

フレンズ

# Friends

11 2015  
月号

学びてときに之を習ふまた説ばしからずや

<http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/shisetsu/shogaigakushu/013.html>

vol. 32

Hanahata  
Community  
News Paper

## はじめてのボイス トレーニング教室

①11/29 (H)

午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分

30 人 ￥ 330 円

歌の上達のために取り入れる  
ボイストレーニングですが  
効果はそれだけではなく、腹式  
呼吸を用いるので姿勢が整い  
ます。10/26 (月) から受付

歌  
つて  
楽  
しく  
健  
康  
に  
!

FREE

ご自由  
にお持ち下さい

## シニアから始める魅力アップ! ボイストレーニング教室

①11/29 (日) 午前 10 時～正午 20 人 ￥ 無料

高齢者がボイストレーニングをすることによるメリットを  
一緒に学び、声を鍛えて自信を持ち続けることをねらいます。

※区内在住で 75 歳以上の後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方  
※窓口でのお申し込みの際はご提示をお願いいたします。

10/13 (火) から受付

〒121-0061 TEL 03-3850-2618  
足立区花畑 4-16-8 FAX 03-3850-2623

発行日:平成 27 年 11 月 1 日  
編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体  
花畑地域学習センター・体育館・図書館

今月のイチオシ講座・・・表紙  
講座情報・・・1～2  
イベント・サークル情報・・・3  
図書館だより・・・4～7  
お客様の声・イベントアウトリーチ・・・8  
筋肉コラム・ホームページ公開のお知らせ・・・9  
保木間団地の絆づくり・パン販売・アクセス・・・10  
ビोटープ便り・・・裏表紙

# i 講座案内

10/26  
受付開始!



学習



親子  
子ども向け



一般  
高齢者向け



運動



ネット  
予約可能

## 楽しく親子体操 (3日制)

保護者には運動不足解消を図り、子どもには体の使い方を覚えてもらいます。フープやマットを使っの体操など行います。

11/30・12/7・14 のいずれも月曜日  
午前 10 時～11 時

¥ 1,710 円

足立区フィットネス連絡会

レクリエーションホール

15 組 ※2 歳～3 歳の子どもと保護者



## 親子でクッキング「チーズケーキと蒸し餃子」

親子で楽しくクッキングしましょう。今回は混ぜて焼くだけ簡単チーズケーキと、お豆腐を使ったヘルシー蒸し餃子を作ります。

12/5 (土)  
午前 10 時～正午

¥ 1,370 円

内藤香代子 (はにわ屋)

料理室

8 組 ※2 歳～3 歳の子どもと保護者



## 赤ちゃん和妈妈のベビーマッサージ

ベビーマッサージの目的や効果、子どもの身体や病気について学んでいきます。

12/3 (木)・17 (木)  
午前 10 時～11 時 30 分

¥ 1,130 円

高橋 みちる / ぶどうの木

教養室 (和室)

各 10 組 ※2 ヶ月～1 歳未満の子どもと母親



## 子ども運動能力向上教室 A/B (3日制)

基礎運動能力を高めるためのレッスンを行います。跳び箱、マット運動や鉄棒などを用いて運動能力を伸ばします。(保護者同伴可能)

12/4・11・18 の  
いずれも金曜日

A: 午後 3 時 30 分～4 時 40 分  
B: 午後 4 時 50 分～6 時

¥ 各 1,020 円

後藤 尚美

レクリエーションホール

各 15 人 A: 4 歳～就学前の子ども  
B: 小学 1～3 年生



## 子どもの造形美術教室 A/B (3日制)

子ども自身のもつ、感性を養います。絵画をベースにした美術教室です。

12/3・10・17 の  
いずれも木曜日

¥ 各 1,490 円

石峰 恭子

第 1・2 学習室

各 20 人 A: 3 歳～就学前の子ども  
B: 小学生



## お片付けをもっと楽しく「整理収納セミナー」

年末に向けて「お片付けを楽しく！」をテーマに講義を行います。整理整頓についてのワークショップもあり、コツや楽しさを学べます。

12/4 (金)  
午前 10 時 30 分～11 時 30 分

¥ 無料

鈴木里奈 (リナゾーコム)

第 1 学習室

30 人



## プロに学ぶ家庭のおそうじセミナー

料理室を使って、シンクなど水回りの清掃について講義と実演を行います。

12/11 (金)  
午前 10 時 30 分～11 時 30 分

¥ 無料

木造友紀 (株式会社ベアーズ)

