

からきた 菖蒲館

しょうぶかん

ハロー
From Shobukan
第22号



発行：2014年6月22日（隔月発行） No.022
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

からきた菖蒲館コンサート

～ 楽器の魅力を名曲とともに～

◆ 7月26日(土) 開場 17:00 開演 17:30

会場：ロビー 入場料：¥500

出演：中島恵里(ヴァイオリン)・金子奈津子(ピアノ)

曲目：愛の挨拶、ユーモレスク、タイスの瞑想、
ヴァイオリンソナタ(フランク)など

主催：文化部会



中島恵里(なかじま えり)

国立音楽大学弦楽器科卒業。
工藤由紀子、漆原啓子の各氏
に師事。現在、YAMAHA 音楽教
室にて、幼稚園児から大人の
方まで幅広く指導



金子奈津子(かねこ なつこ)

玉川大学芸術学部パフォーミ
ング・アーツ学科卒業。学部
長賞を受賞。ロシア国立チャ
イコフスキー記念モスクワ音
楽院に留学。現在、玉川大学
芸術学部非常勤実技指導員

生き生きと充実した生活を送るために ～運動器の機能向上～

地域医療講座シリーズ (第6回)

中沢 太

近年の急激な医学の進歩で、平均寿命は世界一位になりました。しかし亡くなる寸前まで、自分の力で生活はできるでしょうか？ それがいま重要な指標になっている健康寿命！

健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間のこと。ここの部分は残念ながら伸びていません。およそ男女とも、9年から12年は誰かに世話にならないと生活ができません。

今回、生き生きと充実した生活を送るために「運動器の機能向上」「栄養改善」「口腔ケア」の三本が柱になり、一番大事な「運動器の機能向上」を菖蒲館でやらせていただきました。

講演を終えて思ったことは、誤った知識をお持ちの方や、運動したいけれども何をしたら良いかが解らない方が多かったようです。

意外に多かったのは、一万歩歩けば大丈夫と思っている方やストレッチをやれば筋肉が付くと思っている方でした。確かに、一万歩歩けば筋肉は付きますが、魚で言うと赤身(マグロ)の持久力、本当は白身(ヒラメ)の瞬発力を付けて欲しいのです。

なぜ瞬発力かと言いますと、転倒した際に手がすぐに出来ますか？ 転ばないように耐えられますか？ 動作に敏捷性がありますか？ 歳を取るとできませんよね。人間は50歳頃から急に落ちるのが、持久力よりも瞬発力と言われ外科手術(転倒した骨折の手術)も増えるそうです。



ストレッチに関しては筋肉を付けるよりは柔らかくすることにより関節可動域の確保、精神的リラックス、バランス感覚の確保が主になります。

しかし、実際には軟骨の変性や組織の劣化により、年配者には効果的に言うことはそう簡単ではないのですが、規則的に行っていけば硬くなっていた筋の緊張は和らぎ、乏しくなっていた柔軟性も少しずつ回復し、関節可動域も徐々に広げることができますので根気よくやりましょう。

生き生きと充実した生活を送るためには、身体を支える筋肉と、身体を動かす筋肉を鍛え、老後の生活するお金の貯金も大事ですが、筋肉の貯筋も貯めておきましょう。

筆者紹介：中沢 太(なかざわ ふとし)
中沢鍼灸接骨院 院長



中沢池公園

吹奏楽とともに 一鶴牧中 吹奏楽部一 (第2回)

高倉 明

鶴牧中学吹奏楽部の四月は大忙しです。入学式に始まり新入生歓迎会、部活動説明会、そして異動された先生方との最後のお別れの場である離任式と学校内での演奏が多くあります。

もちろん普段の授業の時間で計画されているものなので、楽器を3階の音楽室から下ろし体育館にセットして演奏をするという手順はなかなか面倒なものがあります。素早く、しかも楽器を傷つけないように、また多くの生徒が動いている中、なるべく迷惑をかけるようにする必要があります。実は吹奏楽の活動ではこの段取りを上手に行うことが求められます。はじめは戸惑っている部員たちも学年が上がるごとに動きが良くなります。

さらに、野外コンサートやコンクール、アンサンブルコンテストなどではトラックによる運搬を行い、限られたスペースにマリンバやティンパニーといった打楽器など大型楽器を短時間にうまく積み込むことも求められます。

楽譜を管理することも大切です。標準で28パートある楽譜を整理し、いつでも使いたいときに部員に配り、回収していく作業は地味なものですがとても大切です。1枚でもなくしてしまうと演奏ができないことがあったり、または手で書き写すということになってしまいます。

