

# からきた 菖蒲館

しょうぶかん

## ハロー From Shobukan 第32号



発行：2015年10月25日（隔月発行） No.032  
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)

### からきた菖蒲館 X'mas スペシャルコンサート

～寒い冬をホットな気分にあひちアンダンスショー！～

◆ 12月19日(土) 開場 17:30 開演 18:00

会場：ロビー 入場料：¥500 (小学生以下無料)

出演：TUNUI'S ORAMA DANCE STUDIO

主催：文化部会

演目：オープニング・オテア、テマス・プカルア、ソロ・ガールズ  
アパリマ、ブラブラチャチャ、ヴァヒネ・タヒチ など



#### ■Tunui Tully

タヒチアンダンス界のバイオニア的存在。舞台監督、振付師、衣装デザイナーでもあり、近年ではヘイヴァの審査員として沢山のフラハラウと共にアーティストとして来日。



#### ■Masami Millsap

タヒチアンダンス界の重鎮 Tunui Tully 氏に長年師事し、「Orama」の称号を与えられた日本校の Tunui's Orama Dance Studio の主宰代表。



### 認知症予防になぜ運動がよいのか(2)

脳を使いながらの運動(コグニサイズ)の効果

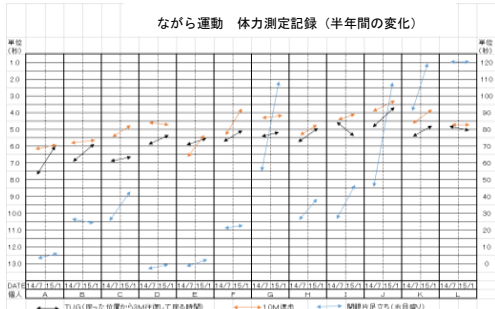
山田 作男

前回、認知症発症のメカニズムとそれを予防するコグニサイズ(脳を使いながらの運動)の概要を述べたが、今回は実際に総合福祉センターと東落合小学校の会場で行っている状況とその結果を紹介する。

東落合小学校では毎週水曜日、総合福祉センターでは月に2回(第2、第4月曜日)1時間30分にわたり、ストレッチの後、休憩を含め15分間を3回、写真のようにステップ台、ラダー(はしご状の運動器具)、バランススティック(プラスチックの板)などを用いて、脳を使いながら運動をしている。

頭を使いながらのステップ台の例は昇降をしながら、一人ずつ順番に1、2、3、4、・・・と数を唱えながら3の倍数の人は手をたたく「倍数」や、しりとりで二つ前まで記憶し、「コマ、マリ、リンゴ」などと三つの単語を唱える「二人前しりとり」などは難しいステップの例である。そのほか「生きているものしりとり」など色々アレンジをしながら各組のレベルに合わせて行っている。ステップ台を昇降しながら考えるので、間違えたり、苦し紛れの面白いしりとり言葉が出たりして大笑いしながらやっている。

またラダーはコグニサイズでは複雑



なステップを踏むことが主になる。1から8のステップのうち3、5、8は枠の外に足を出す等の条件を記憶してステップを踏む等の運動を行う。

バランススティックは主に平衡感覚を鍛える運動で転倒予防にもなる運動である。以上が実施状況である。

コグニサイズを一年以上やった感想はまず楽しくできたことである。その上、大変うれしい成果が得られた。

ファイブ・コグテスト(脳の健康度テスト)では、6項目のうち5項目の成績が、また体力測定記録でも、表のようにほとんどの人の成績がアップとなった。

この運動を行う前と半年後に、東京医療学院大学の吉井智晴、内田達二両先生に、体力測定やファイブ・コグテストを実施して頂き、その後も毎月上旬には会のご指導をお願いしている。また、在校生の方々にもボランティアで毎週出席してもらい、感謝感謝である。これからも、この運動の普及に努めていきたい。

筆者紹介：山田 作男(やまだ さくお)  
多摩市介護予防リーダー。認知症予防の大切さに気づき、いろいろと勉強を進めた結果、「コグニサイズ」運動の成果を得た。  
趣味：囲碁、俳句他 落合在住



### 児童館ってこんなところ(2)

三枝 弘士

近年の急速な少子化や核家族化の進行、地域のつながりの希薄化などにより、子育てに対する孤独感や負担感といった子育て環境の課題が大きくなっています。こうした状況を改善し、子どもを産み育てられる社会、一人ひとりの子どもが健やかに成長することができる社会を実現することを目的として、「子ども・子育て支援新制度」が平成27年4月にスタートしました。

多摩市でも、「かがやけ! 多摩市子ども・子育て・わくわくプラン」を策定し、保育サービスの拡充や教育環境の整備などに取り組んでいます。その中の主な取り組みとして、全ての子育て世帯への支援を図り、地域で子育てを支える拠点となる「地域子育て支援拠点施設」を今年5月から唐木田児童館ほか4ヶ所に開設しました。

