

からきた 菖蒲館

しょうぶかん

ハロー
From Shobukan
第30号



発行：2015年8月23日（隔月発行） No.030
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

ジャズコンサート in Shobukan

からきた 菖蒲館 まつり
プライベート

◆ 9月26日(土) 18:00 開場 18:30 開演

会場：ロビー

入場料：¥500 (小学生以下無料)

出演：小松 雄大(サクソ) 古谷 淳(ピアノ)

演奏曲：A 列車で行こう、星に願いを、枯葉 ほか

主催：菖蒲館まつり実行委員会



■小松 雄大 (テナー、ソプラノサクソ奏者)

ポピュラー音楽の名門ボストンにあるパークリー音楽院に入学。演奏のほか音楽理論、作曲を学んだ後、ジャズの本場であるニューヨークを拠点に演奏活動をする。現在、首都圏を中心にライブ活動を行っている。東京プラスアートオーケストラほか多数のバンドで活動中。



■古谷 淳 (ピアニスト / 作曲家)

高校より渡米、オハイオ州グレンオーク高校のビッグバンドのピアニストとしてアメリカやカナダで演奏。その後ボストンのパークリー音楽院へ編入。在学中よりプロとしてボストン、ニューヨークを中心にソロ・ピアノライブや作曲活動を行う。現在古谷淳トリオほかで活躍中。



認知症予防になぜ運動がよいのか(1)

脳を使いながらの運動(コグニサイズ)のすすめ

山田 作男

2015年の認知症患者数の推計速報値は517万人で、65歳以上の高齢者のうちの15.7%(6.37人に1人)と推計されている。認知症予備軍を含めれば800万人を超えるようである。

認知症(アルツハイマー病)発症のメカニズムは次のように進行することが分かってきた。

発症の25年も前から、脳の老廃物であるアミロイドベーター(Aβ)が溜り始め、このAβが溜まると神経細胞内にタウという蛋白質が集まる。やがてこのタウに変化が起こり、神経細胞の死滅を招くようである。この神経細胞の死滅により、脳内の海馬の萎縮が始まり、やがて記憶力、認知機能、判断力などの低下が起こり生活に支障をきたすようになってしまう。

認知症(特にアルツハイマー病)を発症してしまえば完治させる薬は現在はない。治る薬や治療法がなければ予防するしかない。

認知症予防の情報はマスコミ等により色々な方法が発信されているが大規模な比較試験等でエビデンス(科学的根拠)のある認知症予防法は少ない。

今回紹介する国立長寿医療研究センターの開発した「認知症予防プログラム」は大府市で大規模な比較試験を行

ったエビデンスのある予防法でコグニサイズ(コグニッション+エクササイズ)の造語)とも名付けられている。

このコグニサイズという運動はただの運動ではなく、計算をしながらウォーキングをしたり、しりとりをしながらステップ台昇降をしたり、ラダーを複雑なステップで渡ったりする運動である。これは世界的にも例のない日本発の認知症予防法である。

運動により筋肉が刺激されると血液中に成長ホルモンが増加し、海馬ではBDNFという物質がより多く分泌され、新たな神経細胞を作るように働きかける。このとき海馬に計算やしりとりなどの負荷を与えると神経細胞の結合がさらに高まり、活性化したり、海馬の萎縮も食い止めたりすると考えられている。

昨年1月NHKスペシャル「アルツハイマーを食い止める」をTVで視聴し、この認知症予防法なら、ぜひ自分も参加したいと思い、多摩市に相談に行ったところ、まだその実施計画はないとのことなので、それでは自分達でサークルを作って皆でやってみようとして「ながら運動の会」を昨年7月に、今年4月から「脳トレ運動の会」を立ち上げ、現在東落合小学校、多摩市総合福祉センターで活動している。

この運動の実際や効果について次回に記したい。

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。自分の認知症予防が気になって、いろいろと勉強していてコグニサイズにたどり着いた。
趣味：囲碁、俳句他 落合在住



NHK (認知症を食い止める) より

児童館ってこんなところ(1)

三枝 弘士

唐木田児童館はからきた菖蒲館の2階にあり、地域の子どもたちや子育て中のママやパパが毎日大勢集まっています。当児童館は、赤ちゃんから中高生まで幅広い世代の多様なニーズに応じられる施設となり得るように設計の段階から検討を重ね、充実した利用しやすい施設となっています。