5月になると体育祭での入場行進の曲の練習に入ります。また、7月に行われる野外コンサートの曲を決めて練習に入ります。この野外コンサートが1年生にとって初めて人前で演奏する機会となり、緊張もしますが、地域の

方の温かい雰囲気の中、演奏させていただくことはありがたいことと感謝しています。演奏だけではなく楽しんでいただけるようにパフォーマンスもつけて演奏します。

今年は7月26日土曜日に鶴牧東公園で行われます。多くの方にお越しいただければと思います。そして、いよいよ1年間の活動の中で最も力を入れている8月に行われる吹奏楽コンクールの取り組みが始まります。

吹奏楽の曲は主に3つの分野に分かれています。一つは昔からあるスーザの曲を中心とした行進曲で「雷神」「海兵隊」「星条旗よ永遠なれ」といった曲です。そして、いま耳にすることが多い分野はJポップの曲を吹奏楽にアレンジしたもので、一番人気のある分野です。

さらオリジナルという分野があります。これは吹奏楽のために書かれた曲で、演奏のレベルも易しいものから非常に高度なものまで様々なものがあります。以前はアメリカを中心とした海外の作曲家のものしかありませんでしたが、いまは日本の作曲家が多くの曲を作るようになりました。

コンクールではこのオリジナル曲に取り組むことになります。そして、この取り組みで演奏技術を高めていくことができます。さあ、今年は何の曲にしようかといま、思案しているところです。



筆者紹介：高倉 明(たかくら あきら)
多摩市立鶴牧中学校 音楽科主幹教諭

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
ココリア多摩センター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/

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・タイどめ・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。☆ご用命を心よりお待ちしております。
http://prize.asou-kisyo.jp/

キャンペーン実施中

2014年9/30(火)まで

東急自動車学校
多摩市唐木田3-6 tel.042-372-0109

ワールドキャンパス in 多摩 2014

“からきだ菖蒲館に世界の若者たちがやって来ます。「世界のひろば」・子どもから大人まで、世界中から集まったメンバーと交流しましょう。”

- ☆日 時：8月9日(土) 13:30～15:30 (13:00 受付開始)
- ☆場 所：2階ホール
- ☆参加費：無料
- ☆主 催：ワールドキャンパス多摩
- ☆共 催：文化部会、児童館、図書館
- ☆後 援：多摩市、多摩市国際交流センターほか
※ホストファミリーも募集(問合せ:090-9859-6962 中村)



夏休み子どもイベント つみ木広場 in 菖蒲館

- ☆日 時：8月23日(土) 10:00～15:00
- ☆場 所：児童館 遊戯室(遊戯室が つみ木広場に！)
- ☆内 容：たくさんをつみ木を使って遊べます。
- ☆対 象：この地域にお住まいの子どもならだれでも(幼児は保護者同伴)
- ☆参加費：無料
- ☆主 催：広報部会、児童館
- ☆協 力：多摩都市建築設計協会
- ☆問合せ：児童館(電話 338-2277) または菖蒲館受付



第14回からきだ菖蒲館 地域健康・医療講座
「心肺停止の救急対応：AEDとは？」
～ 実技を学んで冷静な対応を！～

- ☆日 時：7月18日(金) 13:30～15:00
- ☆場 所：2階ホール(動きやすい服装で)
- ☆定 員：30名
- ☆申 込：先着順、菖蒲館受付まで
- ☆参加費：100円(保険代含む)
- ☆講 師：多摩消防署 救急係 諸氏
- ☆主 催：健康・スポーツ部会



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33回 7月20日(日) 9:00～11:00
第34回 8月17日(日) 9:00～11:00(予定)
毎月1回実施します(原則第3日曜日)
- ☆場 所：菖蒲館 玄関前広場
- ☆野菜販売：周辺の農生産者のご協力による
- ☆主 催：日曜朝市実行委員会



男の料理教室
～自慢できる料理をひとつ覚えましょう～
夏野菜の天ぷら(初心者向け)

- ☆日 時：7月5日(土) 10:15～13:30
- ☆場 所：1階調理室
- ☆講 師：福島由香里先生
- ☆定 員：12名(申込み先着順 受付 10:00～)
- ☆参加費：500円
- ☆主 催：福祉部会



