



身体にやさしい！
天然酵母のパン販売中！
パン販売は毎週木曜日 お待ちしています！ 11時00分～ 於：ロビー

総務部会



珈琲など飲物全品 一杯100円 9月のサービスデー
3日(水) 4日(木) 7日(日) 10日(水) 11日(木) 13日(土) 14日(日) 17日(水) 18日(木) 21日(日) 24日(水) 25日(木) 27日(土)

9月10日(水)
10時～12時
於：ホール

フレイル予防測定会に参加を！ 共催：多摩市福祉高齢支援課・国士舘大学
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）
包括支援センターによる結果説明、国士舘大学講師による体操や脳トレ、介護予防活動紹介
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 ※動きやすい服装でお越しください。
申込受付：8月25日(月)より 窓口 10時～ 電話可 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

健康部会

9月13日(土)
9時30分～11時
於：ホール

簡単ストレッチ・ヨガ教室
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：8月25日(月)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ Tel 042-375-2990



9月14日(日)
13時～15時
於：和室

コアチューニング元気体操教室
イスに座ったまま 寝たままで行う
身体バランス・体幹安定！の調整法！
コアチューニングで体幹を整え、姿勢が改善、
心身の機能や免疫力のアップ、肩こり・腰痛の
軽減など本来の自然体を取り戻しましょう！
講 師：小倉紀和美先生
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(月)より
窓口 10時～ 電話可 11時～



9月21日(日)
10時～12時 ホール

定 員：50名
申込受付：8月27日(水)より
窓口10時～
電話11時～

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。

総務部会

9月25日(木)
13時30分～15時30分
於：第2・3会議室

スマホなんでも相談
予約申込先着順 定員6名 相談料：無料 相談時間は1人1時間
① 13：30～14：30 3名 申 込：8月27日(水)より
② 14：30～15：30 3名 窓 口：10時～ 電話可：11時～
素朴な疑問相談に応じます。

9月11日(木)14時～15時30分
於：調理室第

福祉なんでも相談 同時開催「楽しく脳トレ」
問合せ先 多摩市社会福祉協議会 042-373-5616

合縁奇縁 「天高く、馬肥ゆる秋」という故事成語があるように、秋には空が澄み渡りいつもより高く感じられます。9月は台風や移動性低気圧が多くやってくる時期ですので、様々な形の雲を見ることができます。例えば、羊のようなモコモコとした雲のかたまりが集まっている「ひつじ雲」や魚のうろこ状に雲が並んで

いる「うろこ雲」などは、秋の風物詩と言えるでしょう。いわしの大群のように見える「いわし雲」も秋の季語となっています。個性豊かな秋の雲を見て季節の移ろいを感じてみてはいかがでしょうか。かえで館は、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)として開放しています。ぜひご来館ください。(事務局長 浅井)

9月 予定表 令和7年		
7	日	大人の井戸端サロン
9	火	休館日
10	水	フレイル予防測定会
11	木	福祉なんでも相談
13	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
14	日	コアチューニング元気体操教室
21	日	かえで館シネマ
23	火	休館日
25	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日 11日 18日 25日		



9月号(第399号)
2025年(令和7年8月25日)
編集 広報部会
かえで館ホームページ

かえで館
HP
info@atago-kaedekan.jp
https://atago-kaedekan.jp



シニアの皆さん！お気軽に参加ください！！
！！大学生と交流しよう！！
愛宕かえで館×中央大学

大人の井戸端サロン
9月7日(日)13時～16時30分
於：かえで館 2階ホール

昔ながらの揚げパンのおやつ付き！！

当日参加OK！

どなたでも参加できます！

タイムスケジュール
13:00～13:30 クイズ・体操
13:30～14:30 カードゲーム
14:30～16:00 おしゃべりタイムwith揚げパン
16:00～16:30 感想共有

参加費無料です。

場所
〒206-0041 東京都多摩市愛宕3-2
多摩市立愛宕コミュニティセンター(愛宕かえで館)
電話番号 愛宕かえで館 042-375-2990


参加申込は直接来館、お電話もしくはこちらのサイトから！

申込受付：8月25(月)から
窓口10時～ 電話11時～
★当日参加OK！直接会場へお越しください

◎学生とシニアの世代を超えた交流イベント
世代を超えた交流を目的とした特別イベント、題して「大人の井戸端サロン」を開催します。現役の中央大学生10名（2年生～4年生）と、地域のシニアの皆さんとのふれあいの場を設け、楽しいひとときを過ごしていただきます。

