

ひじりCAN

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

6月号

グリーンライブセンター

5月14日撮影

「Ican」(アイキャン)

トウセンダンの花

被爆者で広島育の種家の田頭数蔵さんから2020年2月に寄贈された新種のバラ。
2017年ノーベル平和賞を受賞したNGOの活動に「核廃絶への思い」を託したもので命名もこの団体の活動と同じ「核廃絶国際キャンペーン International Campaign to Abolish Nuclear Weapons」を略しICAN(アイキャン)としたものです。

囲碁の魅力と仲間達

サラリーマン生活で職場と自宅を往復していた人が、断絶していた地域の人々との交流を図るには、グラントゴルフやカラオケ等趣味の会に参加するのが、手取り早いでしょう。私の場合はひじり館の囲碁サークルに参加することでした。

仲間の皆さんと囲碁の対局は当然のこと、最近ではコロナ禍で減っています。が飲み会、時には、合宿等で交流しています。

囲碁の魅力は第1に常に新鮮な気持ちで対局出来ることです。囲碁の歴史4000年(日本1300年)、世界の囲碁人口4千万人(日本2百万人)で打たれた局数は膨大なものでしょうが一局たりとも同じ碁は無いと言われています。

何故なら囲碁の変化はなんと10の330乗(ちなみに兆は10の12乗)まさに大宇宙の世界です。

囲碁の碁盤と石

聖ヶ丘四丁目 井石 道彦

第2に年齢を問わないことです。私の属する聖ヶ丘囲碁クラブでは、ひじり館文化部会と共催で「子どもとシニアの囲碁教室」を毎週土曜日の午前に開催していますが、そこでは、6歳の子供と80歳超の高齢者が対等に対局しています。他の競技では、あまり見られない光景でしょう。

また当クラブには3人の90歳以上の会員がいますが、中には持ち点を上げている人もいます。90歳を過ぎて進歩するなど素晴らしいことですね。その他さして費用が要しない等囲碁の魅力は色々ありますが、亡くなったあるドイツ文学者が、囲碁は人生を2倍楽しませてくれると言っていました。ずばり囲碁愛好家の気持ちでしょう。

最後に、以前は各地にあった碁会所が無くなった中、対局の機会を与えて頂けるひじり館の存在は大変有り難く感謝している次第です。

ひじり館行事 6月

日	曜日	時間	内容
1	水	15:15~	(図)おはなし会
2	木	休館日	
4	土	10:00~11:30	市民講座「終活ってなあに！」
		10:00~12:00	子どもとシニアの囲碁教室
5	日	14:00~16:30	ひじり映画会「ひまわり」
8	水	15:15~	(図)おはなし会
11	土	10:00~12:00	子どもとシニアの囲碁教室
12	日	14:00~16:30	ひじり映画会「ひまわり」 ※申込み多数のため再上映 受付は終了しました
15	水	15:15~	(図)おはなし会
16	木	休館日	
17	金	13:30~15:00	福祉なんでも相談
18	土	10:00~12:00	子どもとシニアの囲碁教室
22	水	15:15~	(図)おはなし会
24	金	1部 13:00~15:00 2部 15:00~16:30	懐メロを歌う交流会
25	土	10:00~12:00	子どもとシニアの囲碁教室
28	火	10:00~12:00	(図)赤ちゃんおはなし会
29	水	15:15~	(図)おはなし会

「乳幼児開放」⇒ 当面中止

➤ 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
- ・おはなし会について…申し込み制です(定員7名)

参加希望の方は図書館窓口へお越しください。
① 15:15~15:35 ② 15:50~16:10

イベント、行事については中止する場合があります。

ロビーのウォーターサーバーをご利用の際はマイボトルを持参してください。紙コップは備えておりません。

連光寺児童館

「ミニ出張広場」

日時: 6月7日(火) 10:00~12:00
場所: ひじり館 プレイルーム
対象: 乳幼児親子
※事前申し込み不要

子育て講座

子育て世代包括支援センター事業

子育て相談
「ふれあい遊びとからだの育ちの話」

日時: 6月21日(火) 10:30~11:30
場所: ひじり館ホール
対象: 1歳半くらいから3歳くらいの親子
定員: 15組
講師: 島田療育センター 作業療法士 北川伸尚氏

「親子フィットネス」

楽しんでリフレッシュ!
体と心をほぐしませんか?

