


かえで館と地域のイベント情報

5月10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：4月25日(金)より 窓口10時~ 電話可11時~ ☎042-375-2990



5月15日(木) 10時~11時30分 於:ロビー **元気チェック** 健幸部会 北部地域包括支援センター共催

「ピンクのチェック表」がある方はお持ち下さい。初めての方は、当日お渡しします。地域活動の紹介コーナーがありますので、地域活動にご興味のある方はぜひお立ち寄り下さい。

参加費：無料 定員：30名 ※測定のための参加可能
 申込受付：4月25日(金)より 窓口10時~ 電話11時~

5月24日(土) 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：4/26日(土)より
 窓口受付：10時~ 電話受付：11時~


スマホなんでも相談会 **楽しい!「幼児コーナー」**

ご要望に応え相談枠を6名に増やしました! **5月の相談会5月22日(木) 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：4月26日(土)より 窓口：10時~ 電話受付：11時~

5月は「こいのぼり」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。



天然酵母!のパン 毎週木曜日販売中! 11時00分~ 於:ロビー

美味しい!淹れたて珈琲 一杯100円 特別サービスデー!

5月のサービスデー 毎週木曜日、パン販売の日です、天然酵母のパンと淹れたて珈琲で昼食をどうぞ!
 1日(木) 7日(水) 8日(木) 10日(土) 15日(木) 17日(土) 22日(木) 24日(土) 29日(木) 31日(土)

福祉なんでも相談 **5月8日(木)14時~15時30分 於:調理室**

★同時開催 認知症予防「楽しく脳トレ」も実施中!
 ふらりとお越しください!年齢問わず、生きずらさを抱えた方や、引きこもりに関する内容でも「誰かに話を聞いてもらいたい」など。秘密厳守で社会福祉協議会職員が対応いたします
 問合せ先 多摩市社会福祉協議会 042-373-6611

絵手紙の会 展示始まる

かえで館の登録団体、絵手紙サークル「やまぼうし」が1階通路壁面で創作作品を展示しました。ぜひ、ご覧ください。



合縁奇縁 5月は、晴れる日が多く、五月晴(さつきばれ、ごがつばれ)と呼ばれます。五月(さつき)は旧暦の5月のことで、新暦6月の梅雨時に現れる晴れ間が「さつきばれ」のことでしたが、新暦5月のすがすがしい晴天を「ごがつばれ」と呼び「さつきばれ」とも読まれます。春は、寒暖差が大きくなること多くみられます。寒暖差が大きい時は、低気圧が発達しながら日本付近を通過し、悪天候をもたらします。5月に台風並みに急速に発達する

5月 予定表 令和7年

7	水	春の植物観察会
8	木	福祉なんでも相談
9	金	「手づくりワークショップ」第1回
10	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
13	火	休館日
15	木	元気チェック
22	木	スマホなんでも相談会
23	金	「手づくりワークショップ」
24	土	かえで館シネマ
27	火	休館日

パン販売 毎週木曜日 11時~ 於:ロビー
 5月 1日・8日・15日・22日・29日

暴風をメイストームまたは、春の嵐と呼びます。気圧が大きく低下し、各地に暴風や大雨、高波による被害の発生につながるため警戒が必要です。みなさまのご体調はいかがですか。この時期は、気温の変化が激しく初夏を思わせる陽気になったかと思うと、一転して冬の寒さに戻り服装にも苦労します。ご体調を崩さないよう十分に気を付けてください。
 かえで館へ元気にご来館されることを、スタッフ一同、心よりお待ちしております。
 (事務局長 浅井)



5月号(第395号) 2025年(令和7年)4月25日

かえで館 HP info@atago-kaedekan.jp
 編集 広報部会
 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

かえで館 新たなスタート!

開館25周年の
かえで館は
多世代交流の場

愛宕かえで館は今年開館25周年を迎えます。次の四半世紀へスタートの年でもあります。より魅力ある「みんなのかえで館」を目指して総点検し、幼児からお年寄りまで、多世代共生・多世代交流の場となるよう運営していきます。皆様のお力添えをよろしくお願ひ致します。

先月設置しました「提案箱」がご活用されています。先月設置しました「提案箱」には、早速多数の提案をお寄せいただき、ありがとうございます。検討しました回答は毎月中旬に提案箱近くの壁に掲示しています。さらに、ご提案をお待ちしています。

「みんなのかえで館 気楽にお立ち寄りください」





多世代が交流する「かえで館」を目指す取り組みの一環として
 ほほえみサロンの有効活用の第1弾がスタート!
「手づくりワークショップ」が始まります!