この施設は、乳幼児の親子がゆったり遊べる子育てひろばの常設、地域の子育て情報を集約した情報誌「わくわく通信」の発行、母子健康手帳の交付など、身近なところで子育てに関するサービスを十分に受けられるのが特徴です。また、専任の子育てマネージャーが常駐し、子育てに関する相談などに対応しています。



多摩市内の児童館では、20年以上前から幼児の親子の集いを各児童館で定期的に行うなど、子育て支援に関する事業に力を入れてきました。しかしながら、従来の児童館は小学生の遊び場としての機能がメインで、施設面、事業面ともに、必ずしも乳幼児の親子の居場所としての機能を十分に果たせていませんでした。

唐木田児童館は、設計の段階から児童館の利用対象である赤ちゃんから高校生までが利用しやすい施設を作ること意識し、従来の児童館で足りなかったところ、これからの子育て支援施設に求められるものを検討し、実際の施設整備に反映させました。特に、当時の市内の児童館にはなかった乳幼児専用ルーム(相談室兼用の授乳室を併設)を設けたことは、乳幼児の親子がいつでも気軽に安心して利用できる場所としてオープン当初から好評で、毎日大勢の親子で賑わっています。

また、子育て支援は施設面の充実だけではできないものではありません。最も大事なところはそこにいるスタッフの力だと考えています。子育て中のママやパパから信頼される存在であるように、明るく心地よい対応をすること、新鮮で有益な情報に敏感であることなどに常日頃から心がけています。

これからも、地域の子育て支援を担う身近な施設として邁進していきたいと思っています。

筆者紹介：三枝 弘士(さえぐさ こうし)  
唐木田児童館長。2011年4月開館以来の館長。子ども大好き人間で、いつの間にか子ども中心の生活を楽しんでいる。

**免許秋得**  
12/27(日)まで  
キャンペーン  
東急自動車学校 多摩市唐木田3-6  
tel.042-372-0109

**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/>

セコムグループの  
シニアレジデンス  
コンフォートロイヤルライフ多摩  
0120-27-1461 町田市下小山町1461  
<http://www.royal-tama.co.jp>

株式会社 **麻生徽章**  
TEL. 042(374)0330(代)  
FAX. 042(374)0477  
〒206-0033 東京都多摩市高台6丁目9番地1  
E-mail: [prize@asou-kisyo.jp](mailto: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・タイタム・ストラップ  
校旗・社旗・会旗・優勝旗・懸垂幕・横断幕のぼり・胸章・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/>






2014.12.2 奈良原公園

**鶴牧中学校 吹奏楽部 アンサンブルコンサート**  
**吹いて・奏でて・楽しむ・吹奏楽!**  
**私たち鶴中吹奏楽部の演奏を聴きにきてください!**

☆日 時: 12月12日(土)  
 10:30~11:30

☆場 所: 2階ホール(入場無料)

☆主 催: 文化部会、唐木田児童館




**日曜朝市**  
**地元産の新鮮な野菜が菖蒲館の広場に!**

☆日 時: 第49回 11月15日(日) 9:00~11:00  
 第50回 12月20日(日) 9:00~11:00  
 毎月1回実施(原則第3日曜日)

☆場 所: 菖蒲館 玄関前広場

☆販売品: 地元産の野菜など

☆主 催: 日曜朝市実行委員会



**パソコン教室**  
**~ネットde年賀状講座(1回完結)~**

☆日 時: 第1回 11月5日(木) 10:00~15:00  
 第2回 11月12日(木) 10:00~15:00  
 第3回 11月19日(木) 10:00~15:00

☆場 所: 2階第2会議室

☆定 員: 各回5名(申込み多数の場合は抽選)  
 ※パソコンの入力操作が出来る方

☆受講料: 1000円(いずれの回も同一内容)

☆機 器: ノートパソコン(Windows8)を貸与

☆申 込: 往復ハガキに氏名、住所、電話番号、希望日を記入の上、菖蒲館「パソコン教室」係へ郵送(10月31日必着)

☆主 催: 地域ICT化支援特別委員会

**大人のためのクラフト Vol.2**  
**~ちょっと早めにお嬢様~**


☆日 時: 11月25日(水) 10:00~12:00

☆場 所: 1階第1会議室

☆定 員: 10名 要予約(受付10:00~)

☆参加費: 1000円(材料費込み)

☆主 催: 文化部会



**男の料理教室**  
**~自慢できる料理を楽しく覚えましょう~**

「海鮮チヂミ」、「タクチム」、「韓国風サラダ」


☆日 時: 10月31日(土) 10:00~13:30

☆場 所: 1階調理室

☆講 師: 岡崎美江子さん

☆定 員: 12名(先着順に受付中10:00~)

