


かえで館と地域のイベント情報

4月12日(土) 9時30分~11時 於:ホール **簡単ストレッチ・ヨガ教室** 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：3月26日(水)より 窓口 10時~ 電話可 11時~ ☎ 042-375-2990



4月20日(日) 10時~12時ごろ 於:ホール **かえで館シネマ** 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：3/27日(木)より
 窓口受付：10時~
 電話受付：11時~

※お知らせ：かえで館の映画上映は、7月・12月の「かえで館シネマ」(1日2回上映)と7月・12月を除く毎月の上映を「ミニシアター」(1日1回上映)として開催してきましたが、4月度より二つを統合し、今後は名称を「かえで館シネマ」に統一する事にしました。

天然酵母のパン 毎週木曜日 販売中! 11時00分~ 於:ロビー

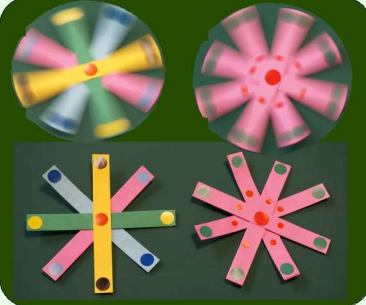
スマホなんでも相談会 楽しい! 「幼児コーナー」

ご希望に応え相談枠を6名に増やしました!
4月の相談会 4月24日(木) 於:2階 第2・第3 会議室

予約申込先着順
 ① 13:30~14:30 3名
 ② 14:30~15:30 3名
 相談料:無料 相談時間は1人1時間
 申込:3月27日(木)より
 窓口:10時~ 電話受付:11時~

4月は「クルクルフーメラン」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。



美味しい! 淹れたて珈琲 一杯100円 特別サービスデー!

かえで館喫茶コーナーでは、館内利用者が多いと予想される曜日に限り珈琲はじめ飲物を100円にてサービス販売することになりました。美味しい淹れたて珈琲などでおくつろぎください!

4月のサービスデー 12日(土) 簡単ストレッチ・ヨガ教室、のびのび健康ストレッチ(大人の学校)
 (当日開催のイベント名) 19日(土) あたご終活塾(大人の学校) 20日(日) かえで館シネマ

4月10日(木) 14時~15時30分 於:調理室 **福祉なんでも相談** **多摩ボランティア・市民活動支援センター出張相談窓口を設置します**

★福祉に関すること遠慮なく相談ください!お待ちしております。
 ★ボランティアに関する相談、ボランティア保険の受付、問合せ先 多摩市社会福祉協議会 042-373-6611
 ボランティアポイント等の登録・申請手続きなどができます。

4月5日(土) 多摩中央公園グランドオープン記念イベント 中央公園や中央図書館などで様々な催しが行われます。
10時~20時 みんなで歌おう! 「うたごえランド・石橋美恵子&中西勝之オンステージ」14時~15時 於:大池前ステージ

合縁奇縁 いよいよ桜も開花し、新芽が芽吹く、春本番を迎えました。みなさまのご体調はいかがですか。寒暖の差が大きく、花粉の飛び交う時期でありますので、ご体調管理には十分注意されご自愛ください。同じキャベツでも「春キャベツ」はタネから別物で、野菜として種類が異なる。ご存じでしたか。ある記事を読むまで知りませんでした。甘く軟らかな春キャベツは眞さんで有名な葛飾が発祥とみられています。涼しい気候を好むキャベツは産地が限られ、年中食

べられないのを残念に思い、十数年かけて春に育つ新種を開発したそうです。今年は冬キャベツが天候不良による不作、春キャベツも葉の変色する病気で出荷量が減り、市況は高止まりしたままです。時事川柳に「緑のダイヤと名付けよう春キャベツ」とあります。かえで館では、毎週木曜日に「菜の里プロジェクト」で収穫した新鮮な季節の野菜と天然酵母パンを低廉な価格で販売していますので、ぜひ、ご来館ください。(事務局長・浅井)

