



# こみゆにてい

新しいコミュニティの輪。ふれあいのある生活。  
集い・学び・語らう。主役はいつでも私たち市民です。

**1.使用できる人**  
原則として三鷹市民と三鷹に在勤在学している方です。

**2.開館している時間**

- 平日 午前10時～午後9時
- 日曜 午前10時～午後5時

発行：三鷹市東部地区住民協議会  
牟礼コミュニティ・センター  
三鷹市牟礼7-6-25 TEL 49-3441  
https://www.mitakacc.jp/mure-cc/  
印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN

三鷹市東部地区住民協議会  
会長 苗村 深

明けまして  
おめでとございます  
謹んで新春のお慶びを  
申し上げます

昨年2月頃からのコロナ禍で、当住民協議会・牟礼コミュニティ・センターの利用や、事業、行事ができなかったり、いろいろな制限されるといふ状況が続いております。オンラインピック・バラリンピック東京大会などの国際大会や、国を挙げての行事や、地域のお祭り、様々な催しも、中止・順延・縮小などの制約を受け、ステイホームの毎日に、ストレスも溜まっていますことと思います。

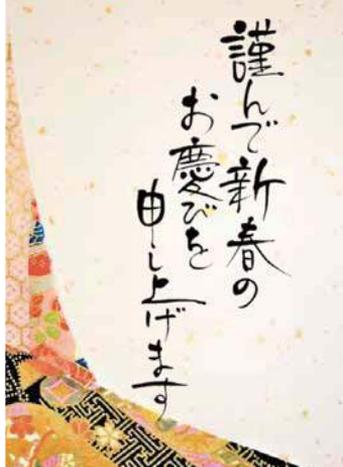
年の初めにあたり、当住民協議会では従来とは同じにはできませんが、生活に潤いをもてるようなコロナ後の活動

を希望を持って計画していきたいと考えております。各担当の抱負は4面をご覧ください。

また、「社会福祉の制度・設備の行き届いた街づくり、公助・共助によって安全・安心の保たれた街づくり、「防災・減災をめざした街づくり、「様々な文化・スポーツを楽しめる」街づくり、それらの拠点としての、東部地区住民協議会の活動・牟礼コミュニティ・センターの運営を目指します。

近隣の方と親密な人間関係を築いていくのが、コミュニティの目標の一つです。「3密」を気にしなくても良い時期が早く来ることを期待しております。

今年の干支は、「丑」歩みは遅くても、確実に進んでいく年にしたいと思っております。今後とも住民協議会の活動にご支援ご協力をいただきますようよろしくお願い申し上げます。



一般的にマツといえば、普通よく見かけるアカマツ(赤松)やクロマツ(黒松)などのことですが、多くは、品種の区別をしないので、総称して単に「マツ」と呼んでいます。

アカマツは、山地に多く生

タケは、草や木と違って、「芽つまり」「竹の子(筍)」が地上に顔を出すと、およそ二カ月ほどの間にニョキニョキと伸びて見上げるほどの高さまで生長しますが、もうそれ以上は成長せず、そのまま何年も生きています。木のような年輪はなく、

タケは、草や木と違って、「芽つまり」「竹の子(筍)」が地上に顔を出すと、およそ二カ月ほどの間にニョキニョキと伸びて見上げるほどの高さまで生長しますが、もうそれ以上は成長せず、そのまま何年も生きています。木のような年輪はなく、

え、樹皮が赤褐色。別名メマツ(雌松・女松)と呼ばれるのは幹や枝の姿が優美なことによるものです。

クロマツは、樹皮が黒いことから名がついています。本州から九州の海岸近くまで自生し「白砂青松」の美観をつくりだして、「風光明媚」「天下の絶景」などと讃えられている所も多々あります。別名オマツ(雄松・男松)とも呼ばれるのは、防潮、防風林の役目も、荒々しい姿だからです。

歌は、天平十六年正月十一日

梅の花 散らまく惜しみ  
我が園の うぐひす鳴くも  
竹の林に (阿氏奥島)

梅の花 散らまく惜しみ  
我が園の うぐひす鳴くも  
竹の林に (阿氏奥島)

