレーボール対抗戦
- ☆ 丸めてポン：利き手でない手で新聞紙を丸めて箱入れ競争
- ☆ 目隠し玉入れ：目隠しで音を頼りにカゴに玉を入れるゲーム
- ☆ 宝探し：かえで館の部屋を巡って宝探し、クリアーで景品ゲット

会場：愛宕かえで館全館利用  
 参加費：無料  
 参加対象：幼児から大人まで  
 申込受付中：窓口10時~ 電話受付11時~ 042-375-2990  
 又はQRコードの申込フォーム⇒



共催：愛宕コミュニティセンター運営協議会・中央大学ボランティアセンター

**☆綿あめ・ポップコーンコーナー**  
 休憩タイムで作って食べようね!



**in 愛宕かえで館 文化部会**

**第6回 懐かしのJAZZ&ワインコンサート**


ムーディーなキャンドルライトの中、ワインと共にお楽しみください。

**3月30日(日) 開演13時30分~ 於:ホール**

**出演バンド**

- ☆高橋ジャズバンド (2回出演)
- ☆「みなことえりな」 (2回出演)
- ☆スパークリングローズ (初回から全6回出演)

**入場券販売中 かえで館窓口 10時~ 前売入場券(1人2枚まで) 500円(ワイン・おつまみ付き) 定員40名(先着申し込み順・電話不可)**



以前のJAZZコンサート

**事務局より 令和7年度 団体登録・更新 はお早めに**

開催しました

コアチューニング健幸教室 ～「体幹」を整えて身体を復調～ 2月9日(日) 和室 参加6名

コアチューニングとは、「体幹」を整えることで、身体が本来持っている、正常な状態に自力で調整する方法です。椅子に座ったり、仰向けに寝たりして、腹式呼吸で筋肉の緊張を解き、リラックスした状態で「身体のブレ」を整える腹圧調整法を紹介し...

腹式呼吸で、身体を緩めてから、「腹圧を高める」ことで、体幹が安定し、繋がりにくくなっている体中の血管、リンパの流れを本来の働きに戻すことができます。

腹圧を高める方法は、腹式呼吸で大きく息を吸って、吐きながら写真のように7つのポイントを順番にお腹を押すだけです。身体の不調の代表的な肩こり、腰痛の原因は、お腹の圧力の低下によるもので、身体を本来の状態に戻すことで姿勢も改善され下垂している内臓が定位置に戻れば機能も回復していきます。1日15分くらいのセルフメンテナンスで身体は復調して本来の状態に戻ります。

参加者から終わった後の感想として、「左右のバランスが均等になり、真っすぐに立つようになった」と言われコアチューニングの成果を感じて頂きました。次回は6月に行います。ぜひ、ご参加ください。



雛飾り

かえで館ロビーに、立派で可愛いお雛さまを飾りました。ご覧ください。

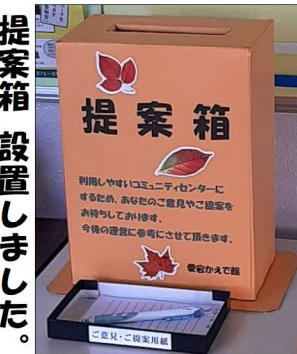


アイデアを沢山入れて！



幼児コーナーで自由に楽しんでね！遊ぶおもちゃがたくさんあるよ！おもちゃの工作もできるし、風船ももらえるよ！

アイデアを沢山入れて！



ミニシアター 参加者の感想文 映画「駅・STATION」 参加者40名(女性28名 男性12名) 1月19日(日) ホール

- ◆40年前？観ています。私の出身地は留萌で、この映画の舞台の近くです！(76才男性)
◆高倉健さんの映画はどれを見ても演技共々素晴らしいです。昔からのファンです。これからも宜しくお願いします。(83才女性)
◆懐かしくて、涙が出ました。感動です。(80才女性)
◆季節的にも今の冬景色(北海道)を堪能しました。俳優の演技の素晴らしさに感心しました。笑いも入り楽しかった。(80才女性)
◆厳しい冬の中での切ない人間模様が何とも言えません。(73才女性)
◆北海道の自然と食べ物が好きなので観に来ました。冬の北海道を堪能しました。撮影は大変だったでしょうね。キャストも格好よく懐かしかった。大人の映画でしたね。(86才女性)
◆ピンクや赤の公衆電話や拓銀など、懐かしい風景でした。(50代)
◆ストーリーが良く読めなかったけど、Good！(81才男性)

