



こみゅにてい

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

コロナ後の生活に役立つように

2年前(2020)の1月、中国武漢市の封鎖から始まった、新型コロナウイルス(2019-nCoV)の感染は、日本では、感染拡大防止のために、ロックアウトこそなかったものの、小中学校の一斉休校、緊急事態宣言やまん延防止のための行動制限が実施され、3密回避のための在宅勤務、テレワークなど家から外に出ない生活が続きました。一日の歩いた歩数が3ケタに届かないという笑うに笑えないような話も聞こえてくる状態でした。

何度かの流行のピークを越え、ウィルスの質も変わってきました。感染が収束したわけではありませんが、ワクチ

ンの接種が行われ、行動制限はなくなり、まだまだ注意は必要ですが、そろそろ運動を始めよう、散歩をしようと思っている方も多いことと思います。

さて、少し動いた時に、体力、筋力が想像以上に低下していることに気付かれた方も多いと思います。特に年輩者は以前のように動こうとして、転んだり、足をひねったりして怪我をしてしまう例もあるようです。

3月27日に行った「からだ作り教室『正しい姿勢でウォーキング』」が好評であったことから、7月9日に再度教室を開催することになりました。(広報部会)



からだ作り教室

～正しい姿勢でウォーキング 第2弾～

健康維持、ダイエットなど、さまざまな効果が期待できるウォーキング。ポイントは正しい姿勢で歩くことです。

スマホやパソコン、デスクワークで長時間同じ姿勢だったり、年を重ねることで筋力が低下したり…知らず知らずのうちに姿勢が悪くなっていませんか？正しい姿勢は、健康な体を維持するために欠かせない要素です。

今回の「からだ作り教室」では、ストレッチで体を整え、正しい姿勢で効果のある歩き方を身につけます。

気軽にできるウォーキングで、心と体をリフレッシュしましょう！

日時 7月9日(土) 10:30～12:00 費用 無料

申込 6月5日～ 定員になり次第締め切ります。

(スポーツ部会)

水無月 ～六月～

「水無月」は、(みなづき・みなつき)と読み、旧暦(太陰太陽暦)の6月を表す言葉であったが、今は、新暦の6月の呼び名としても使われている。新暦(グレゴリオ暦)の6月下旬から8月上旬頃にあたり、2022年は、6月29日から7月28日にあたる。

「水無月」の由来には、諸説あるが水無月の「無」は「の」を意味する連帯助詞「な」であり、「水の月」であるとする説が有力である。神無月の「無」が「の」で、「神の月」を意味するのと同様と考えられる。文字通り、梅雨が明けて水が涸れてなくなる月であると同様と解釈されることもあるが、これは俗説(語源俗解)である。田植えが終わって田んぼに水を張る必要がある月「水張月(みずはりづき)」「水月(みなづき)」、田植えという大仕事をし終えた月「皆仕尽(みなしづき)」の意味があるという説もある。

水無月という和菓子があつた。白い外郎(うしろ)の上に甘く煮た小豆を散らし、三角形に切ったもので、京都では「夏越の祓い」を行う6月30日に、残りの半年の無病息災を祈って食べる習慣がある。

「半夏生(はんげしょう)」は七十二候の一つで、2022年は7月2日にあたり、農家にとっては大事な節目の日で、各地に様々な風習が残っている。近畿地方では、「タコ」を食べる習慣とか、香川県では、「うどんの日」としている。

また、六月の異名は丹月(たんげつ)常夏月(とこなつづき)蟬羽月(せみのはつき)鳴神月(なるかみづき)炎陽(えんよう)などがある。

牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日 6月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
7月5日(火)・12日(火)・18日(月)・19日(火)・26日(火)

- ・団体でご利用の際は、「使用条件」等を守ってご利用ください。
 - ・来館者カードを記入してください。団体利用の場合は、当日の参加者名簿の保管をお願いします。
 - ・入館の際は、検温と手指のアルコール消毒をしてください。体調不良の方の利用はご遠慮ください。
 - ・センター内では、不織布マスクの着用をお願いいたします。
 - ・ロビー等の個人でのご利用は、十分な距離を確保(1m程度)してください。
 - ・水分補給等でマスクを外す場合は、黙食をお願いいたします。
 - ・高齢者の浴室利用を再開しております。再開に伴い再登録をお願いしています。
- ※可能な限りの少人数、短時間での活動をお願いいたします。