四季の花々と  
歌に親しめ

一つ松 幾代か経る  
吹く風の  
声の清きは 年深みかも  
(市原王)

奈良の東北 久邇京にほど近い  
清道園に登って、「一本松の下  
宴を開いたときに、「この一本  
松は幾代を経てきたことであ  
ろか。松風の音が清く澄んで聞  
こえるのは、年久しくたっている  
からであろう」と詠っていた。  
貝原益軒は、著書「花譜」の  
中で、「松は百木の長なり、衆木

「梅の花が散つてしまふのを  
惜しんで、わが園の竹の林にう  
ぐいす(鶯)が鳴いている」と  
詠っています。なんだか耳を澄  
ますと、竹の花のすれるかすか  
な音と共に、うぐいすの美しい  
鳴き声が今にも聞こえてきそう  
な情趣に富んだ一首です。

全国にある竹林公園や寺社な  
どでは、いろいろな珍しい品種  
のタケが植えられていることが  
多く、散策が楽しいものです。  
程に黄色の縦縞がある「金明  
竹」。これには「金明孟宗」や  
「金明真竹」などがあり、まさ

「細く長く伸びた緑色の若枝」  
を伸ばし、厳しい寒さに耐えな  
がらも気品に満ちた花を咲か  
せ、春の到来を告げた花を映か  
す。清楚な花とほのかに漂う甘い  
香りが愛されたウメは、万葉の  
時代、宮廷や豪族の邸宅に植え

に優れて千年の齢を保ち、霜雪  
をおかし、日時著しく緑なり……」  
と説明し、後に著した「天根木  
草」では「久しく寿をたつ木  
なり」と記しています。

お正月やおめでたい時の「松  
竹梅」ですが、これは中国の  
「歳寒三友」に同じで、冬の寒  
さに耐える三種の植物をいい、  
「松は長寿、竹は繁栄、梅は徳」  
を象徴するものとされました。  
その徳を願って、これらを緑  
起のよい飾りとして、また生け  
花などに用いたり、絵画などに  
も描かれたりしています。

果樹が実を結ぶまでの年月を示  
す語で、この後に「梅はすいす  
い三年……」と続きます。  
ウメとモモは同じバラ科サク  
ラ属です。しかし、ウメの方が  
モモよりも十年ほど成長が遅い  
のだそうです。一方、モモは早  
も早いといわれています。種を  
蒔いて芽生えてから実になるま  
でをリズムカナル言葉で表現し  
て、覚えやすくしています。

片岡肇書より引用

に黄金に輝いています。床柱な  
どにされるのが亀甲模様に見え  
る「亀甲竹」や、布袋のおなか  
のようだと「布袋竹」など  
です。程が一年目は確かに緑色  
ですが、二、三年たつと色を変  
える「黒竹」。程が四角のもあ  
るの名もスバリ「四角竹」もあ  
ります。この四角竹は秋に筍が  
出て食用にされます。

奈良県高山竹林園がある「茶  
筍の里」では、約五百年の歴史  
を持つ茶せんや茶道具の手作り  
が今でも盛んで、全国の九十%  
以上の茶せんを生産しています。

# 1・2月の行事について



## (計画していましたが、コロナ禍のため、ご案内できる行事はございません)

### 住民協議会の委員は、コミュニティ・センター内での活動の他にも、様々な活動をしています

● 住民協議会推薦の行政委員・市議会議員一覧表(三鷹市関係) (令和2年度)

No.	会議名	大沢	東部	西部	井の頭	新中	連雀	駅周辺
1	憲法を記念する三鷹市の会	○	○	○	○	○	○	○
2	みたか国際化円卓会議							
3	三鷹市男女平等参画審議会			○				
4	三鷹市地域情報化推進協議会							
5	三鷹市個人情報保護委員会							○
6	三鷹市健康福祉審議会委員				○	○		
7	三鷹市民生・児童委員推薦委員会		○					
8	三鷹市交通安全推進協議会委員				○			
9	三鷹市地域公共交通活性化協議会							
10	三鷹市バリアフリーのまちづくり推進協議会委員							
11	三鷹市民緑化推進委員会委員	○	○	○	○	○	○	○
12	三鷹市ごみ減量等推進会議委員	○	○	○	○	○	○	○
13	三鷹市使用料等審議会委員	○	○	○	○	○	○	○
14	三鷹市生活安全推進協議会委員	○	○	○	○	○	○	○
15	三鷹市国民健康保険運営協議会委員							
16	三鷹市地域包括支援センター運営協議会委員							
17	みたか環境活動推進会議委員	○	○	○	○	○	○	○

