

# からきた 菖蒲館

しょうぶかん

ハロー  
From Shobukan  
第17号



発行：2013年10月20日（隔月発行） No.017  
唐木田コミュニティセンター運営協議会 編集：広報部会  
公式ホームページ：<http://karakida.org/>  
メールアドレス：[karakidashobukan@ttv.ne.jp](mailto:karakidashobukan@ttv.ne.jp)

## 第3回 からきた 菖蒲館まつり

前夜祭11/9(土)15:30~17:00

11/10(日)10:00~17:00

KARAKIDA SHOBUKAN FESTIVAL



昨年の菖蒲館まつり

今年の菖蒲館まつりの情報は  
次号（特集号）でお知らせします

いつまでも健やかで自立した生活を

地域医療講座シリーズ（第2回）

大荷満生

厚生労働省の報告（2013年度）によると日本人の平均寿命は、男性が79.9歳、女性が86.4歳となり、わが国は世界でも類をみない長寿国になっています。しかし、国民の寿命が延び高齢者の人口が増加するに従い、多くの家庭が要介護高齢者を抱えるという新たな問題も生じています。

要介護高齢者とは、人生の最終段階において、主として生活習慣病の合併症（脳梗塞など）や加齢による衰弱によって身体的な自立を喪失し、人の手を借りなければ日常生活の維持が困難になった高齢者のことです。

高齢者が生存している期間としての平均寿命と、高齢者が健康を保って自立した生活を過ごす期間としての健康寿命を比べると、残念ながら男性で5年、女性で7年、健康寿命が短くなっています。

このことは、高齢者が寿命を終えるのに際しては、5~7年間病気や衰弱のために自立を失って要介護状態に陥ることを意味します。この期間の要介護高齢者は、自分の思うこと、意図することが自分一人ではできず、体の苦痛や失禁の恥辱に曝され不幸であることはいまでもありませんが、加えて家族が主たる介護者である場合は、家族の介護疲労も重なり暮らし向きも大きく変えることとなります。

高齢者がこのような自立を失い要介護状態や寝たきりに陥る原因をみますと、その第一位は脳梗塞などの脳血管障害、第二位が加齢による衰弱、そして第三位が転倒などによる骨折です。第一位の脳血管障害の背後には、壮年期

に身につけた生活習慣の偏りにより生じる高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などのいわゆる「生活習慣病」が存在します。

壮年期には徹底的に食生活を中心としたライフスタイルを見直し、生活習慣病の発症を予防することが重要です。食事摂取量を適正化し、動物性脂肪や炭水化物、塩分の摂りすぎに注意しましょう。また、日常生活にジョギングやサイクリングなどの有酸素運動を取り入れることも重要です。

一方、第二位の加齢による衰弱と第三位の骨折には、高齢期の栄養の不足（低栄養）が大きく関与します。高齢者にとって栄養の不足は、生体の機能維持に致命的な影響を与えます。たとえば、栄養の不足は、高齢者の抵抗力（免疫能）を低下させ肺炎や敗血症などの感染症を引き起こし、筋肉量の減少（骨格筋減少症）や骨の粗鬆化（骨粗鬆症）を促進します。

このため、特に後期高齢者ではバランスのとれた食事を摂るよう注意しながら、豚肉や豆類などの良質のたんぱく質を積極的に摂る必要があります。

皆さんが、もう一度日常の食生活を見直すことで要介護状態や寝たきりに陥ることなく、いつまでも健やかに自立した生活を過ごされることを期待します。

筆者紹介：大荷 満生（おおに みつお）  
杏林大学医学部 准教授（高齢医学）、  
医学博士、からきた駅前クリニックにて  
診察日あり。

憧れの噺家

噺家という生き方（第2回）

三笑亭可龍

東京の寄席の番組は落語中心ですが、間に色物と呼ばれる漫才、曲芸、奇術などが挟まります。中でも強烈に印象に残ったのが北見マキ先生のマジックでした。寄席通いで何度も拝見する機会がありましたが、見るたび新鮮で落語とは真逆の視覚だけで惹きつける技術、芸の凄さというのを感じました。

寄席には頻繁に行ける訳ではありませんでしたが、家にある音源は毎日のように聴いていました。まだ読み書きのできない子供に、同じ本を繰り返し読み聴かせると覚えてしまうということが良くありますが、私は好きで繰り返し聴いた落語を自然と覚えていました。

覚えると人に聞かせたくなるのが性分で、家族や身近な人の前でやるようになります。日本人は子供の芸事に弱いのですから大変にウケが良い。そうすると子供心に勘違いをする訳で、これは自分が落語家に向いてるんじゃないだろうか？と思ったかどうかは定かではありません。人に聴いてもらい、喜んでもらう楽しさを知り、次々と落語を覚えるようになります。

