

乞田・貝取コミュニティセンター運営協議会
〒206-0014

多摩市乞田 810 番地

TEL 339-1700

FAX 339-1701

広報部発行

10月の休館日は7・21日

ふれあいめ〜る

秋のふれあいコンサート

文化部

日時 2024年11月17日(日)
時間 開場 13:00 開演 13:30 終演 16:00(予定)
出演 Moving Jazz Band (MJB)

秋のコンサートを開催いたします。
秋のコンサートは、春とは違うテイストをお楽しみいただきます。
公演は昨年同様1部、2部、各1時間に分けて構成する予定です。
なお今回は、多摩市で誕生したMJBの20周年記念コンサートとして開催いたします。

ふれあい館防災訓練2024

防災部

日時 11月10日(日) 9:00~12:00 (雨天決行)
訓練場所 乞田・貝取ふれあい広場公園 (雨天時はふれあい館ホール)
参集訓練 参加者は、9:00に自宅を徒歩で出発し、ふれあい館に集合してください。
訓練内容 ・消火栓からの放水訓練 ・炊き出し 等

運営協議会委員研修会

令和6年度運営協議会委員研修会が8月31日(土)ふれあい館で行われました。
第1テーマは、ふれあい館大規模改修工事について、多摩市協創推進室職員より説明がありました。
第2テーマは、運営協議会組織の再編及び会則確認について、総務部から提案があり協議しました。
なお、実施事業・行事については各部で検討の上、役員会で報告することが決まりました。

秋の祭礼

9月8日(日)

御嶽神社 万燈



八幡神社 神輿



ふれあい館のおもてなし



貝取神社 こども神輿

【運営スローガン】 ~集い、学び、憩う三世代~ ふれあい館

げんきかーい

高齢者支援教室「げんきかーい」が9月9日（月）に行われました。

今回のテーマは「認知症月間」で、多摩市北部地域支援センター愛宕支所の榊渕正氏と、ゆずりは事業部運動指導員の橋本和幸氏・澤口裕宗氏をお招きしました。

榊渕氏から認知症の人に対し周りの人が心がけることについて「さりげなく気遣う」「先入観を持たず付き合う」「少し頑張ればできることはやってもらう」「考えや希望についてじっくりと話し合っ決めて」ことなどが必要と話されました。認知症、介護などの困り事は地域包括支援センターに気軽に相談してくださいとのことでした。

橋本氏からは「笑いヨガ」の紹介がありました。笑いヨガは笑いと呼吸の組み合わせエクササイズで「ストレス解消」「気分改善」「免疫力向上」「血流改善」「自己治癒力向上」等の効果があるとの説明がありました。

橋本・澤口両氏指導で、息を吐きながらワハハと大声で意識的に笑い、何回か続けると体が温かくなりました。

高齢になると日常生活の中で大笑いすることが少なくなります。笑いを取り入れての健康づくりも良いのではないのでしょうか。

◇11月の「げんきかーい」◇ テーマは「ポッチャで秋楽し」です。

日時：11月11日（月） 10時～12時

場所：乞田・貝取ふれあい館 3F ホール

服装：動きやすい服装

参加費：無料



ラジオ体操

《ラジオ体操参加者数》

前半 7/21(日)～7/28(日) 8日間実施 計 416名

後半 8/18(日)～8/25(日) 7日間実施 計 361名

※ 8/20(火) 雨天のため中止

前半・後半 15日間で、合計 777名でした。



め〜るBOX
だよ

イラストを返してほしい人は、
絵のうらに返却希望って書いて、
取りに来てね。



長い残暑が終わり、ほっと一息といったところでしょうか？
め〜るBOXだよりのでは、学年と名前を書いているイラストを優先的に載せるようにしています。

名前がみんなに知られて恥ずかしい！という人は、裏に書いてください。

載っていないと残念！と思ってもふれあい館のわくわくコーナーに展示されている事もあるので、ぜひのぞいてみてください。

次回のテーマは「落ち葉」「読書の秋」「焼き芋」「七五三」です。 広報部