多摩市内には中学校区におおよそ一つ、全部で10館の児童館があります。児童館の利用対象は市内在住の0歳から18歳未満の子どもで、「子育て支援」「子育て支援」「健全育成環境の醸成」を3つの柱として様々な事業を展開しています。対象の子どもまたはその子どもの保護者であれば、自由に利用できます。保育の機能はありませんので子どもを預かることはできません。乳幼児は必ず保護者同伴で、小学生以上は子どもだけで利用できます。

一口に子どものあそび場といっても、年齢の違い、そのときの子どもの心身状態の違いによって、子どもが求めるあそびは様々です。唐木田児童館は中高生世代でも思いきり身体を動かせる遊戯室、乳幼児専用で授乳室なども完備のフェアリールーム、のんびり静かに過ごせる図書室など、ニーズに合った使い分けができるようなレイアウトになっています。

児童館の主な機能は「地域の子どもたちのあそび場」と「子育て中のママやパパたちのリラックスの場」です。そのためいつでも楽しく過ごせるような雰囲気づくりはもちろんのこと、遊具や玩具の選定にも配慮し、おもちゃコンサルタントマスターやボードゲー



ムファシリテーターといった専門の方のアドバイスもいただいて良質な遊具や玩具を揃えるようにしています。

「トランプ」「UNO」「人生ゲーム」などの定番のゲームだけでなく、「マンカラ」や「カロム」など一般には馴染みがありませんが簡単で誰でも楽しめるゲームも子どもたちに人気です。「皿回し」も人気遊具の一つで、子どもだけでなくママやパパたちも挑戦しています。遊戯室は日替わりでドッチボールなどができる「ボールデー」とバドミントンや卓球ができる「ラケットデー」となり、子どもたちが身体を使って元気にあそんでいます。また様々なイベントや行事も行っています。

唐木田児童館は中高生重点対応施設に位置付けられており、午後6時~7時は中高生専用時間となります。地域における中高生の気兼ねな居場所として、男子はバスケットボールや卓球、ビリヤードなど、女子はおしゃべりやダンスなどをして過ごしています。

当児童館が特に力を入れている「子育て支援」に関しては、次回に詳しく紹介いたします。

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。

AREA・T
唐木田・多摩センター周辺の
買物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/

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

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・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/

夏得!
ナットクキャンペーン
2015/9/30水曜
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/

弦楽四重奏 コンサート

からきだ菖蒲館まつり

◆ 9月12日(土) 17:30 開場 18:00 開演

会場：ロビー 入場料：¥500 (小学生以下無料)
 出演：岩根 愛(ヴァイオリン)、竹花 英里子(ヴァイオリン)、樋田 委世(ヴィオラ)、渋谷 妙(チェロ)
 演奏曲：モーツァルト：アイネクライネナハトムジーク / ドヴォルザーク：弦楽四重奏曲「アメリカ」ほか
 《パルテノン多摩音楽家派遣事業》
 主催：菖蒲館まつり実行委員会



■岩根 愛

桐朋学園大学カレッジ・ディプロマコースを経てハンガリー国立リスト音楽院留学。草津国際音楽アカデミー他さまざまなセミナーで研鑽を積む。



■竹花 英里子

桐朋学園大学音楽学部演奏学科を経て、同大学研究科を修了。さまざまなセミナーで研鑽を積む。現在、後進の指導及び演奏活動を行っている。



■樋田 委世

桐朋学園大学音楽学部演奏学科卒業。第11回日本クラシック音楽コンクール入選。大阪国際コンクールアンサンブル部門最高位受賞。



■渋谷 妙

桐朋学園大学にてチェロを荻田雅治、山本裕康各氏に師事。在学中多くのコンサートに出演。現在、ピアノトリオなど演奏活動に力を入れている。



岩城直也 ファミリーコンサート

からきだ菖蒲館まつり

◆ 9月23日(水・祝) 13:30 開場 14:00 開演

会場：ロビー 入場料：¥500 (小学生以下無料)
 演奏曲：デイズニーメドレー、映画音楽セレクション
 即興演奏(お客様とのコラボレーション)ほか
 主催：菖蒲館まつり実行委員会