日時: 6月28日(火) 10:30~12:00
場所: ひじり館ホール
対象: 3か月くらいからの未就園児親子
定員: 15組
指導: 工藤純子氏(フィットネスインストラクター)
※要事前申込

申込はいずれも
児童館に来館または電話(先着順受付中)
詳しくは児童館にお問い合わせください
連光寺児童館 ☎080-7990-2071

◇ひじり館主催の「こども夏まつり 2022」は中止します。

ローソン多摩支店
Tel 042-310-3873
住所: 多摩市芝田1426 (永山橋交差点付近)

7月23日は土用丑の日
九州産うなぎ蒲焼の予約受付中!
過量のお弁当・サンドイッチ・お飲物などもご用意しております。無料配達も受け付けます

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・リカラ・シンコール等
3割引~6割引のご奉仕価格!!
お見積りの方に、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
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

ひじり館のイベント情報

福祉なんでも相談

日時：6 月 17 日（金）13：30～15：00

場所：受付横

※詳しいお話は別室でお伺いします

多摩市社会福祉協議会 社会福祉士担当

共催 福祉部会

懐メロを歌う交流会

日時：6 月 24 日（金）13：00～15：00 先着 10 名
15：00～16：30 先着 10 名

場所：和室（マスク着用）

※感染状況により中止となる場合があります。

主催 福祉部会

利用者懇談会

日時：7 月 2 日（土）10：00～12：00

場所：ホール（上履きをご持参ください）

- 議題：1. 各サークル紹介
2. ひじり館へのご意見ご要望
3. ひじり館からのお知らせ
4. その他

- ・申込みは 6/25（土）までにひじり館受付に
- ・会場の蜜を避けるため、団体の方は、各団体 1 名でのご参加をお願いいたします。
- ・サークルに所属していない個人の参加は受付にお申込みください。

主催 総務部

Piano Concert



ピアニスト 石坂 奏

1995 年生まれ 多摩市出身
東京藝術大学音楽学部器楽科ピアノ専攻及び
同大学院音楽研究科修士課程を卒業
交響楽団との共演、多摩市をはじめ全国各地で
コンサートを開催
多摩市文化芸術方針検討委員会の委員を務める。

L.V. ベートーヴェン ピアノソナタ第 24 番「テレーゼ」op. 78
F. ショパン 舟歌 op. 60 幻想即興曲 op. 66 他

日時：7 月 16 日（土）14：00 開演（13：30 開場）

場所：ホール 参加費：500 円

定員：70 名 先着申し込み順（未就学児不可）

6 月 10 日（金）～受付窓口または電話で予約

☎042-389-2211（11：00～19：00）

チケット交換 7 月 9 日（土）11：00～14：00
7 月 10 日（日）

※感染状況により中止となる場合があります
マスクの着用と上履きのご用意をお願いします。

主催 文化部会

ニュースポーツ体験会

ポッチャを体験してみよう

ポッチャを体験してみませんか？専門の指導員の方が教えてくださいます。
簡単なゲームもして
楽しみましょう。



日時：7 月 10 日（日）10：00～12：00

場所：ホールおよび第 2・3 会議室

受付：当日 ひじり館にお越しください。

動きやすい服装で。マスク・飲み物をご持参ください。ホールは上履きをお忘れなく。

主催：体育部会

協力：多摩市くらしと文化部スポーツ振興課
スポーツ推進委員

今から始めよう！ 人生 100 年を元気にすごすために

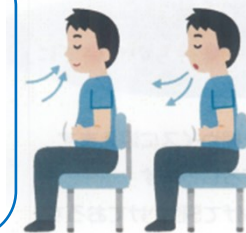
今回はフレイル予防の 3 つの柱の「よく動く」についての話です。気付かないうちに足腰の筋力が落ち家に閉じこもりがちになる。でも適度な運動で筋力は何歳になっても取り戻すことができます。軽めの運動から始め、継続することが大切です。

《テレビを見ながら…》



- ① 膝を伸ばす
- ② つま先を天井に向ける
- ③ ゆっくりと戻す

※歩く・階段の昇降時に
活躍する筋肉（太もも前面）が
強化されます。



- ① お腹に手を当てる
 - ② お腹を膨らますように息を吸う
 - ③ お腹をへこますように長く息を吐く
- ※気持ちを整え、腰痛などの痛みの緩和にも効果的です。

今回は「よく噛み、よく食べる」を掲載します。

運営協議会
福祉部会



どこよりも安い
お気軽にお電話下さい！

株式会社大野商会

◎ガス機器・衛生機器販売施工 多摩市連光寺 5-7-7

◎住宅設備機器販売施工

◎塗装・内装工事…

☎042-375-7736

お見積り無料

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
リフォームの専門店 フレッシュハウス多摩ショールーム
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 豊厚

畳

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田

重田