今回はいろいろな手づくり創作の中から**クラフトテープ**で**実用的な作品**を作ります。
参加者募集!

★ 初心者コース 月2回 第二・第四金曜日 10時~12時 3か月間 6回で修了)
 5月9日、23日 6月13日、27日 7月11日、25日
 月2回で1作品を完成、3か月で3作品を作ります。
 指導：福山陽子(アシスタント募集中)
 定員：6名 対象者：どなたでも
 参加費：1回 200円 + 材料費
 申込：4月26日(土)より 窓口10時~電話11時~

★ フリーコース
 初心者コース修了者が対象です。各自作りたいものを作ります。 作る小物入れの一例

以前の手作り教室風景

かえで館開館25周年記念出版 (A5版114頁 楽しい文章と豊富な写真で日頃使い易い内容 乞うご期待!)

「仙仁徑さんと行く 多摩の自然・植物探索」(仮称)10月発刊予定!


「春の植物観察会」参加者募集! 健康育成部会

5月7日(水)10時00分~12時頃 **集合場所：かえで館ロビー**

愛宕地域周辺の植物を探索します。珍しい植物が見られるかも知れません。

講師 仙仁 徑氏
 パルテノン多摩ミュージアム
 学芸員
 本紙に連載執筆中。

参加費：無料 定員：30名
 持ち物：筆記用具、水分補給飲料、帽子
 雨天：ホールで仙仁さんの植物に関する話をお聞きます。
 申込：4月25日(金)より窓口10時~ 電話11時~



昨年、秋の植物観察会

サークル訪問 カラオケカサブランカ



田中嘉一郎氏

ちょいワルおやじのイメージを持つ田中嘉一郎氏が率いるカラオケサークル「カサブランカ」は、平均年齢80代という会員20数名を擁する大所帯の元気集団で、毎週月曜日と第1・第3水曜日の月6回活動している。この会のモットーは「みんなで明るく楽しく」で、誰かが歌っている時でも静かに聞いただけではなくお隣さんとお話をしていてもOKとか。

曲目は圧倒的に演歌が多く、青春時代を思いおこしながら熱唱されている様子で、その想いが聞き手の心にも染みてきて一体感が醸し出されてくるとのことでした。

5年前、所属していたサークルをある事情があって辞めた時に、他のサークルに入るのではなく、自分でサークルを立ち上げようと思ったそうです。届出の際、サークル名を何にしようかと考えていると、受付に飾られた花が目にとまり、何かと思い出のあるこの花「カサブランカ」をサークル名とされたそう。会の運営者として心掛けていることは、参加者の体調管理で歌の合間にも声掛けをしたり、あまり元気のなかった参加者には夜に電話確認をされたりしている。また、会員の勧誘活動も積極的に行っていて、パスを待っている人に声を掛け入会させたというエピソードもありました。

最後に「カラオケ発表会」の実行委員長としての抱負をお伺いしたところ、コロナ禍で縮小を余儀なくされたので、今年は早くから実行委員会を立ち上げ、規模を拡大したいとのことでした。

(訪問者：総務部会長・秋山)



和やかなカラオケ風景

貴方のできることで
お手伝いしてください！

ボランティアで 講師・アシスタント募集！

本紙1頁の記事にある通り、かえで館は開館25周年を機に多世代交流の場として新たに下記のようなイベントを企画していますが、指導者が足りません。貴方の経験を活かし、またイベントに興味ある方でボランティア活動としてご協力くださる「講師・アシスタント(資格等は問いません)」を募集します。かえで館受付にお申し出ください。応募の締め切り(第一次)5月10日(土)までお願いいたします。

- イベント内容
- ①「手づくりワークショップ」…当面はクラフトテープで実用的な作品作りのアシスタント
 - ②小中高生対象…将棋・囲碁の基本指導・対局
 - ③幼児・子ども対象…絵本読み聞かせ、紙芝居、手遊び、リズム体操などの指導・アシスタント
 - ④お年寄り対象…健康体操、例としてきよしのズンドコ節)に合わせて体を動かす、手遊び、みんなで歌う、などの指導・アシスタント