■岩城 直也

RMS ファンタスティック・ピアノコンクール 2010 中高生の部 最優秀賞受賞。ヤマハエレクトーンコンクール 2015 最高位。現在、東京音楽大学作曲指揮専攻 作曲・放送音楽コース4年生。ジャズ・ピアニスト国府弘子氏との共演や、大谷康子、イタマール・ゴラン氏らの演奏曲のアレンジを担当。ピアニスト仲道郁代氏らと小学校等で音楽をつくり出す“ワークショップ”を行う。



多摩の歴史 講演会

からきだ菖蒲館まつり

～関戸合戦 その史実と伝承～

☆日 時：10月3日(土) 10:00～
 ☆場 所：2階ホール ☆参加費：入場無料
 ☆講 師：橋場 万里子氏 多摩市学芸員
 《パルテノン多摩学芸員派遣事業》
 ☆主 催：菖蒲館まつり実行委員会

自然観察会

からきだ菖蒲館まつり

～鶴牧西公園で秋の野草を観察します～

☆日 時：10月4日(日) 9:30 菖蒲館集合(親子参加歓迎)
 ☆場 所：鶴牧西公園 ☆参加費：100円(保険代ほか)
 ☆講 師：仙仁 径(せんに けい)氏 多摩市学芸員
 《パルテノン多摩学芸員派遣事業》
 ☆主 催：菖蒲館まつり実行委員会

菖蒲館ウォーキング

からきだ菖蒲館まつり

～中高年の健康ウォーキング 実地講習～

☆日 時：9月25日(金) 9:00～12:00
 ☆集 合：9:00 2階ホール ※雨天の場合は館内のみ
 ☆定 員：40名(先着) ☆参加費：100円(保険代ほか)
 ☆持ち物：飲み物、帽子、雨具等
 ☆講 師：崎山 亨氏(1級ラジオ体操指導士)
 ☆主 催：菖蒲館まつり実行委員会



日曜朝市

地元産の新鮮な野菜が菖蒲館の広場に!

☆日 時：第47回 9月20日(日) 9:00～11:00
 第48回 10月25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



映画鑑賞会

「生きる」

「本当に生きる」とは……人生の価値を問かける名画

監督：黒澤明 主演：志村喬(1952年、東宝作品)

☆日 時：9月3日(木) 開場 13:15
 上映 13:30(終了予定 16:00)
 ☆場 所：2階ホール
 ☆参加費：入場無料 申込み不要、直接会場へ
 ☆主 催：福祉部会 映画同好会



菖蒲の会(高齢者食卓会)

～そよそよと吹く涼風の頃! 皆さんと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：9月30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
 ☆参加費：一人300円
 ☆定 員：15名(申込み先着順、受付10:00より)
 ※本人が直接来館の上申込み下さい
 ☆献 立：ちらし寿司、ピーマンの肉詰め、お吸い物、
 香の物、デザート※アレルギーの方はご相談ください
 ☆主 催：福祉部会



ギャラリー予約開始日の変更

☆8月1日よりご利用希望日の3ヶ月前の月初から受付できるように変更しました。 事務局

おとなのための朗読会 ～彩の風～

☆日 時：9月26日(土) 開場 13:30 開演 14:00
 ☆場 所：2階ホール ☆参加費：500円
 ☆出 演：朗読集団<プネウマ>
 白井みさ子、浪久圭司、萩生由美子、
 古賀 琉理、竹中敏子、草野裕
 ☆主 催：文化部会



第20回からきだ菖蒲館 地域健康・医療講座

～フラダンス体験レッスン～

☆日 時：9月10日(木) 13:30～15:00
 ☆場 所：2階ホール ※動きやすい服装で
 ☆対象者：50歳以上の方
 ☆参加費：100円(保険代ほか)
 ☆定 員：40名(先着)
 ☆講 師：大塚 美恵子氏(TAMA ハワイアンフラ)
 ☆主 催：健康・スポーツ部会



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：9月15日(火) 14:00～16:00
 10月20日(火) 14:00～16:00
 ☆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を守られます
 ☆参加費：入場無料 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、菖蒲館は四季折々、様々な草花でいっぱいです。 ※10月17日(土)は菖蒲館祭で休み
 ☆日 時：9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



※問合せ・申込：☎042-338-6333(事務局)10:00より

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)

セコムグループのシニアレジデンス

(公社)全国有料老人ホーム協会正会員
コンフォートロイヤルライフ多摩
 ☎0120-27-1461 町田市下小山田町1461
 http://www.royal-tama.co.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



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/

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

J+ de きっちゃん

採れたて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



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

