

# 関前コミュニティだより

発行 2015年7月15日(第138号) 関前コミュニティ協議会

- 〒180-0014 武蔵野市関前 2-26-10 (ムーバス三鷹駅北西循環 ㊤ 関前コミセン)
- TEL&FAX: 0422(51)0206
- 開館: 午前9時30分~午後9時30分(利用は9:15迄) ■休館日: 木曜日&年末年始
- E-mail: sekima-c@parcity.ne.jp ■HP: www1.parcity.ne.jp/sekima-c/

## イベントのお知らせ

### 健康講座

共催: 関前福祉の会

知って得する! 正しい身体の使い方!

日時: 7月18日(土) 13:30~14:30

場所: 1Fレク室

身体が本来持っている機能の正しい働きを身につけて、ケガをなくすエクササイズを覚えましょう。

申込 電話(56-0206)または直接コミセン窓口へ (定員25名 関前在住の方優先)

### 夏休みこども映画会

上映作品「トムとジェリー」

日時: 8月25日(火) 13:30~

場所: 1Fレク室

日本では1964年にテレビで公開されて子供に人気のアニメで、大きな体でちょっとまぬけなネコのトムと体は小さいが頭が良くてすばしっこいネズミのジェリーの楽しい映画です。

皆さん観に来てください。

共催: 関前福祉の会

### 花火大会

関前南小の夜空に花火が上がります!

日時: 8月29日(土) 15:30~20:00

雨天の場合には翌日となります

場所: 関前南小学校・校庭

花火の打ち上げは18:00前後

夏休み最後を飾る花火大会、当コミセンではスーパーボールすくい、おもちゃ販売、お楽しみスピードくじ等を企画中です。

地域の方によるわたあめ、焼き鳥、焼きそば等の出店もあります。楽しみにお待ちください。

## イベント報告

### わくわくランド

「親子で骨盤すっきりピラティス」

日時: 5月26日(火) 10:30~11:30

場所: 2F大広間 (参加者: 40名)

「すっきりしました。身体が軽くなった」との声を参加したお母さんからいただきました。

子どもたちもおもちゃで遊び、親子ともリラックスした雰囲気の中で、行われました。

協力: 健康づくり支援センター

### 懐かしの映画会

上映作品「ローマの休日」

日時: 5月30日(土) 13:30~

場所: 1Fレク室 (参加者: 35名)

第1回の「懐かしの映画会」で上映した「ローマの休日」が、みなさんから希望が多いとのことで再上映しました。

今回は、日本語吹き替えで上映しました

共催: 関前福祉の会

# イベント報告

## 音楽とおしゃべりのティータイム

♪あなたのティーンエイジャーの頃を思い出して♪

日時：6月 5日(金) 13:30~15:00

場所：1Fロビー

各季節に行われるこのイベントの今回のテーマは、「あなたが十代の頃」。どなたにも若々しい十代の頃があります。当時を思い出しながら、懐かしい音楽を聴き、おしゃべりをして、楽しい午後のひと時を過ごしました。そして今回もハーブティーと毎回工夫をこらしたお菓子も大好評でした。



## コミュニティわいわい広場 共催：桜堤児童館

日時：6月17日(水) 15:00~16:30

場所：1Fレク室、2F大広間

急な雨にもかかわらず 110名もの子どもたちの参加がありました。

カラフルな色のタイルを埋め込むコースターとクレヨンで描くエコバックの工作を大広間でおこない、サッカーゲームやマジックナイン等のゲームをレク室で実施。皆で楽しいひと時を過ごしました。

完成したコースター→



## スカットボール大会

日時：6月14日(日) 13:30~16:30

場所：1Fレク室

募集定員20名がいっぱいになり、10名ずつ分かれてスカットボールをプレイしました。

(スカットボールがどういふものかは、右の写真参照)

初めての人も楽しく、喜んで競技に熱中していました。参加賞もあり、最後に懇親会で皆仲良くなって、今年度もう1度できればと考えているところです。



## 七夕づくり 共催：関前福祉の会

日時：7月 1日(水) 14:00~16:00

場所：1Fロビー・レク室

小さなお子さんとお母さん、お父さん、小学生から大人の方まで、50名の参加がありました。めいめいが短冊にお願い事を書いたり、折り紙で笹飾りを作ったりして、綺麗に飾り付けました。七夕の日までコミセン玄関前を鮮やかに彩っていました。(右の写真)

飾り付けた笹と参加者へのお土産の笹は例年通り「もりもり森クラブ」のご協力をいただきました。



## 背骨コンディショニング三連続講座

共催：健康づくり支援センター

日時：6月 6日(土)・20日(土)・7月11日(土) 10:00~11:50

場所：2F大広間

3回連続して参加できる方を募集したところ40名近い応募がありました。人材バンクから派遣された健康運動指導士の指導の下、腰痛・肩こりの予防・改善をしたい方々が、自分で体を矯正し、自分の健康を守る方法を教えていただきました。せっかく覚えた体操ですから、自分自身の健康のためにずっと続けていきましょう。