● 住民協議会推薦の行政委員・市議会議員一覧表(三鷹市外部団体等)

18	三鷹市社会福祉協議会理事							○
19	三鷹市社会福祉協議会評議員							○
20	三鷹市社会福祉協議会部会長	○			○			
21	ボランティア活動推進協議会委員							○
22	特定非営利活動法人花と緑のまち三鷹創造協会	○	○		※理事			○
23	特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク	○			※理事			○
24	玉川上水緑の保全事業都・区市連絡協議会委員							

※ 会議等によって任期は異なります。  
※ 全住協に○印がない会議等の委員は順繰りに廻ります。

きもの & 礼法・茶道

一伝統文化一

### 親学教室

第2(土)・第4(日)  
(大人の教室)

(第1・第3(土)他)  
未来へつなぐ

三鷹市和装礼法伝承の会  
090-8281-5726

### 休館日

1月1日(金) 年末年始  
2日(土) 休館日  
3日(日) 休館日  
4日(月) 午暮時間閉  
5日(火) 定例休館日  
11日(火) 成人の日  
12日(水) 定例休館日  
19日(水) 定例休館日  
26日(水) 定例休館日  
2日(火) 定例休館日  
9日(火) 定例休館日  
11日(木) 建国記念の日  
16日(火) 天聖誕生日  
23日(水) 振替休日  
24日(木) 振替休日

※ 新型コロナウイルス感染症の流行に伴い開館状況が変わる場合がございます。直近の予定をご確認くださいようお願い申し上げます。  
※ 広場・体育館の開放も現在未定です。

### 牟礼コミュニティ・センターの使用条件

(令和2年11月25日)

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大を防ぐため、以下1つでも条件が満たされない場合には、使用をお断りさせていただきます。  
 飲食により感染の恐れがある茶室・料理教室(※市委託による給食サービス事業を除く)などについては、使用をお断りさせていただきます。  
 また、使用用途ごとの注意事項を守った上で使用をお願いいたします。(別紙のとおり)  
 ※今後の動向によっては、使用できなくなる場合があります。

息苦しさ、強いだるさ、高熱(37.5度以上)等の症状がない  
体調が優れない方がご使用はご遠慮ください。

使用者全員のマスキングの着用  
スポーツ等における場合、熱中対策のため一時的に着用しないことは可能としますが、それ以外においては、着用をお願いします。

手洗いの徹底  
来館時や退館時等で手洗いを(30秒程度かけて丁寧に)の徹底をお願いします。

ごまめな換気(1時間に2回以上)  
寒くなってきしたが、引き続き換気にご協力ください。  
また、使用終了前にも必ず換気を行い、戸締りを設置してください。

飲食の禁止  
水分補給は可能です。

使用者全員の名簿の作成及び保管  
感染経路の把握が必要な場合に備え、主催者において保管(3カ月程度)してください。万が一感染者が確認された場合は、名簿を住民協議会、三鷹市及び保健所へ情報提供していただく場合があります。

可能な限り人と人との間隔を確保すること  
施設ごとの定員数を守って使用してください。スポーツ等における一時的な近距離による接近以外においては、最低1m以上の確保をお願いいたします。

その他

- 換気等に当たっては、周辺住宅等への配慮に努めてください。
- 使用後は、除菌スプレー等により机、イス等の消毒をお願いします。
- 体調が優れない様子が見受けられる方につきましては、非接触型の体温計にて検温させていただく場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

—お願い—  
 日頃から牟礼コミュニティ・センターをご利用いただきまして誠にありがとうございます。  
 みなさまの安全や健康を第一とさせていただきます。引き続き、可能な限りご使用を自粛いただきますようご協力をお願いいたします。大家にご不便をおかけいたしますが、よろしくお願い申し上げます。