☆参加費: 700円 ☆主催: 福祉部会



**菖蒲館ウォーキング**  
**~秋の里山をたどる~**

☆日 時: 11月28日(土) ※雨天の場合は29日(日)


☆コース: 「菖蒲館~堀之内寺沢里山公園~富士見台公園~南大沢駅(解散)」

☆集 合: 9:00 菖蒲館玄関前

☆参加費: 100円(保険代ほか)  
 当日受付(事前の申込み不要)

☆持ち物: 昼食、飲み物、帽子、雨具等

☆主 催: 健康・スポーツ部会



**キッズクラフト**  
**~日本の伝統おもちゃ「凧(たこ)」を作ろう!~**

☆日 時: 12月5日(土) 10:00~12:00(受付9:50)

☆場 所: 児童館遊戯室

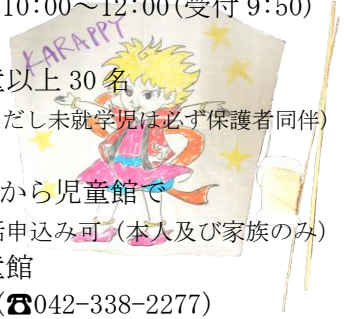
☆対象及び定員: 年少児童以上30名  
 (親子参加も可。ただし未就学児は必ず保護者同伴)

☆参加費: 300円

☆申 込: 11月14日(土)から児童館で  
 受付先着順、電話申込み可(本人及び家族のみ)

☆主 催: 文化部会、児童館

☆問合せ: 唐木田児童館 ☎042-338-2277



**菖蒲の会(高齢者食卓会)**  
**~速いもので今年もクリスマスまで1ヶ月。みなさんと一緒に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26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

☆参加費: 一人300円

☆定 員: 15名(申込み先着順、受付10:00~)  
 ※本人が直接来館の上申込み下さい

☆献 立: ポトフ、オムレツ、サラダ、パン・紅茶、デザート

☆主 催: 福祉部会 ※アレルギーの方はご相談下さい



**福祉なんでも相談会**  
**~福祉、介護、認知症ほか 気になる事、悩み事、どなたでもご利用できる身近な相談窓口です~**

☆日 時: 11月17日(火) 14:00~16:00  
 ※12月は休みです。次は新年1月19日(火)です。

☆場 所: 1階第1会議室 ※相談員は社協・包括の職員です  
 相談内容や個人情報は守られます

☆参加費: 無 料(直接会場へ)

☆主 催: 福祉部会、多摩市社会福祉協議会、多摩センター地域包括支援センター


**花いっぱい運動でつくる“絆”**

みなさんのご協力で、菖蒲館は四季折々、様々な草花でいっぱいです。協力員の方々と一緒に参加下さい。

☆日 時: 11月21日(土) 10:00~  
 12月19日(土) 10:00~

☆場 所: 菖蒲館 玄関前広場

☆主 催: まちづくり部会




**絵本よみきかせ ~おはなしのいす~**

☆日 時: 11月7日(土) 11:00~11:40  
 12月5日(土) 11:00~11:40

☆場 所: 2階和室(事前の申込み不要)  
 ※絵本は誰もが楽しめる心を豊かにしてくれます

☆主 催: 福祉部会 ☆問合せ: 042-376-4538(白石)



※問合せ・申込: ☎042-338-6333(事務局)10:00より

**Joのきもち**

採れた野菜等ヘルシーメニュー充実  
 ランチにも、喫茶にも、パーティーにも

通年営業 11:00~22:00  
 TEL:042-400-0915  
 ココリア多摩センター 6F



新都市センタービル + 3階クリニックフロアー  
**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

**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



**AREA・T**

唐木田・多摩センター周辺の  
**賃貸物件は当社にお任せください!**  
 お部屋探しはもちろん管理募集のご相談も承ります

東京都知事免許(3)第81490号  
**株式会社エリア・ティ**  
 多摩市唐木田1-53-15-101 TEL:042-339-7001  
 http://area-t.chintai-shop.jp/

**サウンドウィッチ**  
 スクール オフ 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・サックス・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



**HDC**  
 医療法人社団 善有会  
**はつのはな歯科医院**  
 Hatsuho Dental Clinic

診療時間(月~金) 9:30~12:00 / 14:00~19:30  
 (土曜日) 9:30~13:00 / 15:00~19:30  
 (日曜日) 9:30~13:00

休診日 祝日 駐車場 3台有  
 診療科目 一般歯科 小児歯科 矯正歯科 口腔外科

〒206-0034 東京都多摩市鶴牧6-8-16 Tel 042-316-9551  
 http://www.hatsuno-dental.jp/

**ECCジュニア**

鶴牧3丁目教室  
**無料体験レッスン受付中**

講師: 清水 透子

多摩市鶴牧3-17 エステート鶴牧集会所  
 Tel: 371-1347