運営協議会新役員からのご挨拶

からきだ菖蒲館は、地域の複合施設として早や3年が経過しました。この間、試行錯誤を重ねながらも運営委員をはじめ関係者の皆さまの熱意と努力により基礎づくりはできたものと考えます。そこで、次のステップに向い「市民・行政・事業者・関係諸団体との協働を進めることにより、市民活動の支援、活性化に寄与すること」を運営方針の主体として、更なる発展を計っていくことが私に課せられた任務であると考え、菖蒲館の発展に全力を尽くす所存であります。

会長 河本博治

総務の仕事は各事業部が活動しやすい環境を整え、活発な市民活動の展開が出来るようにサポートする事です。今年度は、利用者懇談会、地域連絡会、新年の集いの開催、諸規定の改正など、細やかな気配りのできる運営を心がけます。

総務企画部会長 佐藤美千枝

広報部会は、広報紙とホームページを通して地域の皆様と菖蒲館とを結び役割を担っています。より魅力的で親しみやすいフレッシュな情報を皆様にお届けできるよう努力してまいります。

広報部会長 柳井慎司

菖蒲館ウォーキング(予告)
～ブルーベリー摘みとウォーキングのコラボ～

- ☆日 時：7月下旬～8月中旬(学校夏休み中)
涼しい朝7時 菖蒲館出発予定(2回開催)
詳細日程は7月1日に菖蒲館に掲示
※路線バス(子ども同伴可)のコースも用意
- ☆定 員：2コースとも20名(申込み先着順)
- ☆参加費：お一人100円(保険代含む)
交通費は各自支払い
- ☆場 所：町田市 図師町の農園
- ☆主 催：健康・スポーツ部会



花いっぱい運動

唐木田駅前広場に、児童館の子どもたちといっしょに植えた花がいっぱい咲きました。 まちづくり部会



夏だ！浴衣だ！盆踊り！

～浴衣の着付けや盆踊りを練習しましょう～

- 8/2～3に行われる『落合夏祭盆踊り大会』を
いっぱい楽しむための練習です
- ☆日 時：7月20, 27日(日) 14:00～16:00
- ☆場 所：2階ホール(無料)
- ☆主 催：文化部会
- ☆協 力：児童館、落合夏祭盆踊り大会有志

和カフェ おかげさまで7月で3周年迎えます
6月から火・木・金限定お弁当販売中
＜どんぐりパンの食パンもご予約いただけます＞

からきだ菖蒲館まつり
11月8日(前夜祭)、9日(日)開催

※問合せ・申込：042-338-6333(事務局)10:00より

唐木田コミュニティセンター総会が開催されました

去る5月11日(日)運営協議会「第4回定期総会」が菖蒲館にて、市長、議長ほかの来賓および協議会委員出席者40名(委任状13名)の出席を得て開催されました。平成25年度の事業報告や決算報告、同26年度の事業計画や予算、役員選任などの議案が審議され、全議案とも全会一致で原案通り可決されました。 ※詳しくはホームページをご覧ください。
<http://karakida.org/>

HDC
はつの歯科医院
Hatsuno Dental Clinic
診療時間(平日)9:30～12:00/14:00～19:30
(土曜)9:30～13:00/15:00～19:30
休診日 日曜・祝日
〒206-0034 多摩市鶴牧6-8-16 Tel.042-316-9551
<http://www.hatsuno-dental.jp/>

サウンドウィッチスクール
オスミュージック
♪クラシック科 & ジャズ科
♪ピアノ・ヴァイオリン・フルート・ヴォーカル・
サクソ・ギター・トランペット
♪レンタルホール & レンタルスタジオ
♪TEL/FAX: 042-371-4237 (唐木田駅徒歩5分)
♪<http://homepage2.nifty.com/soundwitch-music1992/>

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
担当 城倉 美香 TEL 090-9952-6541

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

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 新垣美郁代

子育て頼もう！
久保田、横峯先生の教え方をアレンジ
保育と教育、お預かりします
千葉・子育て応援プロジェクト
代表 千葉哲也、はるか
多摩市鶴牧6-15-5-101 ☎042-338-0861
パパ、ママおしゃべりサロン開設中

NCS中国語教室
入門～上級、美しい中国語(シニア割・学割)
★少人数クラス 研修旅行 楽しさいっぱい！
★個人レッスン
♪子供クラス 漢詩朗読 中国茶を楽しむ
<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)

Body Conditioning Studio B.n.P
Pilates & Masterstretch
by Naomi
からだ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？
ボディ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.bnpstudio.com
※からきだ菖蒲館にチラシを置かせて頂いております。