料理室

30 人



## 日本の伝統文化に触れる「風呂敷活用術」

日本の伝統文化である風呂敷を使って、基本的な使い方や現代風にアレンジした使い方を学びます。

11/27 (金)  
午前 10 時～正午

¥ 無料

むす美・大瀧洋子  
(京都和文化研究所)

第 1・2 学習室

20 人



## メリハリボディを作る簡単 サーキットトレーニング

脂肪燃焼効果の高いサーキットトレーニングを行います。

11/27 (金)  
午後 2 時～3 時 10 分

¥ 450 円

山下愛 (SkyLive-R)

トレーニングルーム

10 人 ※トレーニング証をお持ちの  
16 歳以上の女性の方



## 女子トレ会「美尻エクササイズ」

キュッと上がった女性らしいお尻を目指し、自宅でも簡単にできるエクササイズを学んでいきます。

11/15 (日)  
午前 10 時～11 時 30 分

¥ 700 円

山下愛 (SkyLive-R)

レクリエーションホール

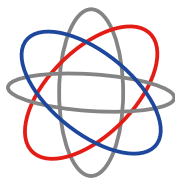
10 人 ※16 歳以上の女性の方



## 大人の芸術「アルミ線で立体造形」

大人向けの美術教室です。月ごとにテーマを決定して、創作していきます。

- 🕒 12/8 (火)・22 (火)  
午前 10 時～正午
- 💰 1,900 円
- 🎓 石峰 恭子
- 📍 工作室
- 👤 16 人



## 大人のための絵本サロン

おすすめの絵本を一人ずつ感想等を入れて紹介し合ったり、絵本について話し合ったりするコミュニティとして開催します。

- 🕒 11/24 (火)  
午後 1 時 30 分～3 時
- 💰 無料
- 🎓 図書館スタッフ
- 📍 第 3 学習室
- 👤 20 人



楽しく歌おう

## 「女声コーラスサークル体験教室」(3 日制)

音楽サークル体験教室です。発声練習、ストレッチ体操、脳トレを用いて楽しく健康に指導を行っていきます。

- 🕒 11/11・18・25 のいずれも水曜日  
午前 10 時～正午
- 💰 無料
- 🎓 地域学習団体「アプリコットフレンズ」講師
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 20 人



## 秋の怖い朗読会

人から人へと語り継がれる「怪談」。語り部本人の実体験による実話怪談も披露します。

- 🕒 11/21 (土)  
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
- 💰 無料
- 🎓 牛抱せん夏 (怪談師)
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 30 人



## 筆・ペン実用の美文字講座 (2 日制)

ボールペンや筆ペン、つけペンなどを活用して季節や流行に沿ったテーマで開催しています。今月は「正月かざり」です。

- 🕒 12/10 (木)・17 (木)  
午後 7 時 30 分～8 時 30 分
- 💰 1,380 円
- 🎓 伊藤 紫扇 (しせん)
- 📍 第 1 学習室
- 👤 15 人



## 骨盤&姿勢エクササイズ (3 日制)

ストレッチから始め、産後や加齢に伴う骨盤のゆがみや姿勢を改善するエクササイズです。運動不足の方にもおすすめできる内容です。

- 🕒 12/1・8・15 のいずれも火曜日  
午前 10 時～11 時 30 分
- 💰 1,680 円
- 🎓 林田 怜子
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 20 人 ※16 歳以上の女性



## はにわ屋のヘルシー料理教室「クリスマスカップケーキ」

野菜や果物などを使用した健康志向の高いアレンジレシピを活用した料理教室です。

- 🕒 12/8 (火)  
午前 10 時 30 分～正午
- 💰 990 円
- 🎓 内藤 香代子 (はにわ屋)
- 📍 料理室
- 👤 16 人



## 園芸ボランティア養成教室 (4 日制)

この教室は経験のない方でもどなたでも参加することができます。実際に当センター花壇に植栽します。楽しんで学びましょう。

- 🕒 11/3～24 の毎週火曜日  
午前 10 時～11 時 30 分
- 💰 無料
- 🎓 栗本 恵美子
- 📍 第 1 学習室・センター庭
- 👤 10 人