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その46

仙仁 徑



カラスにスズメ、でも鳥の話ではありません。

今回紹介するのはマメ科のヤハズエンドウ(別名カラスノエンドウ。以降ヤハズ)、カスマグサ(以降カスマ)、スズメノエンドウ(以降スズメ)です。名前ですが、ヤハズは葉の小葉の先端を「矢筈」に例えてつけられ、別名のカラスノエンドウは、莢が熟すと黒くなることに由来します。スズメは小さいので、カラスに対してスズメの名がつけました。ではカスマという鳥がいるのかと言うとおらず、カスマは「カ」ラスと「ス」ズメの間の大きさということで、「カ」「ス」間となりました。なお、カスマは雑種ではありません。



ヤハズエンドウ



花外蜜腺と蟻



ソラマメ
ヒゲナガアブラムシ

ヤハズを見ていると、草上で蟻をよく見かけます。葉の付け根の「托葉」に黒い点(花外蜜腺)があり、そこから分泌される蜜を目当てにきています。蟻を呼び寄せ、葉を食べる虫からヤハズが身を守っていると考えられています。一方、春先に大量のアブラムシが茎につき、アブラムシの出す甘露目当ての蟻



カスマグサ



スズメノエンドウ

も来ます。意外なことに、大量のアブラムシがついてもヤハズの繁殖に悪影響はないそうです。名前の由来になった莢ですが、十分乾くとちょっとした刺激で弾けてねじれ、中の種子を弾き飛ばすことで領土拡大を狙います。蟻をガードマンにしているヤハズに対し、カスマとスズメには花外蜜腺はなく、観察している限り、茎にびっしりとアブラムシがついているのを見たことがありません。花色はカスマが薄紫色で、スズメは白色です。1つの枝にカスマは1~3個、スズメは4個の花をつけます。古い時代に日本にやって来たと考えられているヤハズに対し、カスマとスズメは在来種とされています。なお、3種ともつぼみのうちに自家受粉します。マメ科には自家受粉する種が多いようです。

これら3種は日当たりのいい場所に生えていますので、探してみてください。

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

開催しました

JAZZとワインに 酔いしれたコンサート

3月30日(日) ホール



みなこと えりな



高橋ジャズバンド



スパークリングローズ

「2025年JAZZ&ワインコンサート」は前回同様40名限定で前売り券を販売したところ2日間で好評完売になりました。JAZZファンに感謝です。当日会場ホール入り口前には最前列希望者が開場遅しと待っていました。

演奏は「みなこと えりな」「高橋ジャズバンド」「スパークリングローズ」の順で行われました。

会場内円形テーブルには赤と白のワイン2本におつまみ付き、JAZZを聞きながらワインを楽しむという設定です。観客はテーブルに着くとJAZZ演奏が始まる前からワインを開ける人、演奏を聴きながらワインを味わう人、それぞれでした。主催者側としてはワインを飲みながらJAZZを楽しんでほしいとの思いがありましたので今年のコンサートは大成功でした。

コンサートが終了し退場時に、かえで館のJAZZ&ワインコンサートは楽しいので年2回やってほしいとJAZZファンから嬉しい要望もありました。また次回もご期待。

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

ジャガイモの芽がヤツト出ました。収穫は6月になります。良いイモが沢山穫れますように！



5月13日(火)13時30分~15時
第52回 アーケード カフェ

・体操・脳トレで楽しく 介護予防
・ビーズの飾り作り
おしゃべりしながら
楽しいひとときを過ごしましょう！
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

簡単ストレッチ・ヨガ教室4月12日(土)ホール19名

ミニシアター「テルマエ・ロマエ」3月16日(日)ホール23名

多摩そば作り体験教室3月20日(木祝)ホール13名

愛宕コミュニティセンター運営協議会臨時総会行われる 3月30日

スマホなんでも相談会3月27日(木)ホール3名

ルディック・ポールウォーキング3月30日(日)5名

不用品回収受付

家電製品の処分、引っ越しの整理、遺品整理
粗大ごみの処分、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
info@worldsystems.info

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

(広告欄)

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！
★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)
★5月24日(土)→ デインブルアートのワークショップ(200円)
★5月31日(土)→ あたご終活塾「自分に合った介護」(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 平澤商店
〒206-0002 東京都多摩市一宮
お肉販売所
042-373-0181

いいホルモン
あります。