



# 8～9月の行事のご案内……新川中原コミュニティセンターへどうぞ!

行事名	内容	日時	対象	募集人員	申込方法	費用・持参する物等
健康づくり委員 健康づくり料理教室	糖質をひかえた料理 講師 管理栄養士 笠原直子氏	9月16日(木) 午前10時～午後1時	一般	20人	センター窓口 または電話にて受付	申込時または当日500円 エプロン、三角巾、筆記用具
健康づくり委員 保健栄養相談 (月例健康相談)	一般保健相談、血圧測定、栄養相談 【市健康推進課協力】	9月17日(金) 午後1時30分～3時	一般	自由	当日おいで下さい	無料
体育部会 第22回 ソフトボール大会	地域の親睦ソフトボール大会 チーム参加 場所 大沢総合グラウンド	8月22日(日)	16歳以上の チーム 8チーム まで		8月1日(日)～15日(日) センター窓口	無料
体育部会 第23回 少年軟式野球大会	少年野球チーム対抗 場所 第5中学校校庭	9月19日(日) 9月23日(木)(祝日)	小学生		詳細はポスターで	無料
環境部会 花と緑の学習会	「ハンギングタブロー」 多肉植物の額作りから 園芸研究家 宇田川晴敏氏	9月25日(土) 午後1時30分～3時30分	一般	30人	8月12日(木)～ センター窓口 定員になり次第メ切り	2,000円 申込時
文化部会 憲法平和事業見学会	予科練ゆかりの道を訪ねる 阿見町予科練記念館 他	9月28日(火) 集合6時45分 出発7時	一般	35人	9月5日(日)～12日(日) センター窓口 定員になり次第メ切り	3,000円 軽装でお出かけ下さい

6月9・12・16・19日の4日間に健康づくり推進委員会では地域の皆さんの健康な生活づくりのため、高齢化に向かう現代社会で、自立した生活の維持には下肢(足)筋力と体全体のバランス能力が大きな影響を及ぼすことを科学的な面から研究されている東京都立大学助教授医学博士琉子友男先生に、講演と実技指導をしていただきました。(身体生理解報・筋力生理・マイナスイオンの第一人者です)

日頃、私達の関心は「長く生きる」から「よく行動し生きる」という質的なものに変わりました。

そして寝たきりの原因の第一位は脳血管疾患、二位は転倒(大腿骨頸部骨折)です。転倒を予防すれば寝たきりを40%少なく出来るそうです。

転倒経験者はバランス能力が低く脚の筋力が弱いからです。転倒予防のためには脚の筋力トレーニングによる筋力

向上が必要です。「転倒防止のための運動」の実技指導を受けて一週間に3～4日の割合で継続実行すると筋力は向上するとの事。本年1月から3月の二ヶ月間に、地域の皆さんのご参加をえて健康づくり委員会が実施した「スクワット・トレーニングが下肢筋力とバランス能力に及ぼす影響」の結果は測定値平均28%上昇したなど嬉しい話もありました。このようにテーマをしぼり研修しました。これからは受講者の皆様が自分のものでして日々実践されることを期待しています。

(参加者数は各回毎約50名)

健康づくり推進委員会



千羽鶴は、平和の像、平和祈念式で捧げることが出来ます。(2)戦没者追悼式並びに平和祈念式典

第二次世界大戦で犠牲になられた方々のごめいふくを祈り、平和を願う式典を10時15分より12時5分ごろまで三鷹市公会堂で行ないます。(手話通訳付き)

献花、コーラス(調サロン)追悼と平和のことば(いま語り伝えたいこと、三鷹市被爆者の会)、朗読(戦時下の三鷹、朗読研究会) 15時30分まで献花が出来ます。

(3)中国帰国者の会三鷹支部による展示



7月9日猛暑の中「中央防波堤外側理立処分場・新海面処分場」見学会に42名が参加。バスの中で三鷹市ゴミ対策課の方から17年2月よりスタートする新しい収集方法について資料をもとに説明がありました。目的地で、処分場の職員がバスに乗り、約600haの広大な面積の中をバスで廻り説明を受けました。東京23区のごみを「21世紀、環境の世紀にふさわしい処分場」をめざし管理運営されているという事です。三鷹市も同様に限りある貴重な処分場を一日でも長く使用していくことが必要だと痛感しました。昼食後、夢の島熱帯植物館を見学し帰路に着きました。

七まつり 6月26日(土)

**東和書道教室**  
●●生徒募集●●

土曜教室…新川団地第一集会場  
午後3時～午後9時

水曜教室…新川団地1号棟 第二集会場  
午後3時～午後6時 (募集若干名)

指導料…高校生以上 月額5,000円  
小中・65歳以上 月額4,000円  
(入会金不要・その他特典あり)  
入会申込は下記へ、又は直接教室へ

三鷹市新川5-6-5-705  
☎46-7259 荻部迄

**夏期講習参加者募集**

油絵 } 教室 7月/21～29 (24, 25は除く)  
水彩 } (3日間) 8月/23～27  
デッサン } (1日完成) 8月/30or31

七宝焼教室 (1日完成) 8月/30or31  
小3以上

中原4-22-29 (教室)

**たんぽぽ児童画教室**  
お申込: 0422-47-5748

**貴石の研磨教室**  
原石を磨いて、ペンダントを作ろう!!  
8/29(日) (1日完成) 吉祥寺  
小1以上 サングラサ 於

自動車・火災・生命保険のご用命は、  
地元の あいおい損保(株)  
代理店

**小山損害保険事務所**  
連絡先 ☎03-3391-3712  
●夜間 三鷹市中原三八三〇(四三三)五〇三

**靴・スポーツ用品の店**  
**カインド**  
☎0422-46-2844

小中学校上履体育着販売店  
(司レストラン前)

**米穀・食料品**  
**海老沢米店**  
☎0422(四三)一五〇二

きそば  
**藏乃家蕎麦店**  
☎0422(四三)二九二六

和洋酒・食料品  
**つるや酒店**  
☎0422(四四)三〇一五

**植木手入・庭園工事**  
**大竹造園**  
(新川一郵便局前)  
三鷹市中原二一〇二  
☎0422(四六)二八七九

とんかつ  
お食事の店  
仕出し弁当  
**とん忠**  
月曜は2時まで(昼のみ)営業  
三鷹市新川一〇一十四  
☎0422(四七)七八八

**各種ガス器具**  
プロパンガス(用・風呂釜・湯沸器 他)  
都市ガス

**各種家電製品**  
●ビデオ●カラーTV●冷蔵庫●エアコン 他

プロパンガス・都市ガス併用配管工事

**アサヒ物産株式会社**  
☎0422-48-2611

**不燃ごみ処理センター**  
粗大ごみ破碎処理施設

お話し会 6月26日(土)

7月9日猛暑の中「中央防波堤外側理立処分場・新海面処分場」見学会に42名が参加。バスの中で三鷹市ゴミ対策課の方から17年2月よりスタートする新しい収集方法について資料をもとに説明がありました。目的地で、処分場の職員がバスに乗り、約600haの広大な面積の中をバスで廻り説明を受けました。東京23区のごみを「21世紀、環境の世紀にふさわしい処分場」をめざし管理運営されているという事です。三鷹市も同様に限りある貴重な処分場を一日でも長く使用していくことが必要だと痛感しました。昼食後、夢の島熱帯植物館を見学し帰路に着きました。

七まつり 6月26日(土)