

からきだ 菖蒲館

しょうぶかん

ハロー
From Shobukan
第16号



発行：2013年8月25日（隔月発行） No.016
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

伊東あみ：フルート

八王子高等学校芸術コース卒業。沖縄県立芸術大学卒業。同大学研究生修了。高橋真知子、白尾隆、佐藤大祐、柏崎守各氏に師事。現在は、フリー奏者としてソロ・室内楽、フルート指導において活躍中。



横溝宏幸：チェロ

東京音楽大学卒業。桐朋学園大学院大学修了。岩崎洸、堀了介、ドミトリー・フェイギンの各氏に師事。現在はオーケストラ、室内楽、スタジオ等で活躍中。テレビ朝日『ミュージックステーション』などにも出演。



～菖蒲館まつりイベント～

フルート チェロ ピアノによるトリオコンサート

◆ 日時：10月19日(土) 開場 17時 開演 17時30分

会場：ロビー 入場料：500円

出演：伊東あみ フルード 横溝宏幸 チェロ 佐藤みゆき ピアノ

曲目：ピアソラ/リベルタンゴ、ブエノスアイレスの秋

モリコーネ/ニュー・シネマ・パラダイス

モンティ/チャルダッシュ ほか

主催：菖蒲館まつり実行委員

佐藤みゆき：ピアノ

東京音楽大学卒業後、伴奏、室内楽を中心に各地のイベント、コンサート等で活躍、後進の指導にもあたっている。作・編曲も手掛け、主宰ユニット「Qi Michelan」からCDをリリース



健康・長寿で有意義な人生を送るには

地域医療講座シリーズ(第1回)

関原 正

日本は世界でも最速で高齢社会になった国であり、中でも多摩市は65歳以上の人口が全体の21.8%（平成23年）と全国および東京都平均を上回り、将来さらに高齢化が急速に進むと予想されています。今や人生80年の時代、皆さんはどのような人生設計を立てておられますか？

今回、皆さんがどうしたら健康で有意義な人生を送れるか、医学的立場でお話をしたいと思います。健康で長寿の人生を全うするには健康寿命を延ばすこととあります。その要因として、皆さんの日常生活・習慣が最も影響を与え(50%)、保健医療はわずか10%に過ぎないといわれています(1979年、Healthy people)。

寝たきり状態となる原因は脳卒中、認知症、骨折(骨粗しょう症)が考えられ、また死亡原因としては悪性腫瘍、心疾患(心不全)、肺炎が挙げられています。これらの疾患いずれも日常生活の食事、運動などメタボリックシンドロームが関与しています。悪性腫瘍が進行する原因として食物、煙草、感染症等が考えられており、心不全の原因として高血圧症、虚血性心疾患(心筋梗塞など)などの生活習慣病が考えられています。脳卒中発症は高血圧症、煙草、肥満、糖尿病が関係し、骨粗しょう症の危険因子として、ビタミンD、K、カルシウムの不足、食塩の過剰摂取、運動不足、煙草、過度の飲酒等が関与しています。

認知症患者さんは現在推計462万人、予備群は約400万人いるとされており、予防には適度な運動、塩分と動物性脂肪摂取、煙草と深酒を控えることとされています。

このように食事、運動は私たちが寝たきり状態にならない、死亡原因を遠ざけることに深く関わっています。

例えば、身体を酸化(サビ)してしまう活性酸素は、ファーストフードを控え、魚からの脂肪とビタミンA、C、E、ポリフェノールを摂取することで減らすことができます。長寿遺伝子(sirt1；サーチュインワン)は食事(特に葡萄、玉ねぎ、ピーナッツなどの皮)、ポリフェノールで活性化されます。またウォーキングをすることで脂肪細胞(アディポネクチン)のサイズを小さくし、動脈硬化の改善が期待できます。

一方、60歳以上の健康意識において、日本は先進国の中では非常に高く、さらに多摩市は全国平均より高いことが示されています。最近、首都大学東京の星旦二教授は、多摩市の高齢者を対象にした調査から健康意識の高い人、社会参加(活動)をされている人、就労している人、かかりつけ歯科医を持っている人ほど長生きをされていることがわかりました。

以上のことと共に、若々しく生きるための「心の持ち方」；チャレンジ精神と芸術の心を持つ、周りの人への思いやり、ときめきを忘れない、クヨクヨせずゆとりのある生活を実践して頂くことで、いわゆる高齢者三原則(生活の継続性、自己決定、残存能力の活性化、1979年、デンマーク)を堅持し、尊厳のある人生を送られることを祈念しております。