今思えば、その記憶力や集中力がどうして学業に向かなかったのか非常に残念なところがあります。

その後、地域に素人落語の愛好会があることを知り、小学五年生の時に入会しました。もちろん他のメンバーは皆大人でしたが、同世代に共感されることのない趣味だったので落語の話ができる仲間が居るとするのは私にとっては居心地の良い場所でした。そして、愛好会の顧問をしていたのが後に入門する師匠の三笑亭可楽だったのです。

愛好会では年に二回ほど発表会がありますが、そこでお客さんに落語を披露するのですが高座に憧れていた私にとっては、着物を着てお客さんに落語を聴かせるというのが夢のようでした。師匠は子供の私をどう見ていてくれたのか分かりませんが、色々とアドバイスを下さったり落語の役に立つから芝居（歌舞伎）を観に行きなさいと教えてくれました。

中学生の時に初めて芝居を観に行きました。配役に玉三郎丈、勘九郎丈（十八世勘三郎）が居たのも大きかったと思いますが、何しろ和事が好きな子供だったので、すぐに芝居にも夢中になりました。今でも寄席と歌舞伎座は私にとっての聖地です。愛好会での活動は高校三年まで続き、落語に触れてゆく中で、落語をやりたい、噺家になりたいという思いが強くなっていきました。実際、小学校の卒業文集にも「落語家になる！」と書いていたぐらいです。我ながら変わった子供だったと思います。いよいよ進路を決める段になり、気持ちは半分以上噺家に傾いていたのですがなかなか決心できずにいました。

そんな時、師匠が「噺家になるなら早い方（高卒）が良い。俺のここに来るなら弟子に取ってやっても良いぞ」と言ってくれました。その一言で気持ちが完全に決まりました。そして、1996年12月に入門を許され、ついに憧れの噺家としての第一歩を踏み出すことになったのです。

筆者紹介：三笑亭可龍（さんしょうていかりゅう）  
1996年九代目三笑亭可楽に入門。2001年三代目可龍。2010年真打昇進。多摩市鶴牧在住

始めるエコ  
から太陽光発電のことなら日本電力サービス  
エコハウス展示館  
〒206-0035 東京都多摩市唐木田1丁目15番地10  
株式会社 日本電力サービス  
お客様専用フリーダイヤル 0120-05-8210  
TEL 042-374-1444 FAX 042-374-3166

Jms ジェームス  
タイヤなら  
バッテリーなら  
オイル交換なら  
車のことなら  
ジェームス。  
ジェームス唐木田店 多摩市唐木田1丁目9番 TEL 042-311-2885

株式会社 麻生徽章  
TEL 042(374) 0330(代)  
FAX 042 (374) 0477  
〒206-0033 東京都多摩市唐木田6丁目9番地1  
E-mail: prize@asou-kisyo.jp  
営業品目  
バッジ・メダル カップ・トロフィー キーホルダー・マイクストラップ  
校旗・社旗・会旗・優勝旗・懸垂幕・横断幕・のぼり・腕章・ワッペン  
看板（室内サイン・屋外アートサイン）デザイン設計 施工  
東京都知事許可 一般建設業（般-23）第126872号  
●その他各種記念品、特注品も承ります。☆ご用心を心よりお待ち申し上げます。  
<http://prize.asou-kisyo.jp/>

キャンペーン実施中  
2013年3/31日まで  
東急自動車学校  
多摩市唐木田3-6 tel.042-372-0109





# からきだ菖蒲館 X'mas スペシャルコンサート

## ～地域の皆様に夢と感動と音楽を～



**大島 尚志 (演出)**  
 中央大学文学部哲学科卒業。故栗園安彦氏に師事。音楽之友社主催の「モーツァルトオペラ全曲シリーズ」で全21曲を演出。文化庁芸術祭主催公演「月の夜の物語(フィリピン・インドネシア・日本の3カ国共同制作)」を演出。多摩芸術フェスティバル2007では、「防人の歌・妻の歌」の作詞・演出やオペラ「火麻呂の木」の台本作詞と構成・演出を行なう。

◆12月22日(日) 開場 17:00 開演 17:30 場所:1階ロビー  
**出演: 多摩シティオペラ 演出: 大島 尚志 (入場料: ¥500)**  
**主催: 文化部会**