## イベント報告

### ☆☆講習会 浴衣の着付け☆☆

日時：7月4日(土) 10:00~12:00

場所：2F 大広間

初めての企画でしたが、先生の丁寧な指導のもと帯結びも3種類習い、皆さんきれいに着付けが出来ました。

参加者同志なごやかな雰囲気の中、先生を囲み記念写真を撮りました。花火大会には浴衣で会いましょう。



### ☆☆ 第9回子ども劇場 ☆☆

道化師(ピエロ)からのおくりもの

出演：マイムランド

日時：7月4日(土) 14:30~

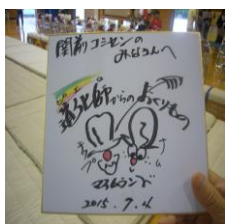
場所：関前南小学校体育館

今年も関前南あそべえと共催で、パントマイムとマジックの上演となりました。

パントマイムは、綱引き、風船と一緒に空を飛んだりとあたかも綱や風船があるかのような演技に子ども達の目は釘付けでした。

またマジックでは、子ども達も参加し目の前でおきているマジックにびっくり!!種明かしまであり、真剣なまなざしで見いてしまいました。

子どもも大人も大いに楽しめ、あっという間のひとときでした。



## 関前地区ニュース

### 小さな親切運動

関前南小学校東門近くで、毎朝小学生の登校安全の見守りを20年近く行っている萩原忠利様を関前コミセンから推薦し、6月15日に伝達式がありました。

毎朝ありがとうございます。



### 鈴虫の鳴き声を聴くタベ

市民の森公園・恒例夏のイベント

8月23日(日) 18:30~20:00

雨天中止(鈴虫のみ公園にてプレゼント)

場所 市民の森公園(関前3丁目32)

ムーバス北西循環①「市民の森」停前

内容 ●鈴虫プレゼント(虫カゴは持参)

●秋の虫などのお話し 山崎誠先生

●寄せ植えコーナー

●風船(ペンシル・バルーン)

プレゼント

●鈴虫の館 展示コーナー

●ぼんぼり展示コーナー

●鈴虫飼育品・農産品関連の販売

●ハーブティー・サービス



主催：もりもり森クラブ(Tel 53-5432)

HP：<http://www.mori3club.com>

共催：緑のまち推進課(Tel 60-1863)

# 関前グリーン散歩

## 【浄水場の土手のタケニグサ】

境浄水場の東側、新武蔵境通りに面して散歩できる土手があります。

今、この土手でさまざまな種類の草花がコロニーを作り、縄張り争いをしています。



この抗争の中、その高さを誇って一群から抜きんでている植物が「タケニグサ」です。

うちわ程もある菊の葉を大きくしたような葉とその高さで、一目で区別できますが、それだけじゃ分からないという方には、折るとオレンジ色の液体が出てくる奴と言えば「ああアレのことか」というくらい、認知度の高い植物です。

「タケニグサ」の名称は茎が中空であることに加えその成長の早さが竹に似ていることから。

その姿、形からか「チャンパギク」という別名もあります。「チャンパ」というのはかつてベトナムにあった王国の名前ですが、如何にも南蛮からやってきたこの容姿、実は在来種であり日本では本州から九州まで広く分布しています。

日本人の感覚では今ひとつのこの容姿ではありますが欧州では庭園を飾る園芸品種となっているようで感性の違いを感じる植物でもあります。

子どもの頃からこのタケニグサの「オレンジ色の液体」を毒と教えられてきた私の認識は正しかったようで、アルカロイド系の毒性を持ち、内服すると中毒を起こします。外用薬としては皮膚病や虫さされに草から出る汁を直接患部に塗布するという民間療法もあるようですが、この汁は有毒で皮膚炎やアレルギーを引き起こすおそれもあるのでさけるべきです。



## コミセンからのお知らせ

### パソコン教室のご案内

7月22日～8月26日は夏休み

おひとりおひとりが、その進み具合により、また興味のある分野により、個別に学習する教室を、年間を通じて実施しています。

(祝祭日、公立小学校の春・夏・冬休み中を除く)

◆開催日時：毎週水曜日 午前 9:30～12:00

事前申込不要。都合の良い時間だけ学習。

◆場 所：関前コミセン 1階 ロビー

◆参加費：1回 300円

★パソコンが初めての方もどうぞ。



### 「武蔵野いっとき避暑地」のお知らせ

武蔵野市では、熱中症予防対策として、市内54の公共施設を「武蔵野いっとき避暑地」とし、外出時に暑さをしのぐため一時的に休憩を取れる施設として指定しています。

当コミセンも「武蔵野いっとき避暑地」に指定されております。ロビーには冷水器、飲料自販機もありますので、暑い日のお出掛けでお近くをお通りの際には是非お立ち寄りください。



### コミセン運営委員募集中!

一緒に活動しませんか～



## 編集後記

コミセンだよりは2ヵ月毎の発行です。

コミセンの活動報告や活動予定、寄せられる地域のニュース等、記事がいっぱいでダイエットを重ねる号もあれば、少ない記事を肉付けしてスペースを埋める月もあります。

私は贅肉を付けるより、伝えたいことを絞っていくダイエット記事の方が好きですが、体の方も夏に向けてダイエットを進めないと(；\_；)。