## 美しい筆文字の基本 (2 日制)

書道を始めて間もない方向けの内容です。「集中力をつける」「きれいで正しい字をかける」をモットーに継続しましょう。

- 🕒 12/1 (火)・15 (火)  
午後 7 時 30 分～8 時 30 分
- 💰 1,080 円 (道具レンタル別途 600 円)
- 🎓 麗華 (れいか)
- 📍 第 1 学習室
- 👤 15 人



## 基礎から始める太極拳教室 (2 日制)

準備運動から始まり、太極拳に必要な柔軟・筋力づくりを行います。肩の力の抜き方・胸の使い方を学ぶことができます。

- 🕒 12/7 (月)・14 (月)  
午後 1 時 30 分～3 時
- 💰 680 円
- 🎓 青木 カヤ
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 20 人





## たたみでできる簡単ストレッチ体操 (3日制)

畳の上でできるようなストレッチや筋力トレーニングを中心とした健康体操です。

🕒 12/5・12・19 のいずれも土曜日  
午後 10 時～11 時 30 分

💰 1,020 円

🎓 樋山 忠夫 / 石塚 茂俊

📍 教養室 (和室)

👤 10 人 ※おおむね 50 歳以上



## 編み物好き向けあみぐるみ教室 (3日制)

あみぐるみを作ります。プロのあみぐるみ作家から学べます。  
(かぎ針を使える方なら、どなたでもご参加できます。)

🕒 11/21・28・12/5 のいずれも土曜日  
午後 1 時 30 分～3 時 30 分

💰 1,490 円

🎓 ほし☆みつぎ

📍 第 2 学習室

👤 15 人 ※編み物ができる方



## 老い支度講座「エンディングノート」

エンディングノートの使い方を学び、「終活」について学んでいきます。

🕒 12/17 (木)  
午前 10 時 30 分～正午

💰 無料

🎓 地域包括支援センターはなはた

📍 第 1・2 学習室

👤 40 人



## 花畑の料理

### 「茶きんにぎり」と鶏とごぼうの八幡巻き」

ベテラン主婦になっても、目からウロコのアイデア料理を教えます。  
足立区栄養士会の講師だから栄養バランスやカロリー計算もばっちりです。

🕒 12/10 (木)  
午前 10 時～午後 1 時

💰 1,040 円

🎓 中村つや子、瓜生純子

📍 料理室

👤 20 人



## イベント

### ふれあいまつり20周年

日頃の活動の成果である作品展示と学習発表をぜひご覧ください。

🕒 11/7 (土)・8 日 (日)  
7 日: 午前 10 時～午後 4 時  
8 日: 午前 9 時 30 分～午後 3 時

💰 無料

📍 花畑地域学習センター

👤 どなたでも



## イベント

### アミーコマンメが唄う昼のミニコンサート

「アミーコマンメ」が提供する歌とピアノのミニコンサートです。  
今回は『第 20 回ふれあいまつり』のステージで歌声を披露します。

🕒 11/8 (日)  
午後 1 時 10 分～2 時

💰 無料

🎓 アミーコマンメ

📍 エントランスホール

👤 どなたでも



## 当日サロン型

### 歌って楽しく健康に「うたごえ仲間」

参加者同士、一緒に唄う教室です。  
楽しく唄いましょう。

🕒 11/10 (火)・24 (火)  
午後 2 時 50 分～4 時 30 分

💰 1 回 200 円

🎓 レクリエーション  
ホール

👤 各 50 人



## 当日サロン型

### ユーモア川柳

ユーモアあふれる川柳を創りながら  
仲間と交流を図るサロン型教室です。

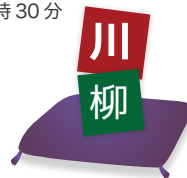
🕒 11/15 (日)  
午後 1 時 30 分～3 時 30 分

💰 800 円

🎓 見川 文雄

📍 第 1 学習室

👤 20 人



## 当日サロン型

### あみものサロン

編み物をしながら、コミュニケーション  
を図り交流を楽しみます。

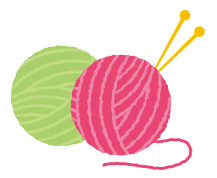
🕒 11/2・9・30 のいずれも月曜日  
午前 10 時～正午

💰 1 回 100 円

🎓 鶴見 信子

📍 第 1 学習室

👤 各 10 人



## 当日サロン型

### 絆はなはた

参加者同士でテーマを決めずに  
会話をします。

🕒 11/4～25 の毎週水曜日  
午後 2 時～3 時

💰 無料

🎓 地域包括支援センター  
はなはた

📍 教養室

👤 各 20 人



## 当日サロン型

### 花畑おもちゃ病院

こわれた「おもちゃ」を基本無料で  
で修理します。

🕒 11/27 (金)  
午後 1 時～4 時

💰 無料

🎓 あだちトイ・ドクターズ

📍 ホール

👤 なし どなたでも



※修理内容によって部品代を  
実費いただくことが  
ございます。



インターネットでの  
ご予約は13:00より  
受け付けております。



03-3850-2618

お電話及び総合窓口  
にてAM9:00より

受付開始!



