

ひじりCAN

8月号

聖ヶ丘コミュニティセンター運営協議会
多摩市聖ヶ丘2-21-1
TEL 042-389-2211
http://hijirican.org




梅雨の曇り空の下で園児たちがひじり館前広場でかけっこをしたり、輪になったりして元気な歓声が聞こえたので短冊に願い事を書いてもらいました。子供らしい思いにほっこり。

すみれ幼稚園園児も書いてくれました！

七夕飾り



時代の激流の中で

連光寺六丁目 藤田綾子

私が生まれたのは終戦の約一年前、日本の歴史のみならず世界の歴史が大きく変わろうとする、正にその時です。そんな時代に生を受けたということにある種の驚きの念を抱きます。今思えばですが、よくぞその時代にといい思いです。その後の日本が、そして世界がたどった道、いや人類がたどった道があまりにも激変し過ぎていたのです。長い人類の進化の歴史を見ても、きつとこれ程急激な変化はあまり見られないと思います。ある程度長い時間をかけて、道具や火を使うようになり農耕が始まり、言語や文字ができて、というように文明が発達していったのです。

小学校に入学した時は麻布に住んでいました。当時、六本木の交差点近くの通りで、材木を運ぶ荷台を引っ張っている馬を見た覚えがあります。現在はIT企業等が入った高層ビルが立ち並び、すっかり新開発に奔走する街のイメージが強くなりました。またその頃は洗濯機も掃除機も冷蔵庫もなく、母は一日中家事労働に追われ、手が荒れていました。そして現在のこのパンデミックの中、山積みした今迄の沢山の問題も背負いつつ、世界は羅針盤を失った船の様に揺れています。この時代に生き延びる為にはどうすれば良いかと色々な人が提言し、先人達の知恵に答えを見い出そうとしています。この中で私は自分という小さな舟の舵を、どう切っていくか、それが問題です。溢れる情報の中何を選択しどう進むかそれは自分自身の孤独な闘いです。生まれた時目の前にパソコンやスマホがある若い世代の人達とは違い、戦争は覚えていないが、いわゆる「日本の昔」を体験しています。しかし目まぐるしい変化の中、次から次へと現れる数々の文明の利器に翻弄されている、この立ち位置にいる自分がある意味面白がっています。大海に浮かぶ一葉の小舟、何処へ向かおうともその時その時を大切に、楽しみ、感謝しつつ進むつもりです。



*8月の運営協議会主催・共催の以下の行事は中止です。

- ・子どもとシニアの囲碁教室
- ・定期囲碁大会
- ・ミニミニデイサービス
- ・福祉なんでも相談(ご相談のある方は、館内の「ふくしポスト」に投函してください。)



*休館日は、6日(木)・20日(木)です。

- プレイルーム・乳幼児開放 ⇒ 再開未定
- 聖ヶ丘学童クラブの「乳幼児開放」⇒再開未定
- 聖ヶ丘図書館 ⇒ 平日・10:00~18:00
⇒ 土日・10:00~17:00
・図書館のお休み…毎週木曜日・祝日(10日)
- 談話室・連光寺児童館の「出張ひろば」⇒ 再開未定

*今後のひじり館行事中止のお知らせ

- ・11月の「ひじり館まつり」
- ・12月の「ひじり館音楽祭」
- ・秋の楽唱祭



ローソン多摩乞田店
042-310-3873
住所:多摩市乞田1426
(永山橋交差点付近)

無料配達承り中!!
お弁当・サンドイッチ・お飲物
ご用意しております。
会合等にご利用くださいませ。

多摩ニュータウン通りにオープン

多摩センターリフォームモデルルーム
GRAND OPENING

気づいて、くらべて、実感する
体感型リフォームモデルルーム
多摩センターに誕生!!

ミサワリフォーム
桜ヶ丘店 0120-461-933

住所:東京都多摩市東町4-6-23 第十三東葉ビル1階
アクセス:有明線 多摩センター駅より徒歩10分(徒歩10分)

ピティナ 指導者会員

大脇ピアノ教室
音楽を楽しむ心
表現力を育てます!
幼児から大人 体験レッスン受付中!

