

# つむぎ館だより

平成27年5月25日

TEL042-375-5566

FAX042-375-6602

6月の休館日

1日(月)15日(月)

## 6月のこよみ

1	月	休館日
8	月	介護予防のための運動
14	日	教養講座
15	月	休館日
20	土	シルバーなんでも相談
22	月	みんなで折り紙
27	土	料理教室
7/25	土	金融講座(全3回) 「投資のための金融講座シリーズ」

### つむぎキネマ館

予告

『アゲイン 28年目の甲子園』

入場無料

7月28日(火) 第一会議室

☆ つむぎサロン企画 ☆

♡ みんなでありがとう ♡

場所：みんなの広間 ～季節の花他～

日時：6月22日(月) 13:30～



☆ つむぎサロン企画 ☆

♡ 介護予防のための運動 ♡

場所：みんなの広間

日時：6月より第2月曜日

第1回：6月8日(月) 13:30～15:00

講師：古川 テル氏

(介護予防リーダー)

参加費：無料

参加対象：身体に不安があるが、

身体を動かしたい人、

一人暮らしであまり会話の機会が少ない方など



### シルバーなんでも相談

高齢者の総合相談窓口として、お気軽にご利用ください。

ご心配なこと、不安なこと、わからないことや知っておきたいこと、何でもお気軽にご相談下さい。ご家族の方からも様々な相談をお受けいたします。

- 健康に関すること
- 介護予防に関すること
- 高齢福祉の様々なことについて

日時：6月20日(土) 13:00～

場所：3階ロビー

担当者：北部包括支援センター相談員

### 定期総会を開催しました

平成27年度定期総会を4月29日(水・祝)、

阿部裕行多摩市長、東島亮治くらしと文化部長、

尾又孝行市民活動支援課長等、所管関係者の方々を迎えて開催いたしました。

阿部市長のご挨拶では、関戸・一ノ宮地域における施設更新協議会からのつむぎ館の建替え又は、改修については地域の要望を実現するべく意見集約してまいります、との挨拶がありました。



期 総

総会は全ての議案を承認し、27年度をスタートしました。その中で、運営協議会役員の任期満了に伴い新役員を選出し、新たに会長として片倉 満が選出・承認されました。

新会長から、つむぎ館が「更に親しまれるコミュニティセンターにするために」のモットーを基にボランティア精神を運協・事務局が一体となり発揮してまいらる旨、挨拶がありました。

本年度も、地域の皆様のご協力、ご支援を、宜しくお願い致します。

### ご挨拶

コミュニティセンター活動に親しんで14年が過ぎました。この間、つむぎ館まつり・こどもまつりの準備・運営、設立20年記念誌の作成、東日本大震災の復興支援活動、地域の公共施設及びつむぎ館移転反対の署名活動など、いろいろな活動を地域の皆様と一緒に携わり、地域コミュニティの大切さを実感してまいりました。

今後ますます進行する少子高齢化社会では人と人、人と地域との関わりが希薄となる分だけ、コミュニティの重要性が増してきています。その核となりえるものが地域コミュニティセンターと思うところです。ボランティア活動にはおのずと限界がありますが、画一的でなく、構成する地域特性を考慮したコミュニティセンター活動であれば、楽しく明るい知的な地域コミュニティができるものと思います。

今後とも、地域の皆様と一緒につむぎ館発展を考え、事業活動を推進してまいります。皆様の貴重なご意見とご協力を切にお願い申し上げます。

関戸・一ノ宮コミュニティセンターつむぎ館 運営協議会会長 片倉 満



### 平成27年度8月採用 つむぎ館事務局長・スタッフ募集予告

《事務局長》 募集人員：1名

勤務時間：常勤 早番 遅番あり 休 日：金・土 年末年始

《スタッフ》 募集人員：各1名

業務形態：昼間(午前・午後)及び夜間の勤務 月12日前後

※実働4～5時間(シフト制)

《共通事項》 性別は問いません。勤務先へ徒歩・自転車で通勤できる方

※募集要項の詳細については、6月25日(木)発行のつむぎ館だよりをご覧ください。

### 「教養講座」

福祉部

#### －生活習慣病とその予防－

日時：6月14日(日) 13:30～15:00

場所：第1会議室

対象：一般市民 定員：50名

参加費：無料

講師：福島 由香理氏

(管理栄養士)

予約受付：募集中



### 「料理教室」

#### －おいしい料理－

福祉部

日時：6月27日(土) 10:00～14:00

場所：2F 栄養指導室

対象：一般市民

定員：30名

参加費：500円(食材費、その他)

講師：健康センター 栄養士

予約受付：5月25日(月)から

持ち物：エプロン、筆記用具

※ 男性の方もどうぞ。



## ウォーキングの寄稿文

### 花と緑と歴史に酔いました。

快晴に恵まれすぎて気温 27 度のなか、5 月 10 日、小金井公園訪問を楽しんできました。まず小金井の駅から玉川上水までの道のりで、各ご家庭の生け垣からミニ公園から可憐な花と芳香が微笑みかけ、一行は、「覗き見」がちの 18 人連れと化しました。モッコウバラ、ジャスミン、定家カズラ、カルシア……。



花に酔い、江戸東京たてもの園に到着。戦前の農家から商店、大銭湯まで、壮観です。特に高橋是清邸は見ごたえあり！赤坂から移築されたとか。2・26 事件の際に、この屋敷の座敷寝室で高橋が蹶起の兵に暗殺された現場あとが見学できます。



感慨深いものがありました。  
みんなでいい汗をかいた一日でした。

福祉部・上大谷

5 月 14 日（木）に開催された「転倒防止体操」の一幕です。

多くの方が参加して、一生懸命熱心に体操に励んでいました。体操後はすっきりリラックスされた様子でした。



## 紫陽花



原産地 日本、アジア

もともとは、「あずさい」と呼ばれていたとされている。「あず」は「集まる」、「さ」は真、「い」は「藍（藍色）」の省略形……つまり、「真の藍色が集まっている花」といったような意味合い。

土壌の pH（酸性・アルカリ性）によって、あらわれる花色が異なることでおなじみ。酸性が強いと青みがかかり、アルカリ性が強いと赤みがかかる。

つむぎ館川柳  
名譽にも 不遜な態度が 出る受敷  
大阪城 威信をかけて 夢やぶれ  
まかせたや 時の流れに 老いの道  
なぞきめぬ 世界が願う NPT  
五月の空 台風二つ 熱中症  
WAZA とは 思いたくない  
イルカ老機

## 細菌やウイルスの付着を防ぐ正しい手の洗い方

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪のまで、せっけんを使って正しい方法で手を洗いましょう。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのほすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

政府広報  
オンラインより

## 歯医者さんが教える効果的な虫歯予防まとめ

1. 間食やダラダラ呑みは控える
2. キシリトール入りガムを 20 分以上噛む
3. 紅茶を 3 杯飲んで虫歯予防
4. チーズも虫歯予防に一役？
5. フッ素を賢く活用
6. 重曹うがいもオススメ！
7. 一日一回、歯間掃除を欠かさない



HPから