11 2015  
月号

Vol. 32

花畑図書館  
キャラクター



「ハナハット」

# Best Friends 花畑図書館だより

HANAHATA Library

## イベント情報!



お問い合わせはこちら  
花畑図書館  
03-3850-2601

### 秋の怖い朗読会

全身、鳥肌体験してみませんか…

🕒 2015年11月21日(土) 午後1時30分～2時30分

📍 花畑地域学習センター 2階 レクリエーションホール

👤 30名(16歳以上対象)

📞 各センター窓口または、電話にて先着順受付中

📞 お申込み 花畑地域学習センター 03-3850-2618

📞 お問い合わせ 花畑図書館 03-3850-2601



### 大人のための 絵本サロン特別回

絵本セラピー 大人が楽しむ絵本時間

🕒 11月24日(火) 午後1時30分～午後3時

📍 花畑地域学習センター 2階第3学習室

👤 20名(16才以上対象)

📞 各センター窓口または電話にて受付中

📞 お申込み 花畑地域学習センター 03-3850-2618

📞 お問い合わせ 花畑図書館 03-3850-2601



### 秋の読書週間

### ハロウィンおばけから キャンディーをゲットしよう

じどうコーナーにいるハロウィン  
おばけがクイズをかくしもっているよ。  
オバケのバッチをつけている図書館員に  
クイズのこたえをおしえてね。正解  
するとキャンディー(食べられません)  
がもらえるよ。キャンディー2つでくじが  
ひけるから、おともだちとチャレンジ  
してみてね★

〈期間 10月24日～11月9日まで〉



今月の

## 特集 コーナー

一般

温泉に  
行こう!

じどう

クリスマス

ティーンズ

寒い国  
から

# 今月のおススメ Books!



## 『どんぐりぼうやのぼうけん』

エルサ・ベスコフ／作・絵  
石井 登志子／訳 童話館出版

児童



どんぐりぼうやのオッケとピレリルは、お父さん、お母さんとくらしています。家の中では、どんぐりコーヒーのおいしそうなかおりがただよっています。小さな家は、高いかしわの木のてっぺんにあるので、いつもゆらゆらゆれて、上り下りが大変です。

秋になったある日、あらしが、かしわの葉っぱをさらっていききました。オッケとピレリルはよろこんで葉っぱにのりこむと、葉っぱは空高くまい上がり、あっという間に森の外。どんぐりぼうやのぼうけんが、はじまりました。二人のぼうけんは、このあとどうなるのでしょうか？

## 『あしによきによきによき』

深見 春夫／作・絵 岩崎書店

児童



ある日、空からポコおじさんの家のにわに、大きなまめがおちてきました。おじさんは、さっそくまめをにて食べました。なんておいしいまめでしょう！ところが食べおわると、おじさんの左の足が大きくなって、によきによきのびはじめたのです。足はどんどのびて、森をぬけ、町のなかに入ってもまだによきによきによき。そこへむこうからべつの足がやってきて、車やたてものをこわし、町をめちゃくちゃにしまいます。ポコおじさんの足はこの足をやっつけて、町をまもることができるのでしょうか？

## 『インコ語会話帖』

濱本 麻衣／監修 誠文堂新光社



ティーンズ

この本は、インコの言葉をシンプルに理解するためのフォトブックです。

この本では、普段なにげなくしているインコの行動の意味をかわいらしいセリフと一緒に、解説してくれます。

たとえば、インコがおもちゃで遊んでいて床に落としてしまったとき、飼い主の顔を覗きます。その行動は、どのような気持ちなのでしょう？

それは、おもちゃが落ちたことがとっても楽しいなあと思っているのと同時に、そばにいる飼い主に拾ってー！とアピールしているのです。そして、一緒に遊ぼう！と誘っています。