◎クイズ・体操で心も体もリフレッシュ！
学生さんと一緒に、世代ごとの流行語を当てるクイズやカードゲーム、脳トレ体操などで頭と体を軽く動かしてリフレッシュ！

◎お茶とおやつでおしゃべりタイム！
お茶とおやつを囲みながら、日々の暮らしや昔の思い出、今どきの学生生活など、自由に語り合っていただきます。

◎学生さんに元気をもらおう！
イベントの締めくくりには、参加者全員で感想を共有する時間も設けています。「若い人と話すのは久しぶり」「学生さんの話に元気をもらった」など、きっと心に残るひとときになることと思います。

かえで館まつり 出店 作品展示 出演団体募集！申し込みは かえで館受付まで

「幼児コーナー」で 楽しく遊んでね！
9月の工作は
エアー・フライングボールをつくるよ
ふうふうして
フワフワ上がるかな？



工作の道具は受付のスタッフに言って借りてください。
風船をもらえるよ！スタッフに言ってね
☆保護者の方は幼児から目を離さないでください。

★将棋教室 第2・第4水曜 土曜 14時
小学生(水) 10日 24日
中学生(土) 13日 27日

★シニアの体トレ・脳活サロン
第1第3火曜 10時～
2日 16日

★幼児と子どものかえでっこ広場
第2第4水曜 10時～
10日 24日

★手づくりワークショップ
フリーコース 毎月曜日10時～
1日 8日 15日 22日 29日

ほろえみサロン
9月のイベント
当日参加者募集中！

愛宕かえで館も「クーリングシェルター」(指定暑熱避難施設)です。

多摩市では、熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが発表された際に、市民が暑さから避難できる場所として、市内35カ所の公共施設を「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」として指定しています。愛宕かえで館も熱中症特別警戒情報が発表された場合に一般開放されます。



開催しました

熱気の！2025サマージョイントコンサート 大盛況！

第20回目となるサマージョイントコンサートは7月27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、大勢の方々が集まれ、椅子を追加し90席は満席となり立ち見も出る盛況となりました。

今回は、かえで館から生まれたTRY(トライ)及び、かえでスパンキーズと、クレイジーファンキーボーイズ、オールドスターズの4バンドに加え、魅惑のベリーダンスチーム・マリカアルライルが登場しました。

最初のステージはTRY、ポップスからジャズラテンなどを演奏と歌で盛り上がり、新メンバーの組み合わせになった



マリカアルライル



TRY



かえでスパンキーズ



クレイジーファンキーボーイズ



オールドスターズ

かえでスパンキーズは懐かしいグループサウンズの曲を、以前のバンド名に“ボーイ”を入れたクレイジーファンキーボーイズは80年前の懐かしいウエスタン&カントリーソングを初披露、オールドスターズはグループサウンズの曲と、お得意のベンチャーズの曲、なかでも和泉雅子追悼の曲「二人の銀座」を披露し会場を盛り上げました。

各バンド年々年と共に？素晴らしい演奏と歌を披露し、観客は若いころを思い出し大きな拍手と共に、曲の演奏を聴きながら腕でリズムを取ったり、体を振ったりして楽しみ、後ろの方では立って踊っている人も出るほど盛り上がりました。そしてトリを務めたベリーダンスチーム・マリカアルライルの素晴らしい踊りに魅了された後、「め組のひと」の振付を指導、会場の観客全体で練習し♪♪粋なこと起こりそうだぜ、“めっ！”♪♪の振りが全員でぴったり合ったところで楽しかったコンサートは終了しました。

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ていました。

速報！「こども夏まつり」150名が参加で大盛況！

詳細は次号で報告

8月2日(土)10時～16時 かえで館2階で「こども夏まつり」が開催されました。縁日(ポップコーン・綿あめ・かき氷・スーパーボールすくい)、お化け屋敷、スタンプラリー、オカリナコンサート&マジックショーが行われ、予想を大きく上回る150名の親子連れが来館し、ちびっこ達の歓声で一日中賑わっていました。(共催：かえで館運協・NPO法人テラス・中央大学ひつじぐも・愛宕連協)