4月 予定表 令和7年

8	火	休館日
10	木	福祉なんでも相談 多摩ボランティア出張窓口開設
12	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
20	日	かえで館シネマ
22	火	休館日
24	木	スマホなんでも相談会
パン販売 毎週木曜日 11時~ 於:ロビー 4月 3日・10日・17日・24日		

かえでニュース

4月号(第394号) かえで館 HP
 2025年(令和7年)3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

多世代共生の場 愛宕かえで館 // かえで館で健康増進とコミュニティづくりを! //

連載インタビュー第1回 コミュニティサロン「大人の学校」柴田堅太氏 インタビュアー 運協・総務部会長 秋山雅和

秋山(運協・総務部会長) かえで館は今年創設25周年を迎えます。AIに代表されるデジタル社会の加速や高齢化のなど、変化しています。かえで館も時代に合わせて、5年後、10年後を見据えて、これからどうすべきかを考え着手し始めたところです。その一つとして、かえで館を今後、多世代共生のコミュニケーションの場とするために、かえで館を利用される方々へインタビューをし、参考にさせていただきたいと思っております。



今回は、現在かえで館でたくさんの参加者を集め活発なイベントを展開しているコミュニティサロン「大人の学校」を主宰されている柴田堅太(訪問看護ステーションはとふる多摩センター代表)さんに話を伺いました。

—— イベントを推進する原動力となるもの、また今後の展望などについて教えていただけますか?

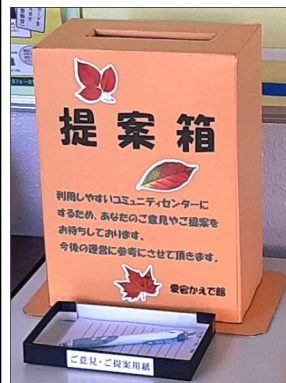
柴田(「大人の学校」主宰者) コミュニティサロン「大人の学校」は以前愛宕4丁目にある訪問看護ステーション内で行っていましたが、コロナで一度中止にせざるを得なくなりました。しかし、私も愛宕で仕事をさせてもらっている以上、恩返しというか、高齢化が進んでいる愛宕に多くの人が集える場を作りたい、そして集まった人達のコミュニティが生まれ、つながりができる、これが大事ではないかと思い、2年前からかえで館をお借りして「大人の学校」を始めました。ご案内はかえでニュースにも載せていますが、それとは別に独自の案内チラシを私一人で作って一部の地域にポスティングしています。また、イベントの案内はLINE公式アカウントも活用しています。継続する原動力はシンプルに私が“楽しい”と感じるからなんです。イベントの内容も集まった人の参加型で楽しく行い、終わった後に自然と“また会いましょう”と言う言葉が出て、継続する、土曜日は「大人の学校」だと思い出していただけたら、嬉しいですね。

秋山 参加者がお帰りになる時の明るい笑顔が「大人の学校」を象徴しているように感じました。ありがとうございました。



- ◎現在、継続して行っているイベント
 - ① のびのび健康ストレッチ
 - ② あたご終活塾(介護、後見制度、相続、遺言等)
 - ③ ディンプルアート、フラワーアレンジメント
- ◎さらに今後予定しているイベント
 - ① スマホ講座(LINE、Zoom等)
 - ② うたごえ広場(生ギターで懐メロを)
 - ③ クリスマスリース作り

提案箱を設置しました ご要望・改善策をお聞かせください!