ピティナ・ピアノ教室紹介 検索

042-371-6332 聖ヶ丘1丁目(乞田川沿い)

さくら運送再開(高等部職業体験実習)

多摩桜の丘学園の生徒たちが、地域の皆様の買い物品を自宅まで運ぶお手伝いをするサービスが始まりました。生徒たちの「働く体験」をご支援ください。ビッグエーで購入した米、飲み物、野菜などをお客様と一緒にご自宅まで運びます。

- 10:30~12:00 雨天中止
- 7月15日(水) 22日(水)
- 8月はお休み
- 9月9日 23日 30日(各水曜日)



都立桜の丘学園

お知らせとお願い

新型コロナ感染防止のために、8月よりホールのスリッパは撤去いたします。ホールをご利用の方は、各自上履きを持参して下さるようお願いいたします。

ひじり館は、8月より9時から21時30分まで開館し、貸室の利用も4枠まで使用できます。

この期間は安全に施設利用できるかなどの検討を行う期間(モニタリング期間)とし、貸室の利用は無料とします。既に料金を納付されている方へは、利用時に返金いたします。

- * 自宅で検温を済ませて
- * ひじり館玄関で手指消毒・氏名を記入
- * 定員の半数で使用
- * 利用時はマスク着用
- * 部屋の窓、ドアを開けて換気
- * 人との距離を2メートルくらい開ける
- * 食事・アルコール飲料は禁止

など守ってください。

熱中症予防のために、飲料を持参してください。

運営協議会

第36回ふるさと夏まつりは中止とし その代わりに「パネル・ランタン展示」を行います

長期化する様相のこの新型コロナの状況ですが、わたしたちは負けないという決意と、医療従事者をはじめ最前線で戦っている人たちへの感謝の気持ちを込めて、夏まつりに代えて「パネル・ランタン展示」を行うことにしました。

日時：8月22日(土)23日(日)24時間展示

パネル展示：いつもヤグラを置く場所にセンターパネルを置き、そことビッグ・エー駐車場のフェンスに過去の夏まつりや地域行事の写真を展示します。

ランタン展示：聖中西門近くから聖ヶ丘商店街までと、その先の聖小西門近くまでの約300mの範囲に、ペットボトルランタンを並べます。



ペットボトルランタンは、連光寺小学校をはじめ、多摩桜の丘学園、聖ヶ丘中学校、聖ヶ丘学童クラブ、聖ヶ丘小学校、デイサービス聖ヶ丘などの協力を得て、主に子どもたちによって作ってもらいます。

また、初めての試みなので、いろいろハプニングが起こることも予想されるので、地域みなさんに両日の見回りなどをお願いする予定にしています。この展示の実施に当たっては、多摩市役所、多摩市教育委員会、多摩中央警察署、UR都市機構などに道路や施設の使用許可をいただきました。



ふるさと夏まつりの会 代表 細貝俊夫

～「コロナについて思うこと」をホームルームで作文にしました～ 多摩大付属聖ヶ丘中学生2年生

私が新型コロナウイルス感染症の存在を知ったのは、今年の一月下旬の頃だった。初めは未知の感染症を恐ろしく思っていたが、どこか人ごとのように考えていて感染症を防ぐ意識も低かった。それ以降、急に感染者数はどんどん増えていき、自粛によって一度はその数を抑えていると考えられていたものの、経済活動再開により、東京では今まで以上に感染者数の急増が続いている。早く日常を取り戻すためにも、一人ひとりが人ごとのように考えるのをやめ、感染症を防ぐ意識を持つようにしたい。(中2女子)

人によって新型コロナウイルスに対して思うこと、失うものが違う。でも私は、すべての人に共通して失うものがあると思う。それは人と人のコミュニケーションだと思う。ニュース報道でも、電車やバスの中で乗客同士でのめ事が増えていると報じていた。その報道を聞いて、心の中で「しょうもない」と思うことがある。確かに電車やバスの中でマスクをしていないで咳をしている人もおり、それを見ていたら気持ちも分かる。しかし、そこに怒るのではなく、相手を思いやり協力する心の余裕が必要だと思う。(中2男子)

新しい生活が始まって疲れていたりするけど、楽しいです。長い休みの間は生活リズムを整えるのが大変だったけど、学校があるおかげで生活リズムが整ってきています。

第二波が来るかもしれないことがちょっと怖いですが休みが長かったので、今は友達と仲良くできるのがうれしいです。(小5)



学校が始まったと思ったら分散登校になってしまったりしてなかなか普通の学校生活に戻れそうにならないと思ったのですが、最近本格的に授業が始まったので嬉しいです。これから部活や移動教室なども本格的にできるようになって欲しいと思いました。(中1)