このように、かわいらしいしぐさの意味や、写真が盛りだくさんです。インコの気持ちを探ってみませんか？

SECRET

## 図書館の秘密

No.32 「絵本セラピー」

花畑図書館で年4回開催している「大人のための絵本サロン」ですが、今月は特別回。11月24日（火）に「絵本セラピー」を体験してもらいます。「絵本セラピー」は絵本の力を借りて、自分でも気づいていない感情を自然に引き出す、大人のためのワークショップです。絵本を読んでもらった後、参加者同士で感想や気づいたことなどを話し合っていきます。最近ではビジネス系のセミナーでも「絵本セラピー」を加えることがあり話題になっています。



# みんなの質問箱



## 『天文年鑑 2015』

星空を眺めるには、空気の澄んだいい季節になりました。そんな時に役に立つと思うのがこの本です。

よくニュースで流星群のピークについて報道されていますが、なかなか遭遇することがありません。そんな時に流星がいつ流れるか、わかる方法を知りたくなります。

この本の中には、2015年の流星という項目があり、どのくらい流星をみられるか、分かります。今月11月の流星群を見るとしし座流星群があります。出現期間は11月5日（木）から11月25日（水）までになります。また11月30日（月）までに見られる流星群は、おうし座南流星群とおうし座北流星群があります。しし座流星群のピークは昼間の時間帯になってしまうのですが、

おうし座南流星群は11月6日（金）、おうし座北流星群は11月13日（金）で、夜も見られます。出現規模がA～Eまで設定されていて、Aに近いほど出現率が高くなります。おうし座南流星群としし座流星群がBなので遭遇しやすいかもしれません。それに観測条件の欄にも良や最良となっています。

ぜひ、夜空を見上げて探してみてください。願ひ事が言えるくらいの流星に遭遇できるかもしれません。



### 本日紹介した本

『天文年鑑2015年版』  
天文年鑑編集委員会／編  
誠文堂新光社



ちょっと

## BOOKマーク



## 『世界の鉄道』

一般社団法人 海外鉄道技術協力協会／著  
ダイヤモンド・ビッグ社

皆さん、鉄道というとどんなニュースを思い浮かべますが？今年には北陸新幹線が東京から金沢まで開業し、来年は北海道新幹線が函館まで開通します。日本の鉄道は、新幹線の延長や大都市での路線ネットワークに現れるように人を運ぶ旅客輸送が中心です。

一方、世界各国にも鉄道はありますが、多くの国では荷物を運ぶ貨物輸送が中心です。アメリカの映画では、何キロにもわたる長い貨物列車が出てくる場面があります。

今回紹介する本は「世界の鉄道」です。この本は、その国の歴史、データと、鉄道に関するデータ、歴史、特徴、開発計画、路線地図が分かりやすく紹介されています。

外国の鉄道というと、旅行ガイドなどで紹介されている特急列車や観光用の蒸気機関車をイメージしがちですが、「この国にはこんな鉄道があったのか！」と発見できる本です。

## 小倉百人一首



? に入る  
言葉は何かな？

猿丸大夫

奥山に 紅葉踏み分け 鳴く

?

声聞く時ぞ 秋は悲しき

イ.馬の □.鳥の ハ.鹿の

（答えは、つぎのページを見てね）



|     |     |     |     |     |     |      |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| ★ 1 | ★ 2 | ★ 3 | ★ 4 | ★ 5 | ★ 6 | ★ 7  |
| ★ 8 | ★ 9 | 10  | 11  | 12  | 13  | 14   |
| 15  | 休   | 16  | 17  | 18  | 19  | 20   |
| 21  |     |     |     |     |     |      |
| 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | a 28 |
| 29  | 休   | 30  |     |     |     |      |

花畑図書館『本のリサイクル』  
11月7日(土)～8日(日) 9時～20時  
3階館内入口エレベーターホールにて



おはなし会  
毎月第1・2・3水曜日  
PM3:20～3:50  
ようじしつ



こどもえいが会  
毎月第4水曜日  
PM3:20～3:50  
ようじしつ



がいこくごおはなし会  
第4土曜日  
PM3:20～3:50  
ようじしつ



あかちゃんタイム  
毎月第1水曜日  
AM10:00～12:00  
児童コーナー



あかちゃんおはなし会  
毎月第3水曜日  
AM10:45～11:05  
ようじしつ



中高生ボランティア  
活動日  
第3土曜日  
PM1:00～5:00



読書週間  
10月27日(火)～11月9日(月)  
館内でさまざまなイベントを開催中



## 図書館員のメモ帳

少し前、ひどい胃炎であまり食べられない時期がありました。今ではすっかり良くなり、今までの分を取り戻し、かつ蓄えんばかりの食欲です。秋ですね。それも、これまでになくおいしいのです。なぜでしょう。