かえで館創設25年のレガシーを受け継ぎつつ、次の世代にバトンタッチして、これからも地域の皆様の憩いの場として存在し続ける必要があります。私達をとりまく環境は大きく変化し、今後、さらに加速していくと思われまます。今のかえで館がこのような状況に十分対応できているのか、これからも、かえで館が使命を果たしていくために、皆様の知恵をお借りしたいと思います。どの様な改善策が必要なのか、どの様なイベントが必要なのか、皆様の忌憚のないご意見をお聞かせください。 — 愛宕コミュニティセンター運営協議会 —

かえで館イメージチェンジ! 案内看板を貼りました。



懐かしのJAZZ&ワインコンサート 文化部会

3月30日(日) 開演13時30分~ 於:ホール

定員40名 入場券 完売御礼



開催しました


ラジオ体操教室

多摩市・国士館大学・かえで館 共催 2月17日(月) ホール

今回の教室は、初めての参加者が多く誰にでも判りやすい身体の動かし方のポイントを紹介し、90分間の講習会を行いました。ラジオ体操第1は、13種類の動作があり、ただなんとなく行う、運動効果が悪い動きを見せて、参加者にどこが悪かったかを確認してもらい、動作別に正しい見本を紹介しポイントを確認しながら行いました。

各動作の最後は次の動作の最初のポーズ位置を意識し、動きの繋がりを確認しながら進んでいきました。又、身体の状態に合わせた無理をしない、リズムカルな体の伸ばし方で、運動効果が高まるポイントを教えてもらいました。ポイントの一つは、両腕を真上や下、左右に広げて、体の前に大きな円を描くラインまで伸ばして動かす事。左右や斜めには指先を伸ばし、真上には軽く指先を曲げると肘が伸びて、腕を大きく動かす事が出来ます。又踵を上下する動作は、バランスが取りづらいので自分が出来る無理の無い範囲で行う方法を紹介して頂きました。


最後にラジオ体操第1を最初から最後まで通して行い、顔にかかる汗がにじむ程度の運動になり、「楽しく！美しく！」さわやかな気持ちを実感する事が出来ました。



利用者懇談会が行われました。

2月23日(日) ホール

「令和6年度利用者懇談会」はあらかじめ登録している102団体に案内とアンケートをお送りし、50団体から返信、その内5団体からコメントがありました。当日は、11団体12名が出席して、より良く、より快適な利用について運営協議会と話し合いました。多摩市からは協創推進室の沖迫係長が出席しました。出された要望は検討の上お知らせいたします。また、運営協議会から1階通路の展示スペースの利用をお勧めしたところ、絵手紙サークル「やまぼうし」さんが皆で話し合ってみます。との事でしたが、4月から絵手紙作品を展示することになりました。ぜひ、ご覧になってください。



スポーツウエルネス吹矢教室

2月26日(水) ホール

梅の香がそこはかとなく漂い、春の訪れが実感される心地よい陽気の下、コロナ発生以来最大となる15名が参加され、和気あいあいとした雰囲気の中でスポーツウエルネス吹矢を楽しまれました。

今回は、愛宕4丁目に開所される介護予防教室の介護予防リーダー2名が参加され、高齢者の健康増進に適したスポーツであるとの感想を述べられていました。リピーターからは、年4回の開催では間が空きすぎ忘れてしまう、毎月実施してほしいとの要望も寄せられました。初めて参加された3名も、思いのほか的に当たったことで興味が湧いてきた様子でした。今回も最後にゲーム形式で行い、参加者みんな大いに盛り上がって修了しました。

ミニシアター 参加者の感想文

映画「1秒先の彼」 参加者 34名(女性29名 男性5名) 2月16日(日) ホール

- ◆消えた不思議な1日があり、幼い日の事と今が結び付いた訳ですね。(83才女性)
- ◆ストーリーがなかなか理解できなかったが、最後にハッピーエンドと理解した。(83才女性)
- ◆京都の景色が良かった。動かない演技は大変だと思った。パピコを食べたくなりました。(50代女性)
- ◆不思議なストーリー展開でしたが京都弁やゆったりした時間の流れなどが一致して終わった時に「はあ…なるほど」って感じでした。京都天橋立などの風景が見られて得した気分でした。「のんびりしている人より損している」という考え方が面白いと思った。現実にもそんな風にしていつも損している人に1日返してもらえるといいかも。(75才女性)
- ◆本日の映画ストーリーが良く理解できなかった。年を重ねると「寅さん」シリーズの方が良い。スタッフの皆様、ありがとう(80才男性)