GW 散歩中に大きな石をずっと犬が舐めていました。歩道に置き石は危険なので脇に寄せてと掴んだら亀でした。迷子亀届はなく、我が家で「新入り」と呼ばれ保護しています。働き者で特技は穴掘りと草むしり。お礼は花壇の苺と温浴。愛嬌たっぷりの可愛い亀です。(飼育係 めい) 追伸：本気で竜宮城に行ってみたい！と思っている夫が世話係。



「ひじりCAN」で つぶやく4 ～今話したいこと～

ひじり館の利用が7月から再開し皆さんの笑顔に出会える事ができてとても幸せな気持ちになりました。新しい日常が定着し感染症に負けない社会作り、地域の助け合い、励まし合いの力が問われています。

3密を避けながら、心の距離は離れないでこれまで以上に深いつながりを築いていくことをめざし、地域の方々に見守られながら5年目に入りました。一人一人を大切に又体調の管理と一緒に考えてながら行政につなげていければと思っています。

(連光寺・聖ヶ丘元気アップ会会員)

美味しい低カロリーの夏野菜「とうがん」

外出自粛生活が続く運動不足、体重の増加が気になりますよね。家での食事が多くなって毎食の献立に苦労するのではないのでしょうか。季節の野菜、ダイエット、献立、この3つのキーワードで紹介したいのがとうがん(冬瓜)です。

私の家では、夏になると母がとうがんの料理を作ってくれます。とうがんとひき肉にとろみを付けた煮物(写真)は温かくても美味しいですが、冷やして食べるとすごく美味しいのでオススメです！暑くて食欲がない時も体にしみわたります。また、簡単だそうです。調理法はネットから複数確認できます。

とうがんはウリ科の野菜です。95%以上が水分で、低糖質・低カロリーなのでダイエットには最適なのだそうです。栄養価と効能は、カリウム：塩分の摂り過ぎを防止、ビタミンC：コラーゲンの生成に必須、抗酸化作用、サポニン：抗酸化作用、免疫力の向上、肥満防止、葉酸などが含まれています。

夏野菜なのに名前に「冬」という漢字が使われている理由は、玉のまま冷暗所で保管すれば冬まで品質を落とさずに食べられるくらい保存性が高いからだそうです。

【参考URL】

- ①写真：味の素レシピ大百科 <https://park.ajinomoto.co.jp>
 - ②URL：ja.wikipedia.org/wiki/トウガン
 - ③【管理栄養士監修】糖質制限向き？冬瓜の糖質とカロリー mogwell.karadashift.jp/80817
- みんなの食卓プロジェクト 多摩大学梅澤ゼミ3年 寺田



ことだまの会
—— 俳句作りを楽しむ ——

新婚の二人風鈴買うて来る
曇る空貫く声は時鳥
十葉を活けて祈らん戦火の子
唇にパイの端っこ昼寝かな
短冊の願いの重さ笹しだる
シユワシユワシユワのなかに夏はじけ
コロナ禍や医院掛け持ち梅雨明ける
夏燕登校の子らあとさきに



美ま文伸桃一梅秋
苗ゆ子子花江子子

高級オーダーカーテン 特価・半額 SALE!

一流メーカー・サンゲツ・東リ・リリカラ・シンコール等
3割引～6割引のご奉仕価格!!

お見積の方に、ポケットティッシュカバーをプレゼント!

♥ **ハートフルインテリア** 検索 Click Since1975

ハートフルインテリア 建築士事務所登録第11232号
Tel 042-373-3925 多摩市連光寺2-12-6

不用品回収受付

家電製品の処分、引っ越しの整理、遺品整理
粗大ごみの処分、**無料回収**もごさいます。

トラック1台3t車
33,000円(税込)

年中無休・24時間対応 <https://worldsystems.info>

株式会社ワールドシステムズ ☎080-9457-3155
東京都多摩市落合 3-5-2 info@worldsystems.info

FRESH HOUSE

住宅リフォームの事ならフレッシュハウスへ
お見積りは無料です!

フレッシュハウス多摩ショールーム
☎0120-349-314
〒206-0011 東京都多摩市関戸6-6-7

定休日 毎週月曜日
電話受付 9時～18時

気楽に入れる気軽に聞ける
身近な街の畳屋です

東京 多摩 **畳 重田畳店**

重田畳店 多摩市鶴牧5-2-4
(多摩センター駅バス8分。鶴牧商店街)

TEL.042-339-1228

○安全、安心な国産畳表に、こだわっています。
○家具やピアノなどの移動はこちらで行います。(もちろん無料です)。
○お気軽に、お問い合わせください。