三鷹市東部地区住民協議会

※ 昨年12月21日現在の使用条件です。感染状況等により変更となる場合がございますので、使用前にご確認をお願いいたします。

### 換気をしましょう

寒くなってきましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、引き続き換気をお願いいたします。

- 1時間に2回以上、数分間程度窓を全開にしましょう。
- 空気の流れを作るために、窓が複数ある場合は、2方向の壁の窓を開けましょう。

三鷹市

福祉車両で  
外出のお手伝い

みたかハンディキャブ

運転ボランティア募集  
0422-41-0185

周年誌・記念誌・社史の

### BUN-SHIN

心に残る周年誌、印象深い記念誌をお客様によりよって丁寧に制作し、環境にやさしい工場で印刷製本する。それがBUN-SHINの企業姿勢です。

株式会社 文伸 / ぶんしん出版  
三鷹市上連雀 1-12-17 TEL 0422-60-2211  
www.bun-shin.co.jp office@bun-shin.co.jp

つばめ薬局

処方せん調剤・くすり

薬剤師募集中

東京都三鷹市牟礼 1-14-25  
TEL 0422-44-3933  
FAX 0422-46-3600  
(営業時間) 9:00~19:00  
(休日) 日・祝日(土・日)

### 家族葬専門葬儀社のもとと祭典

家族葬ならお気軽にご相談ください

資料請求・事前相談はお気軽に!

☎ 0422-57-7876 (24時間受付)

【三鷹本社】三鷹市上連雀 7-6-29-103  
【武蔵野支店】武蔵野市中町 1-25-7-104

のもとと祭典 検索

オフィスのことなら  
何でもご相談ください

### 城西リコピー株式会社

〒181-0012  
三鷹市上連雀 8-4-15  
TEL 0422 (49) 8850  
FAX 0422 (47) 2444

どんなに小さな  
工事でも  
おまかせください

### 丸栄建設株式会社

一級建築士事務所

新築・建替・リフォーム・土地

T181-0002  
東京都三鷹市牟礼 5-1-3  
TEL (0422) 48-1289 (代)  
FAX (0422) 49-1207  
http://www.maruei-it.co.jp/

オフィスビル・マンションの  
快適・安全ネットワーク

### 大建総業

東京都豊島区巢鴨 1-18-10  
三喜ビル 5階  
03-3945-0997 (代表)

水廻りのアドバイザー

水漏れの修理  
蛇口の交換から  
リフォームのご相談。  
水道管の洗浄(お掃除)などの  
専門工事まで。  
お気軽にご連絡ください。

株式会社 浅水商会  
☎ 47-7728

JJA東京むさし

信頼が心をつなぐ  
JJA東京むさし

貯金も  
ローンも  
共済(保険)も

JA東京むさし  
三鷹市牟礼 2-11-14  
牟礼支店 ☎ (0422) 44-7341

# 地域ケアネットワーク・東部10周年

「地域ケアネットワーク・東部(ケアネット・東部)」は、平成23年(2011年)3月26日に設立され、今年の3月に設立10周年を迎えます。「地域ケアネットワーク」とは、子どもから高齢者まで、誰もが地域で安心して暮らせる「新たな安心合い(共助)」のために、市民庁行政関係機関・団体等が協働して活動していく「ネットワーク」です。東部地区では、「サロン」「見守り」「声かけ」に力を入れて取り組んできました。

令和元年度2019年度には、これまでの活動を振り返り、「情報発信」と「多世代交流(子育て支援を含む)」を重点活動に加えしました。「近場で、ちゃんと誰でも寄れる

## 口腔ケアで感染症を予防しましょう

免疫力とは、ウイルスや細菌などの病原体と対抗・抵抗する力です。免疫力が低下すると、病原体を排除する力が弱まるため、感染症にかかりやすくなります。症状が重くなり治りにくくなったりします。低下の原因は、加齢・生活習慣・ストレスに加え、口腔内の環境も大きな要因と言われています。

口腔内にはたくさんの細菌が生息しており、体を守る働きをする細菌と悪さをする細菌がいます。この悪さをする細菌を減らすことで、多くの病原体の感染を防ぐことができます。