考えてみると、おいしいと感じる余裕ができたから、なのかもしれません。子育て中は食事の支度をして、食べさせ、送り出し、家事をして、仕事に出かけ、お風呂に入れ、勉強どうかな、友だちと大丈夫かな、寝かせる、朝起こす…。子どもが成長したことで、そんな慌ただしさから、かなりの部分で解放されました。

そんな昨今、私の脳は胃炎をきっかけに、どうやら味わうことを思い出したらしいのです。もったいなかったなー、今まで、と。この調子では、ますます蓄えてしまいそうです。



### 食欲の秋におすすめの本

『日本の食欲、世界で第何位?』  
岡崎 大五/著  
新潮新書  
『ぐつぐつ お鍋 おいしい文藝』  
阿川 佐和子(他)/著  
河出書房新書



# お客様の声

センターでは1階入口と2階通路の一角お客様の声ボックスを設けています。「もっと〇〇してほしい」「××はどうしてなの？」などなんでも結構です。お客様のご意見ご要望をお寄せください！最近寄せられた声を一部ご紹介します。

トレーニングルームのルームランナーの  
使い方を利用者に徹底してほしいです。

混雑時のみ30分というのはあいまいな  
感じがします。空いていても30分で  
切るようなシステムにしてほしいです。



いつもトレーニングルームをご利用いただき  
ありがとうございます。この度は、ルーム  
ランナーをご利用いただけなかったとのこと  
大変申し訳ありませんでした。今後は混雑時  
に限らず、原則ボードに名前を記入してご使用  
いただくよう徹底してまいります。新しい  
張り紙を作成し、トレーナーからも周知して皆様  
にご理解いただけるよう努めてまいります。



トイレのせっけんが出しにくいので  
使いやすいのにしてほしいです。



いつも花畑センターをご利用いただきありが  
うございます。点検いたしましたところ、せっけん  
液が出にくくなっている箇所がいくつかござ  
いました。大変、申し訳ございませんでした。早急  
にオーバーホール(分解掃除)し、詰まったせっけん  
を取り除く作業をいたします。



※掲載のご意見は紙面の都合上、一部省略修正して記載しております。ご了承ください。公序良俗に反するご意見ご質問等お答えできない場合もございます。



## イベント活動記録 event outreach

## ミュージカルサークル ディール

### ケアパートナー花畑にて(南花畑1丁目) ショートミュージカルの発表！



9月20日(日)、午後2時より高齢者施設ケアパートナー花畑(南花畑1丁目)にて当センター登録団体「ミュージカルサークル ディール」によるショートミュージカルの発表が行われました。

### デイサービスをご利用のみなさまが出迎え

お揃いのシャツを身にまとった小学生から高校生をメインとする11名の会員を出迎えてくれたのは、ショートステイデイサービスをご利用の約60人の観客の皆様です。

### 観客席から手拍子と笑顔が

ミュージカル『アニー』のトゥモロー、妖怪ウォッチ『ようかい体操第一』等、誰もが知っている曲の歌をテンポよく、かわいらしく表現する姿に観客席からは手拍子をしたり、微笑んでいたりする様子が見受けられました。



特に『見上げてごらん夜の星を』は、1963年に坂本九でヒットし2009年にも平井堅がカバーした曲なので老若男女が知っているため盛り上がりました。

### いい思い出作りに



30分の演技終了後は、敬老会の終わりに発表した会員たちよりひとりひとりにミニタオルをプレゼントしてまわり、記念写真も撮りました。

「生ミュージカルを観られて、いい思い出になった」「孫と一緒にいるようで楽しかった」という声が、多く聞こえてきました。今後もこういった活動をしていきます。ぜひ呼んでみたいという施設担当者は、当センターまでご連絡ください。