簡単ストレッチ・ヨガ教室

3月8日(土) ホール 初参加1名含め16名で行いました。

スマホなんでも相談会

2月27日(木) ホール スマホ相談者4名 講師4名で対応

相談内容：画面の明るさ調整、文字の大きさ調整、着信音が出ない、電話帳の登録方法、LINEスタンプの買い方、友達登録、QRコードの使い方、容量が少ないというメッセージ、詐欺電話の見分け方、ホーム画面上にgoogle検索欄を常時表示したい

連載 「多摩・愛宕の自然・植物探索」その45

仙仁 徑

春といえば桜ですね。



ソメイヨシノ

いよいよ桜の季節です。2022年の3月号ではタマノホシザクラとヤブザクラを紹介しましたが、今回はソメイヨシノとヤマザクラを紹介します。まずはソメイヨシノ。オオシマザクラ(以降オオシマ)とエドヒガン(同エド)の雑種で、幕末頃に染井村(現・豊島区駒込)の植木屋が売っていました。雑種のため種子はできず、すべて接ぎ木などで増やされたクローンです。雑種であることは萼(がく)を見ると分かります。オオシマは筒状の部分長い釣鐘型で無毛、エドは壺形で有毛です。そしてソメイヨシノはその中間で、細めの壺形で有毛です。樹形は傘型で横幅があり、下の枝は下がり気味になります。ソメイヨシノは60年ほどで枯れると言われ、多摩市内でも老朽化した木が多数あります。一方、管理によって長生きするとも言われ、福島県には樹齢147年のソメイヨシノがあるそうです。



ヤマザクラ

次はヤマザクラです。ヤマザクラは在来種で、雑木林などに点々と生えています。開花時に葉が出ていないソメイヨシノと異なり、ヤマザクラは花と葉が同時に出来ます。



ヤマザクラの萼

今日、桜といえばソメイヨシノですが、江戸時代以前はヤマザクラでした。平安時代、服には季節に合わせた色の配色である「色目」がありました。春の重(かさね)色目である「桜」は、表が白、裏が赤で、白は花、赤は若葉の色を表しています。萼はオオシマと同じ長い釣鐘型で無毛ですが、色が緑色のオオシマに対し、ヤマザクラは赤みを帯びています。また樹形は傘型のソメイヨシノと異なり、枝が斜め上方向に伸びて杯状になり、樹高もより高くなります。

誰もが知る桜ですが、じっくりと観察する機会は少ないと思いますので、ぜひこの機に観察してみてください。

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

里山の会

4月6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

今年も新鮮野菜をおとどけます！
よろしくお願いたします。



第50回 アーケード カフェ

4月8日(火)13時30分～15時

愛宕在住の中島さんの
ギターの音色に
合わせて歌を
歌いましょう！

参加費 100円

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

愛宕地域唯一のそば屋さん

そば屋 ふさよし

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

多摩市愛宕1丁目1-2 愛宕第一団地1階 ☎ 042-339-2344

和田郵便局
愛宕第一団地
大谷幼稚園
愛宕東公園
愛宕かえで館

おすすめメニュー
天ざるそば

おススメ
天ざるそば

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
もの忘れ外来

☎ 042-375-9581
休診日：土曜・日曜午後・祝日
多摩市貝取 1431-3
バス停「芝田五差路」、「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

日曜午前も
受診OK

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！

- ★ 4月12日(土) のびのび健康ストレッチ(200円)
- ★ 4月19日(土) あたご終活塾「医療と介護の準備」(200円)
- ★ 5月10日(土) のびのび健康ストレッチ(200円)
- ★ 5月17日(土) あたご終活塾「遺品整理」(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

東横店ヶ丘

VARIETY MEAT 平澤商店

〒206-0002 東京都多摩市一の宮

お肉販売所

042(3)2318

047318

いいホルモン
あります。

(広告欄)