筆者紹介：関原 正(せきはら ただし)
からきだ駅前クリニック院長。昨年、大好評を得た医療講座シリーズを企画監修された。
多摩市豊ヶ丘在住

噺家という生き方

～落語との出会い(第1回)～

三笑亭可龍

家庭用ゲーム機「ファミリーコンピュータ」が爆発的にヒットし、同世代の友達が次々とゲームの虜になっていった小学生時代、私は落語に夢中になっていました。

落語家である以上、どこかで必ず落語と出会うきっかけがある訳ですが、私が落語に出会ったのは意外と早く、小学校三年生の時でした。ラジオ全盛の時代でもなく、特に落語ブームだった訳でもない、そんな中、早くに落語に出会えたのは運が良かったのかもしれませんが、私の場合は、父が落語好きで、家にたくさん落語のカセットテープがありました。販売されている音源だったり、ラジオなどの録音であったり、それが音楽のカセットテープなどと一緒に棚に並んでいたのです。

父の世代ですから、音楽といえば「ビートルズ」や「ビージーズ」といったところで、物心ついてからそのカセットテープが並んだ光景を特に不思議とも思わずに過ごしていたのですが、小学生になって徐々に漢字が読めるようになってくると、その光景に疑念を抱くようになりました。

そりゃあそうでしょ、並んでるカセットテープの背ラベルが「ビートルズ」「ビージーズ」「三遊亭圓生」ときたら驚くじゃないですか。「舌平目のムニエル」「仔羊のロースト」ときて「ざる蕎麦」が出てくるようなものです。子供心にも異質だと思いました。第一どう読めば良いのか分からなく、しばらくは「さんゆうていえんなま」と読んでいました。不思議なタイトルのテープだと思い、どんなものなんだろうと興味本位で聴い

てみたのが落語との初めての出会いでした。

それは、出囃子が鳴り、大勢の拍手が聞こえて、おじいさんらしき人が独りで何か喋っていて、それにつられて大勢が笑っている。とにかく衝撃的でした。すぐにそれを面白いと思ったかどうかは記憶が曖昧ですが、興味は深まりました。

私が落語に興味を持ったことが父も嬉しかったのでしょうか。次々と家にある落語の音源を聴き漁る私を見て寄席に連れて行ってくれました。

初めての寄席は新宿の末広亭、寄席の建物としては一番古く芝居小屋のような雰囲気を残す寄席です。子供の頃から和物や時代劇が好きだった私にとってまさに夢のような空間でした。音楽もスポーツもそうですが、ライブを観るとまた違う感動があるもので、初めての寄席は落語もそうですが、小屋の雰囲気や、間に出てくる漫才、曲芸、奇術といった色物さんも強く印象に残りました。その後、父と何度も寄席に行くようになり、ますます落語が好きになりました。



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年二ツ目昇進 三代目可龍。2010年真打昇進。今年3月のからきだ菖蒲館寄席にて満員の聴衆を大いに沸かせた。
多摩市鶴牧在住

始めるエコ生活
から根 太陽光発電のこ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

タイヤなら バッテリーなら オイル交換なら ジェームス。

Jms 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・缶め・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(第-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/>

2013年 9/30まで

プレミアム 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



からきだ菖蒲館 サンサンコンサート

日曜日(サンデー)の3時(さんじ)! サンサンコンサートで

皆さんと一緒に歌を楽しみましょう!

日時: 9月29日(日) 午後3時から3時40分

会場: ロビー 入場無料

出演: アンサンブル あい

曲目: 君をのせて、めぐる季節、忘れな草をあなたに ほか

《アンサンブル あい》

ボイストレーニングをしている歌の大好きな仲間が集まって、アンサンブルを結成しました。優しいハーモニーを目指して楽しく歌っています

主催:文化部会

映画鑑賞会(無料)のご案内

~懐かしの映画や最新作を楽しみませんか~

題名「ディア・ドクター」(主演 笑福亭鶴瓶)

(「多摩映画祭グランプリ」の評価を得た「医は仁術」を実践した男のお話)

☆日 時: 9月4日(水) 開場 13:30 上映 14:00

☆場 所: 2階ホール

☆定 員: 70名(申込みは不要、直接会場へ)

☆主 催: 福祉・環境部会

※「映画同好会」(会員募集中)

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23回 9月15日(日)9:00~11:00

第24回 10月20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

トライ! パソコン教室(初心者向け)

☆日 時: 9月4日、11日、18日、25日、10月2日(毎週水曜日)10:00~12:00、5回

☆定 員: 5名(申込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(8月末必着)