広場開放日 6月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)

体育館開放日 6月5日(日)・11日(土)・12日(日)・19日(日)・25日(土)・26日(日)

毎週日曜日 午後1時～4時30分(一般開放)
第2・4土曜日 午後1時～5時(小学生開放)

三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会 令和4年5月23日現在

まちかど掲示板

正しい姿勢でウォーキング

先日、からだ作り教室～正しい姿勢でウォーキング～に参加しました。この講座で習ったことをまとめてみました。

《準備運動について》

テニスボールを使っておへそ周り、骨盤内、お尻、背中、肩甲骨、足の裏の筋肉を丁寧にほぐします。

次にほぐした筋肉のストレッチを行います。しっかり息を吐き切るようにしながら、胴体や足の筋肉を伸ばします。膝回し、足首回し、肩回しなども行います。

《ウォーキングについて》

まず正しい立ち姿勢を身につけます。壁の前に立ち後頭部、肩甲骨、お尻が壁につくようにします。この姿勢を常に保つようにすれば、体に負担がかからず正しくウォーキングを行うことができます。

歩き方は、

- 1 手をあげて息を吸います。
 - 2 息を吐きながら踵で着地します。その際、お腹、膝裏を伸ばしておきます。
 - 3 手の力でさらに上に腰を伸ばし、息を吐ききったら力を緩めます。
- 1から3を繰り返します。

日頃から自分の歩き方が気になっていたところで、今回の講習を受講し正しい歩き方を学ぶことができました。学んだことをしっかり身につけ、健康維持に努めたいと思います。(S)

6・7月の行事について



申込
 牟礼CC事務局窓口 又は
 電話で (TEL: 0422-49-3441)

行事名(担当部会)	内容	日時	定員	申込み	費用・その他
ひよこちゃんランド講座 親子で楽しむふれあい遊び (総務部会) (東多世代交流センター 連携事業)	親子で楽しむふれあい遊び 対象：1～2歳児とその保護者 講師：高橋隆子さん ※毎週金曜日の10時～12時に行っている「ひよこちゃんランド」は、この日はお休みします。	6月10日(金) 10時30分～ 11時30分	10組	5月30日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：バンドナガ薄手のタオル 水分補給用飲み物 会場：牟礼CC遊戯室 ※申込先：東多世代交流センター 午前9時～午後5時 電話：0422-44-2150
東部・ひまわり学苑 (総務部会)	「歴史講座 三鷹の地名の由来」「人生講座」 「時事講座」「ヴォーカリズム」他	6月15日(水) 他 全8回 13時30分～ 15時30分	25名	好評につき 受付終了	費用：無料 持ち物：筆記用具 日程：6/15、29・7/13、27 9/14、28・10/12、26 会場：牟礼CC会議室
健康づくり体操教室 (健康づくり推進特別委員会)	「モヤモヤ解消!!リンパマッサージ」 梅雨の時期は気分も沈みがちになり、体の不調を感じます。ストレッチやセルフケアで解消しましょう。 講師：フィットネスインストラクター山路陽子さん	7月6日(水)から 全3回 10時30分～12時	20名	6月6日(月) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 日程：7/6、13、20 持ち物：タオル・飲み物 会場：牟礼CC遊戯室 ※運動しやすい服装で
からだ作り教室 (スポーツ部会)	～正しい姿勢でウォーキング 第2弾～ 前半はストレッチで体を整え、後半、正しい姿勢での歩き方をマスターします。 講師：スカイリミットスポーツ三鷹 ほどさわ みえ さん	7月9日(土) 10時30分～12時	20名	6月5日(日) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：体育館シューズ、タオル、 飲み物(水分補給用) 会場：体育館
防災備蓄活用講座 (厚生部会) (健康づくり推進特別委員会)	いつか起こる災害の備えには、自分の身を守る食品の備蓄は欠かせません。缶詰等備蓄食品の美味しい食べ方等、災害時でも健康に過ごす工夫を考えておきましょう。 講師：管理栄養士 川村悦子さん	7月15日(金) 13時30分～ 15時	15名	6月3日(金) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：筆記用具 会場：牟礼CC会議室