# 猫背を治そう!!

すぐわかる筋肉  
エクササイズ

其の  
13

## 猫背になってませんか？

寒くなってくるこれからの季節。ついつい背中が丸まりがちです。でも、この状態をずっと続けていると慢性的な猫背になってしまいます。



## 猫背だとこんなことに…

内臓の不調

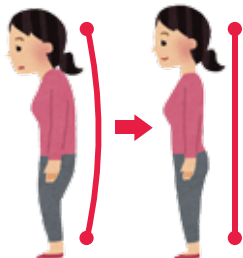
呼吸

ネガティブ思考

猫背だと肩こりや腰痛になりやすいのは有名ですが、じつは内臓の不調の原因となることも。また、前かがみの姿勢では呼吸が浅くなり、どうしてもネガティブ思考になってしまいます。もちろん見た目も悪くなり老けた印象になります。

## 猫背を治そう！

猫背はぜひとも治したいところですね。でも、意識して背筋を伸ばすと呼吸が苦しくなり長続きしないという方は、正しい姿勢ができていない可能性があります。



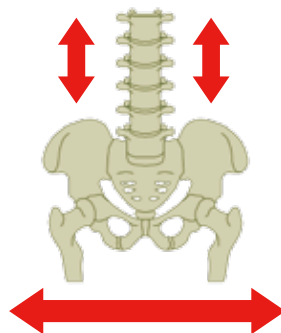
## 膝立ちで猫背が改善！？

立って無理やり姿勢をよくしようとするとうまく腰を反る形となり上半身が緊張して疲れてしまいます。

まずは膝を床に着けて膝立ちをしてみてください。意識していないのに背筋が伸びていませんか？ 膝立ちをすると骨盤が太ももの大腿骨に安定した形で支えられ、自然と背筋が伸びるのです。このときの背骨の状態が正しい姿勢の感覚です。



## 骨盤を安定させよう！



正しい姿勢がわからなくなったときは、膝立ちをして骨盤の安定する位置を自分の体に覚えこませるようにしましょう。意識をして正しい姿勢をとることで猫背は改善していきます。

## 休館日のお知らせ

花畑地域学習センター：11月16日（月）  
花畑住区センター：11月16日（月）日曜・祝日  
花畑図書館：11月16日（月）、11月30日（月）  
花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日



## ホームページ公開!!

この度、当センターホームページが完成し、公開いたしました！センター各施設や図書館の各種ご案内はもちろん、主催イベントやお役立ち情報を随時公開していきますので、ぜひご活用ください！

## お役立ち情報満載！

<http://tme-adachi.com/hanahata/>

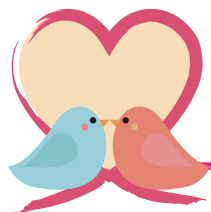


講座情報

イベント

施設案内





# 『サロンゆうじろう』 保木間団地の絆づくり

## 保木間 5 丁目自治会の集会場で開催！

9 月から始まった『サロンゆうじろう』は月 1 回日曜日に保木間 5 丁目自治会の集会場で開催しています。

「住民の孤立化を防ぎ、健康増進・生きがいづくりを目的にみんなで集まって交流を図りながら、楽しくやっていきたい。まずは団地のすべての号棟の方に参加してほしい」と語る坂牧会長。

## みなさんのご参加をお待ちしております

今回で 2 回目ですが、初回からみんなで和気あいあいとしながら、健康体操やカラオケ、大人の塗り絵などを楽しまれていました。きっと会長の明るい人となりが表れているのだと感じました。

自治会や花畑センターのイベント情報も聞けるお得な話も満載です！毎回、趣向を凝らした楽しい催しを用意しています。坂牧会長は「まずは近隣の方に集まってもらっていますが、将来的には、年齢も関係なく誰でも来れるようなサロンにしていきたい」と話していました。

みなさんのご参加お待ちしております。

## 保木間 5 丁目自治会集会場

🕒 毎月第 1 日曜日 13:00 ~ 15:00  
📅 次回開催日は、11/1(日)・12/6(日)です。



サロンゆうじろうの由来は、会長のお名前からだとか歌と関係しているとか。



## 手作りパンの出張販売

📍 1階 ホール  
🕒 毎週火曜日 午後2時30分より

※時間は当日の移動時間等により、前後する場合がございます。予めご了承ください。

## パンの出張販売を始めました！



パンを売り切って退館するときは、達成感でみなさん笑顔になります。

当センターは、体育館や図書館、住区センター等他の施設に来館された方が偶然見かけて購入してくれるケースもあり、多くの地域の方とふれあう機会のある接客が、社会性を育む訓練にもなるそうです。