☆主 催: 地域 ICT 化支援特別委員会

人生振り返り講座

からきだ菖蒲館では、大妻女子大学 人間関係学部(福島哲夫教授)との共催で、「からきだ菖蒲館『人生振り返り講座』」を、2013年10月から2014年2月にかけて6回の予定で開催します。ご興味のある方は、からきだ菖蒲館で配布しているチラシ、ホームページをご覧の上、「受講申込み書」を9月10日(火)までに受付へご提出ください。

☆日 時: 10月1日~(10:00開始、全講座受講可能者)

☆定 員: 20名(多数の場合は抽選) ☆受講料無料

☆申 込: 往復はがきに住所、氏名、性別、年齢、連絡先をご記入の上、菖蒲館 人生講座係あて郵送

☆締 切: 9月10日(火)必着

☆主 催: 総務企画部会

男の料理教室

初心者向け 楽しんで作りましょう

① しょうが焼き 野菜の付け合せ

② ピーマンの塩昆布和え

③ きのこの味噌汁 ④ ごはん

シンプルな献立ですが応用もきき、家で作りやすい料理です

☆日 時: 9月28日(土) 9:45~13:00

☆場 所: 1階調理室

☆講 師: 堀田むつみ先生

☆定 員: 12名(申込み先着順)

☆参加費: 500円 ☆主催: 福祉・環境部会



尊厳死を考える講座

私達日本国民は健やかに生きる権利(日本国憲法13条)があります。同時に安らかに死ぬ権利もあると思います。ではどうすれば安らかに逝けるのでしょうか。皆さんと一緒に考えてみませんか。

○尊厳死とは? ○延命治療とは?

○緩和医療とは? ○リビングウィルとは?

☆日 時: 10月19日(土) 13:00~15:00

☆場 所: 2階ホール

☆講 師: 稲子俊男先生(日本尊厳死協会関東支部副支部長)

☆定 員: 50名(申込みは不要です直接会場へお越し下さい)

☆主 催: 福祉・環境部会

第9回 からきだ菖蒲館地域医療講座

「尿失禁予防」

~くしゃみや咳などでモレが心配な方へ~

☆日 時: 9月29日(日)14:00~15:30

☆場 所: 2階ホール 動きやすい服装で

☆参加費: 入場無料

(男性の方はご遠慮ください)

☆講 師: 菅野 夕子氏

(看護師、介護予防運動指導員、福祉用具専門相談員)

☆主 催: 健康・スポーツ部会

☆協 力: 落合・鶴牧・南野・唐木田・中沢・山王下地区健康づくり推進員

菖蒲の会(高齢者食卓)

秋風がさわやかに感じられる頃になりました。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: 9月18日(水) 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)

☆献 立: 天ぷら、煮物、汁物 酢の物 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

からきだ菖蒲館まつり

11月9日(土)前夜祭、10日(日)開催

◆芸術の秋・菖蒲館写真展◆

皆さんが撮った唐木田周辺の景色を、ギャラリーで展示いたします。

☆募集要項

- ・写真作品募集期間締め切り 9月8日(日)
- ・唐木田周辺の景色(人物無しの写真)
- ・菖蒲館指定のA3サイズ用紙に貼れる枚数
- ※用紙は1階受付にてお受け取りください

★展示期間: 9月24日(火)から2週間

☆主 催: 文化部会

※上記イベントの問合せ・申込:042-338-6333(事務局)

絵本よみかきせ ~おはなしのいす~

☆日 時: 9月7日(土)11:00~11:40

10月5日(土)11:00~11:40

☆場 所: 2階和室(事前の申込は不要です)

※絵本は誰もが楽しめ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)

スポーツ祭東京2013 東京国体開催

多摩市では正式競技として「サッカー」と「ハンドボール」が行われます

☆サッカー: 9/29~10/1 多摩市立陸上競技場

☆ハンドボール: 10/3~10/6 多摩市立総合体育館

問合せ: 東京国体多摩市実行委員会 ☎374-2013

ホームページ: http://kokutai-tama.jp



HDC
はつのはな歯科医院
Hatsuno 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?

※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.bnpestudio.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
■音楽(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/

ツールペイントで癒されるひとときを

レッスン日: 月・水
10:30~12:30
15:00~17:00

鶴牧3丁目・他
小さなアトリエ自宅・出張教室
ツールペイント教室 オリーブ
090-9112-8086(橋本)

手打ち蕎麦処 きょうせんか
蕎麦千花

蕎麦は美味し、飽し。

☎: 042-313-7652
・営業時間
昼の部 11時半~14時半
夜の部 17時半~21時半(ラストオーダー)

※お蕎麦に限りがございます。
定食終了とさせていただきますのでご注意ください。

毎週木曜日 定休
東京都多摩市唐木田1-53-15
唐木田駅より徒歩1分 スリーエフ向かい

新都市センタービル + 3階クニックフロア
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