※新型コロナウイルス感染状況により中止になる事があります。 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、不織布マスクの着用、咳エチケットや各自での手指の消毒・手洗いをお願いいたします。 ※当日、発熱・咳等の症状がある場合、参加はご遠慮ください。 ※当日非接触型の体温計にて検温させていただきます。

【事前申込】ひだまりサロン・東部

日時：7月6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・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 ☎45-1151 内線2662

◆総務部会・東多世代交流センター 連携事業◆ * 6・7月の「ひよこちゃんランド」 *

日時：毎週金曜日 午前10時～正午
 場所：牟礼コミュニティ・センター 遊戯室・幼児室
 対象：0、1歳児親子
 利用人数：20組程度(施設利用ルールに基づき制限させていただいております)
 *状況により、中止・日程や内容を変更する場合があります。
 *開催当日の様子により、利用時間を制限させていただく場合があります。ご了承ください。
 ※6月10日(金)はベビーヨガ講座をおこないません。通常の親子ひろばはありません。詳細は上記「ひよこちゃんランド講座親子で楽しむふれあい遊び」をご参照下さい。

* ◆総務部会・東多世代交流センター 連携事業◆ * * 6月の「小学生居場所づくり」 *

日時：6月24日(金) 午後2時～4時30分
 場所：牟礼コミュニティ・センター遊戯室
 対象：小学生

岡田ピアノ調律
 0422-49-7019
 ピアノの調律・修理
 ピアノ用品・ピアノの運搬
 はじめての場合、
 アップライト1万円代
 安心・
 ていねい

6月号 新刊紹介

- みどりねこ 作：有川ひろ
- インドラネット 作：桐野夏生
- ドキュメント 作：湊かなえ
- 名場面で味わう日本文学 60選 作：飯田橋文学会
- 私が見た未来 完全版 作：たつき諒
- パンダともだちたいそう 作：いりやまとし
- すみっこぐらしをさがせ1 編：主婦と生活社

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
 〒181-0002
 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
株式会社 大建総業
 東京都豊島区巣鴨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
 ☎0422-47-7728

JA東京むさし
 信頼が心をつなぐ
 JA東京むさし
 東京むさし橋本

貯金も ローンも 共済(保険)も

「日帰り招待旅行付き
 大型定期積金」や、「金利
 上昇型定期貯金・
 定期積金」など

「金利軽減住宅ローン」
 や「マイカーローン」
 エコ商品購入資金専用の
 「エコローン」など

ひとの共済、建物の共
 済、くるまの共済、傷
 害共済など

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

福祉車両で
 外出のお手伝い
みたかハンドキャブ
 NPO法人
 あおぞら
 運転ボランティア募集
0422-41-0185

井の頭公園の歴史と生きものを
 伝える好評2冊 改訂版 発売

井の頭公園100年写真集
 ハンディー版
 新たな貴重な資料が
 話題の的に!

井の頭公園いきもの図鑑
 改訂版
 この5年間の劇的な
 変化を反映!

- 編著 高野文
- 四六判変形
- 256頁
- オールカラー
- 1,600円+税

BUN-SHIN 株式会社 文伸
 ぶんしん出版 TEL 0422-60-2211
 FAX 0422-60-2200

やっと見つけた! 私のくすり (保存版) 捨てないで!

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2-14-25
 TEL 0422-44-3933
 FAX 0422-46-3600
 (営業時間) 9:00～19:00
 (休日) 日・祝日・(土午後)

家族葬専門葬儀社のもと祭典
 家族葬ならおまかせください
 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】三鷹市下連雀7-6-29-103
 【吉祥寺支店】武蔵野市吉祥寺南町4-9-9-101

のものと祭典 検索