簡単ストレッチ・ヨガ教室 2月8日(土)ホール 初参加1名含め20名で行いました。

スマホなんでも相談会 1月23日(木)ホール
スマホ相談者4名 講師3名で対応 相談内容：乗換案内・LINE 友達接続方法、友達削除、通話方法、スタンプ購入方法と支払い方、3ボタン(戻る・ホーム・履歴)の説明

令和6年度全体会議・臨時総会 日程 3月23日(日) 10時～ ホール

連載 「多摩・愛宕の自然・植物探索」その44 仙仁 徑

春の花粉症の原因となる樹木のお話です。



私の専門は植物ですが、実は私はスギ・ヒノキの花粉症で、春は憂鬱な季節です。今回は私を悩ませるスギとヒノキについてご紹介します。

まずはスギです。日本固有種で木材用に各地に植えられ、多摩市内でも見かけます。昔から植林されていましたが、特に戦後の木材不足で植林が進みました。また国内だけでなく、台湾や韓国、中国のほか、大西洋のアゾレス諸島にも植林されているそうです。野生のスギは各地に点在していますが、市内のスギは100%植えられたものです。多摩ニュータウン開発前は谷筋などに数本まとめて植えられているところが多く、コナラやアカマツと比べてあまり多くなかったようです。花は雄花と雌花に分かれ、雄花からは早春に大量の花粉が放出されます。花芽は7月頃から作られ始め、11月頃に成熟し、翌春まで休眠します。葉は短い針状で、枝に多数つきます。葉の寿命は長く4～6年ほどです。



次にヒノキです。やはり日本固有種で、野生のものは福島県から屋久島にかけての山地に点々と生えています。太平洋側・日本海側両方に生えるスギと異なり、ヒノキは太平洋側に偏って分布します。市内各地に植えられ、愛宕にも聖徳大学多摩幼稚園に下りていく遊歩道のところに大きな木があります。花粉症の方はご存じだと思いますが、スギは3月頃に開花し、ヒノキは4月に開花のピークを迎えます。葉は針状のスギに対し、ヒノキはうろこ状で、枝と融合して区別できません。ヒノキはスギ以上に優れた木材として昔から知られ、世界最古の木造建築物と言われている奈良の法隆寺はヒノキ材で建てられています。

花粉症は辛いものですが、花粉を出しているスギやヒノキには罪がないので、恨まないようにしたいものです。

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 多摩市みどりと環境審議員

福祉なんでも相談 3月13日(木) 14時～16時 調理室

里山の会 3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 畑に春を見つけました！ 元気に咲いてる小さい花
スズナ オオイヌノフグリ ホトケクザ

アーケード カフェ 3月27日(木) 11時半～14時 (申込不要)
おにぎり 子ども20円 おとな30円
豚汁 子ども50円 おとな200円
みんなで おむすび 交流会
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

スローフーズミヤ 国産小麦・自家製天然酵母で小麦粉にストレスをかけないよう主に手こねで作るこだわりのパン
ココロパン 苺ディッシュ レーズン食パン クロワッサン
体にやさしい 天然酵母 国産小麦
愛宕かえで館でも販売中！ 毎週水曜日10時30分～

社会医療法人 河北医療財団 あいクリニック
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
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
☎ 042-375-9581 休診日：土曜・日曜午後・祝日 多摩市貝取 1431-3

大人の学校 コミュニティサロン
どなた様でも大歓迎！お気軽にお越しください！
★ 3月8日(土) のびのび健康ストレッチ(200円)
★ 3月15日(土) あたご終活塾 介護保険と訪問看護(200円)
★ 4月12日(土) のびのび健康ストレッチ(200円)
いずれも13:30からかえで館2階にて 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 東京都多摩市一宮 042-373-0181
お肉販売所
いいホルモン あります。

(広告欄)