## あんこたっぷりのあんパン！

「こしあんパンが好きだから試しに買ったら、アンコがずっしり重く 120 円でこんな入っていたら採算が合うのかと驚いた。こしあんも甘さ控えめで美味しく幸せな気持ちになった」「どこか懐かしい、子どものときに食べたパンを思い出した」などの声があります。

その日に焼いた作り立てのパンをぜひ一度ご賞味ください。



今年 8 月下旬より、火曜日限定で午後 2 時半から手作りパンの出張販売を始めています。

販売している「パン屋」さんは、竹の塚ひまわり園「匠工房」(足立区竹の塚 7) です。『障がいのある人もない人も、共に働き共に生きていく社会の実現』を目指し、障がいをもった方がパンの生地から製造・販売したものです。

衛生面での問題がないのは当たり前ですが、種類も豊富でおいしいので、人気があります。

## アクセス



- ・東武バス竹 15 系統 (竹ノ塚駅東口⇄花畑団地)「団地入口」、竹 16 系統 (竹ノ塚駅東口⇄花畑団地)「花畑区民事務所入口」下車 5 分
- ・東武バス綾 40 系統 (綾瀬駅⇄花畑団地)「花畑三丁目」下車 7 分

### 休館日

年末年始 (12/28 ~ 1/4) 毎月 1 回の館内環境整備日 (原則第 3 月曜日、祝日の場合は翌日) その他機器点検整備などで臨時休館あり  
【駐車場】26 台 (障がい者スペース 1 台)

【併設施設】花畑図書館、花畑区民事務所 花畑住区センター



# 桑袋ビオトープ公園

## ビオトープ便り

### 11月 イベント情報

★事前申込

雑木林の中でゲームをしたり、落ち葉や木の実を使ったクラフトをしたりして、思いっきり雑木林と触れ合おう。

#### 『雑木林を楽しもう』



- 🕒 11月22日(日) 10:00～12:30
- 👤 どなたでも (小学2年生以下は保護者の申込も必要)
- 💰 無料

申込め切: 11月10日(火) 必着

申込方法: 往復ハガキまたは FAX に参加希望者全員の住所、氏名(ふりがな)年齢、電話・FAX 番号及び「雑木林を楽しもう参加希望」と明記の上、当公園へ送付もしくは、直接窓口へ。

★当日申込

植物の種って、どんな色や形をしている? たくさんの種を集めて比べてみよう。

#### 『種コレクション』



- 🕒 11月8日(日) 14:00～15:00
- 👤 20人(先着順)
- 👤 どなたでも (未就学児は保護者の参加が必要)
- 💰 無料 ※イベントの受付は開始15分前からになります。

★当日申込

透明なシートに赤や黄色などのいろいろな色の落ち葉を貼って、光に透けるカードを作ろう。

#### 『葉っぱのステンドグラスづくり』



- 🕒 11月29日(日) 14:00～15:00
- 👤 20人(先着順)
- 👤 どなたでも (未就学児は保護者の参加が必要)
- 💰 無料 ※イベントの受付は開始15分前からになります。

★ミニプログラム

生き物観察や自然素材を使ったクラフトなど、秋ならではの自然の見どころや遊びを園内に出す屋台で紹介するよ。

#### 『自然のあそび屋台』



- 🕒 11月1日(日)・3日(火祝)・15日(日) 23日(月祝) 14:00～14:30
- 👤 なし どなたでも (未就学児は保護者の参加が必要)
- 💰 無料 ※イベントの受付は不要。当日直接会場へ

## 桑袋ビオトープ公園

〒121-0061 足立区花畑 8-2-2

TEL: 03-3884-1021 FAX: 03-3884-1041

✉ bio-park@adachi.ne.jp 🏠 <http://ces-net.jp/biotop/>

フレンズ  
**Friends**

⚡ **AED 設置施設**

Automated External Defibrillator  
当センターはお客様の安全にも心がけております。安心してご利用ください。



笑顔で  
お迎え

花畑地域学習センター  
スローガン

『美しいまち』は『安全なまち』

一人ひとりのちょっとした気づかいでまちは  
もっともっと美しく安全になります。  
みなさんと犯罪のない美しいすみよいまちを  
つくっていきましょう。



ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中

花畑地域学習センター

**Facebook**  
はじめました!