■プログラム  
 歌劇「ラ・ボエーム」  
 歌劇「カルメン」より ハバナラ  
 歌劇「アマールと夜の訪問者」より  
 ハレルヤ・コーラス、讃美歌など



**岩崎 能子(ピアノ)** 東京音楽大学ピアノコース卒業。石川治子、小林睦子、大谷真美子各氏に師事。第5回川崎音楽賞コンクール第1位。第4回和歌山音楽コンクール第2位。

**菅谷 圭 (キーボード)** 東京芸術大学音楽学部楽理科卒業。オペラ稽古ピアニストや合唱団伴奏を務める。作曲、編曲作品としてCD「モノトーン」は好評発売中。

**黒岩 克彦(テノール)** ICU・慶大院卒。声楽を故天野秋雄氏に師事。オペラ演奏活動の傍ら、多摩シティオペラ代表としてオペラ制作や企画でも活躍。「多摩芸術フェスティバル」では実行委員長として地域の芸術文化振興活動に携わる。

**黒岩 千尋(ソプラノ)** 東京音楽大学声楽科卒業。故鋤柄テル子・故天野秋雄氏の両氏に師事。「ラ・ボエーム」ミミ、「トスカ」タイトルロール、「妖精ヴィルリ」アンナ、「トゥーランドット」リュウ、等で多くのオペラに出演。

**藤本 典子(メゾソプラノ)** お茶の水女子大学音楽科卒業。同大学院終了後、渡仏。パリ・エコール・ノルマル音楽院にて研鑽を積む。1991年より95年までラジオフランス合唱団員としてパリを中心に欧州各地の演奏会に出演。リサイタル・コンサート等も行なう。

**土井 由美子(ソプラノ)** 国立音楽大学声楽科卒業。二期会オペラスタジオ修了。オペラ・コンサートの他、ソプラノ2人グループ「sempre ff」を結成して活動中。「魔笛」パミーナ、「椿姫」ヴィオレッタ役でオペラ出演。二期会会員。

**松崎 由香(メゾソプラノ)** 昭和音楽大学卒業。二期会オペラ研究所修了。2008年「椿姫」フローラ役でオペラ初舞台を踏み、「フィガロの結婚」マルチェリーナなどを演じる。コンサート活動では「クラシック音楽を身近に」をテーマに、サロンコンサートを主宰。

**佐藤 泰夫(バリトン)** 国際基督教大学卒業。学生時代より、合唱などで音楽活動を行なう。社会人になってのち、会社員として勤務の傍ら、アマチュアのオペラにキャストとして参加。

### 日曜朝市

地元生産の新鮮な野菜がからきだ菖蒲館の広場に!

☆日 時: 第25回 11月17日(日) 9:00~11:00  
 第26回 12月15日(日) 9:00~11:00  
 毎月1回実施します(原則第3日曜日)  
 ☆場 所: からきだ菖蒲館 玄関前広場  
 ☆野菜販売: 周辺の農業生産者のご協力による  
 ☆主 催: 日曜朝市実行委員会

### 第10回 からきだ菖蒲館地域医療講座

「生き生きと充実した生活を送るためには」  
～運動器の機能向上 実践トレーニング編～

骨・関節・筋肉などの運動器の機能低下は、転倒・閉じこもり・認知症になり易くなります。日常生活に使える筋力トレーニング・ストレッチの方法を学びましょう!

☆日 時: 11月16日(土) 13:30~15:00  
 ☆場 所: 2階ホール 動きやすい服装で  
 ☆参加費: 入場無料  
 ☆講 師: 中沢 太氏 (中沢鍼灸接骨院 院長)  
 ☆主 催: 健康・スポーツ部会



### 絵本よみかきせ

～おはなしのいす～

☆日 時: 11月2日(土) 11:00~11:40  
 12月7日(土) 11:00~11:40  
 ☆場 所: 2階和室(事前の申込みは不要です)  
 ※絵本は誰もが楽しめる心を豊かにしてくれます  
 ☆主 催: 福祉・環境部会  
 ☆問合せ: 042-376-4538 (白石)

### トライ! パソコン教室(初心者向け)

☆日 時: 11月6日、13日、20日、27日、12月4日(毎週水曜) 10:00~12:00、5回  
 ☆定 員: 5名(申込み者多数の場合は抽選)  
 ☆受講料: 教材使用料を含め1回1000円(初回に5回分を一括納入願います)  
 ☆機 器: ノートパソコン (Windows 8)(運営協議会の機器を貸与します)  
 ☆申 込: 往復ハガキに氏名、住所、電話番号を記入の上、事務局へ郵送(10月末必着)  
 ☆主 催: 地域 ICT 化支援特別委員会

### 菖蒲の会(高齢者食事会)

～晩秋の一日を、一緒にお食事をしながら、楽しいひとときを過ごしませんか!～



☆日 時: 11月28日(木) 12:00~13:30  
 ☆場 所: 1階ギャラリー  
 ☆対象者: 市内在住の75歳以上の方(付き添いの方も一緒にどうぞ)  
 ☆参加費: お一人300円  
 ☆定 員: 15名(申込み先着順、受付10時より) ※直接ご本人が申込み下さい  
 ☆献 立: きのごはん、魚のホイル焼き、お吸い物、茶わん蒸し、野菜の浅漬け、デザート  
 ※アレルギーのある方はご相談下さい  
 ☆主 催: 福祉・環境部会