一度歯科受診をし、自分にあった効率よく、みがき残し

場」をキーワードに始まった「ひだまりサロン・東部」は、毎回異なる企画や定番で大人気のまだまだり体操・身体ほぐしが楽しめる、そして笑顔でおしゃべりしたサロンとなりました。多い時は50人を超える方が参加することもあります。毎月第1水曜日(1月、5月はお休み)、牟礼コミュニティセンター2階会議室で開いています。

※新型コロナウイルス感染症の影響を受け、現在は新たな方法で試行中ですので、今後はその都度、皆様にお知らせします。

の少ない方法を学びましょう。寝ている間は唾液が減り、口腔内細菌が増殖します。夕食後か寝る前の歯みがきを心がけましょう。

唾液は細菌やウイルスを防御してくれるため、口腔内の乾燥対策が重要です。

地域包括支援センター  
三鷹市東部  
高齢者の相談窓口です  
三鷹市下連雀5-1-15  
☎4818855 東京弘濟園内

うか？」という思いから令和元年度(2019年度)に「情報発信チーム」が発足しました。情報発信チームは、今までの情報発信方法を改善するとともに、チラシの作成、SNSなどの新たな情報発信方法の検討、QRコードの活用に加え、地域で活動する団体のマップの作成などを行なっています。

「上級救命講習会」が行われ、心臓蘇生、AEDの使用法、気道異物除去、止血法、三角巾の使用法等、応急手当、救急隊が到着するまでに行う事などが到着するまでに行う事など、お世話の人が行える事、行うべき事を学びました。万が一の備えとして、多くの方が参加した方々が、いと実感しました。(E)



く説明します。また、ケアネット・東部を構成している団体と地域(牟礼北野、新川など6地区)の活動を詳しく紹介するマップを作成しています。



さらに、設立10周年にあたり、事業の一つの節目として、集会を開く予定ですが、コロナ禍もあり、質素な会にするべく現在、検討中です。(I)

◆◆◆【事前申込】◆◆◆  
**ひだまりサロン・東部**

日時 2月3日(水)  
午後1時30分～2時30分  
場所 牟礼コミュニティセンター2階 会議室

内容 ひだまり体操や体ほぐしとおしゃべりが楽しめるサロンです。

その他 マスクの着用や自宅での体調確認等の感染症予防対策にご協力ください。

申込み 先着15名  
申込み先 1月6日(水)から受付開始  
申込み先・問合せ先  
三鷹市健康福祉部地域福祉課  
地域ケア推進係  
ケアネット・東部事務局  
☎4511151 内線2662

## まちかど掲示板

### 小さな幸せ

♪なるべく小さな幸せと なるべく小さな不幸せ なるべくいっぱい集めよう そんな気持ちわかわらぬよう♪  
ザ・ブルーハーツというロックバンドの「情熱の薔薇」という歌に出てくる歌詞である。  
最近、ささいなことにしみじみと幸せを感じるようになってきた。

★我が家の小さな庭に植えた八丈島の明日葉の苗が虫に食われず元気に育った。★生後6カ月のミニチュアシナウザイがやっつこと、ハウスでトイレができるようになった。★何とか「まちかど掲示板」の原稿を書き終えることができた。★年末に、三鷹市美術ギャラリーに「久し振りに、数人の仲間と居酒屋で割とおとなしく酒を酌み交わした。★深大寺に座す国宝の白鳳仏銅造釈迦如来椅像(椅子に腰掛ける姿)に会いに行つた。★お昼に作ったレストランチャイハンを家族にめっちゃ美味し」と褒められた。

★硬式テニスのダブルスの試合で、なかなか勝てなかった相手に逆転勝利した。★毎日、犬の散歩をしているうちに、いつの間にか大勢犬友ができた。★お隣の枯葉もいつに掃き集めてあげた。★大層喜ばれてお礼を言われた。

★散歩の途中偶々、丸池公園近くの仙川でカワセミが小魚を獲る瞬間を目撃した。

など々々。

年を取ってきたせいかと思うが、新たな生活様式により、何気ない、当たり前の日常がとても愛おしく感じるようになったのも事実である。  
今年も、なるべく小さな幸せをなるべくいっぱい集めよう、と思う。(S)