お化け屋敷



スーパーボールすくい

かえで館シネマ「お終活」感想文 7月20日(日)ホール 午前・午後の2回上映 合計(午前+午後)59名 女性48名 男性11名

- ◆他人ごとではない内容で、楽しみながらも考えさせられました。とても良かった!!(72才女性)
- ◆とても良い映画でした。何故か心にジンジン来てしまい頑張ろうと思います。(75才男性)
- ◆最高、楽しかった。橋爪さんと高畑淳子さんの二人の上手な演技が素晴らしく感動しました。ありがとう!!(87才女性)
- ◆まさに今見るべき映画でした。失ってから始めて大事だった事に気が付くという思いをしてくれました。これからは「何者」にも「何物」にも感謝し、これから先少ない人生を笑って明るく生きて行きたいと思われました。(78才女性)
- ◆今後を考える良い機会となりました。とても良かったです。(78才女性)
- ◆とても良い映画でした。主人をなくして10年経ちます。家に帰ったらアルバムを出して見ようと思います。有難うございました。(81才女性)

スマホなんでも相談会7月24日(木)第2・3会議室 6名 簡単ストレッチ・ヨガ教室 8月9日(土)ホール18名

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その50

せん に けい



小さい花にも目を向けてみませんか。

かつてはそろそろ涼しくなってくる時期でしたが、今年はどんな風に秋を迎えるのでしょうか(8月上旬に書いています)。そんな微妙な時期に咲いている小さな花を2種、紹介します。

一つ目はキツネノマゴ科のキツネノマゴです。見たことはあっても、名前を知っている人は少ないのではないのでしょうか。高さは10～40センチほどで、道端などに普通に生えており、国内では本州から九州まで、海外ではアジアの温帯から亜熱帯に分布しています。夏の終わりにから秋にかけて咲く小さな花は、穂になり群生するため、花時は案外目立ちます。模様のある可愛い花は、複雑な形をした雄蕊も興味深いところですが、今回は花の根元の萼(がく)を説明します。萼と思っている部分は、4～5つに分かれた細い萼のほか、なぜか苞(ほう)が1つと小苞が2つあります。「キツネの孫」という不思議な名前ですが、定説はないものの、穂の様子を小さい(孫の)キツネの尾に見立てたのではないかとされています。萼だけでなく苞や小苞あることで、確かにフサフサした尾に見えます。



キツネノマゴ



キツネノマゴの花



キツネノマゴの萼

なお、南西諸島には変種のキツネノヒマゴが生えています。遊び心のある名前ですね。

二つ目はウリクサです。かつてはゴマノハグサ科の一員でしたが、今はアゼナ科に属しています。少し湿り気のある空き地などに低く這って生え、日本全土を含む東アジアと東南アジアに分布しています。開花時期はキツネノマゴと同じで、こちらは紫色の花を咲かせます。名前の由来は果実の形がマクワウリに似ているとされていますが、あまり似ているようには見えません。そもそもマクワウリ自体すっかり見かけなくなったので、イメージがしにくくなってしまいました。花は小さいですが、群生しているとなかなかの美しさです。園芸でトレニアと呼ばれている植物は和名をハナウリクサと言ひ、実はウリクサと同属です。

ところで、2種の名前に「瓜」が入っているのは偶然なのですが、面白いですね。



ウリクサ



ウリクサの果実



ハナウリクサ

写真はすべて仙仁径氏撮影 図も仙仁径氏作図。

仙仁 径氏

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

里山の会

9月7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

老若男女 問わず 会員大募集!

募集人員 2～3名

一緒に畑作業・収穫の喜びを味わいませんか。作業は毎週木曜日予定しています。

◎加入費・会費はありません。
◎申し込みはかえで館受付
又は ☎042-375-2990
申込まれた方には後日、説明日等ご連絡いたします。
◎ふらり畑見学もぜひどうぞ



9月9日(火)13時30分～15時
第56回 アーケード カフェ



ハーモニカ演奏

(愛宕2丁目の山本さん、和田の田中さんなどによる演奏です。懐かしい音色に合せて唱歌も歌いましょう) 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

コミュニティサロン 大人の学校

- 8月の大人の学校はお休みです！ご注意ください！
- ★ 9月13日(土)→ のびのび健康ストレッチ(300円)
 - ★ 9月27日(土)→ あたご終活塾「相続税と節税」(300円)
 - ★ 10月4日(土)→ のびのび健康ストレッチ・特別編(300円)
 - ★ 10月18日(土)→ あたご終活塾「遺言書の作成」(300円)
 - ★ 10月25日(土)→ あたご終活塾「スマホ講座」(300円)
- いずれも13:30～ 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

社会医療法人 河北医療財団

あいクリニック

日曜午前も
受診OK

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「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

(広告欄)

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
東京都多摩市落合 3-5-2 info@worldsystems.info

協賛広告応募要項

- ◆発行部数 4,000部
- ◆サイズ 横96mm×縦45mm
- ◆掲載料 1コマあたり
1ヶ月 3,000円