### ウォーキング 菖蒲館まつりイベント

～紅葉を満喫しながらお弁当しませんか～

☆日 時: 11月1日(金) \*雨天中止  
 ☆コース: 菖蒲館~別所公園~蓮生寺公園(昼食)~菖蒲館へ \*往復約6km  
 ☆集 合: 10時 菖蒲館玄関前広場  
 ☆参加費: 100円(保険費含む)事前申込み不要  
 ☆持ち物: 飲み物、お弁当、帽子、雨具等  
 ☆主 催: 健康・スポーツ部会



### 新事務局長ご挨拶

今年6月より唐木田コミュニティセンターの事務局長の職務にあたらせて頂いております。からきだ菖蒲館も設立後2年半が過ぎ、その間地域社会の皆様方に広くご利用頂き御礼申し上げます。まだ、職務に就いて4ヶ月足らずで慣れないことが多いなか、既に、多くのご利用の方々から、当館のご利用についていろいろなご意見、ご要望などを頂いており、事務局という仕事を通して皆様により一層快適にご利用頂ける環境づくりに少しでもお役に立てればと思っております。今後とも皆様のご支援とご理解を頂きながら、さらに和やかな交流の場の維持、創造に向けスタッフ一同鋭意努力して参りたいと思っております。

よろしくお願ひ申し上げます。

唐木田コミュニティセンター事務局長 後藤 昌久

※上記イベントの問合せ・申込:042-338-6333(事務局)

### 国体・スポーツ吹矢競技大会で快挙

健康スポーツ部会で1月に実施した「スポーツ吹矢体験教室」に参加の有志が同好会を立ち上げ、練習に励んでいます。このたび、東京国体デモンストレーション

競技会(参加730名)において、ジュニアの部で高橋一綺さん(大松台小5年)が堂々の第2位に入賞、一般の部(6m)で北川 満さんが第8位に入賞という快挙でした。(健康・スポーツ部会)

**HDC はつの歯科医院**  
 Hatsumi Dental Clinic  
 ■診療時間 9:30~12:00 14:00~19:30  
 ■休診日 日曜・祝日  
 多摩市鶴牧6-8-16 Tel.042-316-9551  
 http://www.hatsuno-dental.jp/

**Body Conditioning Studio B.n.P**  
 Pilates & Masterstretch by Naomi  
 からだとココロをつなぐメソッド  
 自分自身の力で無理なく身体を変えませんか?  
 \*オーディオコンディショニングスタジオ ビー・エヌ・ピー  
 ピラティス&マスターストレッチ  
 www.bnppstudio.com  
 \*からきだ菖蒲館にチラシを置かせて頂いております。

**清水純子バレエスタジオ 多摩支部**  
**生徒募集** 3歳より  
 レッスン日 火曜日・金曜日  
 多摩市鶴牧6-15-8 ヒルサイドタウン集会所  
 Tel.090-9952-6541 担当 城倉 美香

**唐木田ピアノ教室**  
 ■ピアノ個人レッスン初級~上級  
 ■声楽(歌うことが大好きになる)  
 ■音楽学校受験コース(多数合格しています)  
 唐木田駅徒歩3分 駐車場有り  
 お問い合わせ 042-339-4058

**スガナミ ミュージックサロン多摩**  
 楽器・楽譜ショールーム & ヤマハ音楽教室  
 ココア多摩センター4F(多摩センター三越上)  
 TEL.042-375-5311 営業時間 10:30~21:00  
 http://www.suganami.com/tama/

ツールペイントで癒されるひととき  
 レッスン日:月・水  
 10:30~12:30  
 15:00~17:00  
 鶴牧3丁目・他  
 小さなお子様も参加可・出張教室  
 ツールペイント教室 オリーブ  
 090-9112-8086(橋本)

**NCS中国語教室**  
 秋季入門コース新規開講 全8回12,000円  
**漢詩朗読 研修旅行**  
 etc  
 http://nihao-school.com/ TEL.042-319-3832  
 多摩市落合1-5-1-605(多摩センター駅徒歩1分)

新都市センタービル + 3階クリニックフロア  
**新垣内科外科クリニック**  
 診療時間  
 月火水金:9時~12時 15時~18時  
 土:9時~12時  
 休診日:木曜日 日曜日 祝日  
 東京都多摩市鶴牧1-24-1(多摩郵便局隣)  
 ☎ FAX 042-373-0514  
 医師 新垣美都代