### 仙川平和公園

昨年11月12日(木)、戦後75年を機に、平和への願いを次世代に継承するため、名称を新たに仙川(せんか) 平和公園の園名石除幕式が行われました。市長、市議会議員、市議会議員等が参列しました。園内には、平和のシンボル「平和の像」や、平和を象徴する、桜、プラタナス、アオキリ、アンネフランクのパラなどが植えられています。(E)

### ママと赤ちゃんの講座

総務部会との連携事業として、①「ベビーマッパージ講座」と②「親子のふれあい遊び講座」を開催します。

①:1月22日(金) ②:1月15日・29日(金)  
※時間はいずれも10時30分～正午

対象は、2ヵ月～5ヵ月までのお子さんを持つ親子です。会場は、牟礼コミュニティセンターの遊戯室。事前申込が必要です。申込先は「東多世代交流センター(☎44-2150)」まで。

## 牟礼CCのホームページにアクセスしてください!!

<https://www.mitakacc.jp/mure-cc/>  
行事やお知らせ、近隣の情報など話題満載お待ちしております♥

# 『コロナ後の復活を願って』 三鷹市東部地区住民協議会

あけましておめでとうございます。

令和2年度は、住民協議会としては、コロナ禍で計画した様々な行事・事業が、ほとんど実施できず、一時期は、コミュニティ・センターの使用さえもできない状態で、忸怩たる思いで過ごしてまいりました。皆様も、感染したくない・感染したくない思いで、家から出ない生活を続けていると存じます。

年の初めにあたり、当住民協議会ではコロナ後、落ち着いた生活ができるようになった時を目指し、令和3年度の事業計画・予算を準備しております。それぞれ担当の部会・委員会・事務局の気持ち・意欲をご覧ください。

今年は委員・役員改選の年になります。委員・協力委員の公募制度もあります。春になりましたら募集いたしますので、意欲のある方は一緒に活動しませんか。

## 総務部会

令和2年中にコロナ禍で実験的に行なった方法を、今年も取り入れながら事業を進めざるを得ないものと考えています。そこで、部会もリモート会議方式をとり、主要事業の「東部ひまわり学苑」は、場合によっては三鷹市公式動画チャンネルでの講座に切り替える必要があると想定しています。

また、昨年行った多世代交流連携事業の「ひよこちゃんランド」も、人数を制限して事前登録制で行うことを視野に、同じように親子遊びや、紙飛行機づくりも積極的に進めていきたいと考えています。



部会長 安藤 興彦  
ひよこちゃんランドに参加した0歳児とお母さんたち

健康づくり推進特別委員会  
昨年は栄養料理教室をはじめ、ほとんどの事業が実施できませんでした。健康づくり委員会といたしましても昨今の状況下、本年も事業を継続できるか心配ですが、ここ数年、介護予防と共にワレイル(加齢により、心身が若い衰えた状態のこと)予防の関

## 厚生部会

厚生部会では、今年も馬のマリヤちゃんを呼んで「子どもも楽しむ会ふれ愛乗馬会」を行いたいと思っています。新型コロナウイルス感染症予防対策として、安全に行なうと判断した際には、子ども達の乗馬体験や餌やりを通して、大人も子どもも是非、楽しんでいただきたいと思

また同日、フリーマーケットも開催する予定です。そして、冬にはクリスマス会。歌ったり読み聞かせをしたり、クリスマス飾りを作ったり、クリスマス飾りを作ったり...。状況に応じて、オンラインなどを利用して行なえらと思

健康づくり栄養料理教室は、多人数で食事をする事からコロナ禍は、1ドルが高いのですが、栄養士の先生のご指導のもと、食の大切さを学びます。情報交換の場にもなります。



部会長 石井 美枝

心が高まっております。栄養運動、社会参加としての居場所づくりを中心とした事業を行っていきま。体はもとより心の活力の低下が危惧されています。折、地域の皆さまが参加できるように、健康で明るい日常を取り戻すべく、楽しい企画を委員一同、考えて

## 文化部会

文化部会は「地域住民の知識と教養を高める文化活動を行う」を軸に事業計画を立てています。令和3年度は、計画としては、☆企業との共催料理教室は斬新で新鮮な感覚の料理講習会

☆手夏休も子ども工作教室です。☆工作おもちゃに挑戦します。☆史跡名所めぐりは、歴史と文化の香りを訪ねる旅を企画今年「東京都庁倉庫展望室」からオンラインミュージアム「新国立競技場」や、天気が良ければ富士山も一望し、「東郷青児記念美術館」などを散策したい。

☆趣味の教室では、マクラメ、編物、ウクレレ、パソコン、エレクトラフ、リフォーン洋琴など匠の技を学びたいものです。☆音楽のつどいは、センターを利用の自主グループ及びサークルの発表会として開催。六中キター演奏やハンドベル、オカリナ、ウクレレ、コーラスなどの熱気あふれる会場となります。

今年も、リモートとなり地域住民の皆さんと生身のふれあいを大切にしたいと思

部会長 丸岡 近賀子



2019年12月  
「アロマセラピーで心の健康」  
委員長 片岡 洋子

## スポーツ部会

「体を動かすと健康にいい」といいますが、運動は身体的な効果だけではなく、精神面にも良い影響を及ぼします。

と体を動かすと交感神経が活発化し、物事を前向きにとらえやすくなります。また、心身が安定するため、ストレス解消にもつながるのです。

でも「スポーツは苦手、やったことがないから...」という方を対象に、昨年度からバドミントンの体験教室を開催して小学生から80歳代の方まで、大勢の方に参加いただきました。

コーチの丁寧な指導で、皆さんの上達は目を見張るほどあり、「是非来年も見参加したい」と好評をいただきましたが、今年度は新型コロナウイルスの影響で開催することができません。来年度は開催の方向で考えております。また、コロナ禍でも実施可能なスポーツ教室も検討中。楽しく運動をし心と体を健康にすることで、新型コロナウイルスに負けない体を作りましょう!

部会長 峰松 早苗

図書委員会は、図書室の利用に関することや本に親しんでもらうための事業を担当しております。委員は総勢8名です。昨年、図書室は総勢8名です。昨年、図書室は総勢8名です。昨年、図書室は総勢8名です。

## 環境部会

当住協の環境部会では4つの事業を中心に活動しています。1つ目は年に10回の花壇管理です。花木の剪定、四季折々の花の植え替え、雑草取りなど、花壇ボランティアの力やご支援も得て、花壇作業を通して明るい交流の場にもなっています。

2つ目は花壇管理講習会で近郊の植物園などに出かけて、花や緑に関心を持ち、花壇作業の参考になるような話を講師から聞いたりもします。3つ目は環境関係講習会。過去には各家庭で出すごみの行方を知らるために、ごみ処理場を見学して、分別の仕方がリサイクルなどに繋がることを学びました。ごみ問題だけではなく、毎回内容が豊富で話し合っ

て決めます。地球温暖化による自然災害などの備え方の講習会も予定しています。4つ目は花と緑の教室です。クリスマスやお正月を飾る素敵なお花の寄せ植えを講師に指導していただきます。自分なりに植えた花々たちが居間にあると嬉しいものです。



部会長 海老澤 行子

今年、本を読むことの良さが見直されてきております。そこで、今年、本を読むことの良さが見直されてきております。そこで、今年、本を読むことの良さが見直されてきております。

## 事務局より

日頃より傘杻コミュニティセンターをご利用いただきありがとうございます。昨年2月末から6月初旬まで、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためコミュニティセンターを閉鎖することとなりました。

6月にセンターの一部利用を再開し、その後徐々に利用範囲を拡大してきましたが、まだまだ感染予防のための使用条件を設け、皆様にご迷惑をおかけしているところです。

お子様から高齢者まで幅広い年齢層が集う場であり、私たち事務局でも利用者の健康が第一であると考えます。利用者の皆様も十分気を付けていただき、感染者が発生しないようご協力をお願いします。

事務局長 遠藤 威俊  
「ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず...」  
（方丈記）より  
何気ない日常を紡ぎ、新たな日々に向き合いながら...  
本年もお世話になりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

部会長 緒方 茂子

今年、大人向けに、朗読の楽しさを知っていただくための講習会を計画しております。また、幼児向けの読み聞かせの会や古本市も開催予定です。新たな生活様式に合わせ、様々な工夫をしておりますので、ご参加ください。

委員長 浅野 弘敏