

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

待夢

TAIMU

NO. 427
2020 年
9 月号

東和× アロマ
防災の日に向けて
トウワタイムズ
9 月募集開始講座・サロン・大会
ギャラクシティNEWS
9 月住区センター予定

災害への備えは十分ですか？

写真提供者：東光会 齊藤様

9月の記念日カレンダー

1日(火)	防災の日	16日(水)	アサイーの日
2日(水)	宝くじの日	17日(木)	国産なす消費拡大の日
3日(木)	くるみパンの日	18日(金)	かいわれ大根の日
4日(金)	くじらの日	19日(土)	九十九島の日
5日(土)	計画と実行の日	20日(日)	子どもの成長啓発デー
6日(日)	生クリームの日	21日(月)	海老の日
7日(月)	生パスタの日	22日(火)	フィットネスの日
8日(火)	休養の日	23日(水)	カフスポタンの日
9日(水)	ポップコーンの日	24日(木)	海藻サラダの日
10日(木)	牛たんの日	25日(金)	骨董の日
11日(金)	警察相談の日	26日(土)	大腸を考える日
12日(土)	育児の日	27日(日)	世界観光デー
13日(日)	一汁三菜の日	28日(月)	自動車中古部品の日
14日(月)	グリーンデー	29日(火)	招き猫の日
15日(火)	石狩鍋記念日	30日(水)	翻訳の日

PickUp!!



9月1日 「防災の日」

「防災の日」は、1960年に、関東大震災の発生日にちなんで制定されました。また台風の多い時期であるため、あらゆる災害への備えを怠らないようにとの戒めも込められています。さらに、9月1日を含む1週間を防災週間とし、防災訓練など様々な行事が行われます。

4、5ページにて、防災の日に向けた特集を掲載しています。非常時の持ち出し品や避難先など、日頃の備えを見直してみてもいいかもしれません。

参考：『日本の年中行事 9月・10月』
 深山富士男／著 学研
 「一般社団法人 日本記念日協会」公式 HP
<https://www.kinenbi.gr.jp/> (2020年8月2日)

東和×アロマ

「アロマクラフト」
 「セルフセラピー」



アロマセラピーとは、植物の芳香成分を抽出した精油(エッセンシャルオイル)を用いて、全身のバランスを整えていく自然療法のひとつです。心と体に作用し、趣味やリラクゼーションとしても楽しむことができます。

ただし、使われている精油にも種類や良し悪しがあります。また、乳幼児・子ども、妊婦、敏感肌、アレルギー肌、皮膚にケガをしている方は使用をお控えください。店頭で購入を考えている方は、専門店で店員に使用

用方法や、注意事項を確認すると安心です。

東和センターでは、初めて精油に触れるという方でも安心してアロマを体験できるように、「アロマクラフト」と「セルフセラピー」を開講しています。

アロマクラフトとセルフセラピー

東和センターで開催している「アロマクラフト」は今年で2年目の講座です。これまでに「サシェ」「バスボム」「アロマキャンドル」など数多くのアロマクラフトを作ってきました。どの制作物も、かわいらしい見た目とリラックスできる香りが好評です。

さらに今年は、「セルフセラピー」を新設しました。まず、マッサージオイル作りからはじめ、手足のマッサージに移ります。セルフセラピーの魅力は、マッサージを覚えることで、場所や時間を気にせずにリラックスでき、自分の手でマッサージすることで、体の変化に気づけることです。特に、立ち仕事をされている方や、足に疲労がたまっている方にオススメです。それが「立ち仕事に効くフットケア」。デスクワークや家事に限らず、日々手を動かしている方に「オリジナルオイルでハンドケア」をおススメします。どちらの講座も、午後7時からスタートするため、お仕事帰りや家事がひと段落した後に、自分のための時間を

作ってみませんか？

講座の募集詳細は9・11ページをご覧ください。

参考文献

『アロマセラピー使いこなし辞典』

池田明子／著 世界文化社

『今日からはじめるアロマセラピーマッサージ』
 ギル佳津江／著 風媒社



防災の日にむけて

9 月 1 日は防災の日。また、防災用品点検の日でもあります。
いつ起こるかわからないものが災害です。いざという時のために、ひとりひとりが備えましょう。

避難先について

自分が避難する場所がどこにあるのか、どのような経路を通るのか。
事前に確認しておきましょう。

一時集合場所

地域の児童遊園、神社の境内など身近にある広場を一時的に避難する
場所として指定しています。一時集合場所から避難場所に避難する場
合は、防災区民組織等の誘導により、集団で避難します。
目印として看板が立っています。写真のビュー坊の他にも、「やじろべえ」
と「ひよこ」があります。



第一次避難所

自宅が倒壊・焼失等で生活が出来ない場合、指定の第一次避難所へ移動して生活します。第一
次避難所は、区立の小中学校、都立高校などが指定されており、災害発生時には、避難所近隣
の町会・自治会を中心とした避難所運営本部により開設されます。

第二次避難所

東和地域学習センターは、こちらに該当します。
第一次避難所での生活が難しい要配慮者の方々のために、福祉施設、地域学習センターなどが
第二次避難所(福祉避難所)として指定されています。第二次避難所(福祉避難所)は区が開設
し、必要に応じて介護サービスなどを確保します。

非常時の持ち出し品

しっかり準備した持ち出し品、点検を忘れていませんか？必要な時に壊れていたり、使えない
なんてことがないように、足りないものや古いものが無いかチェックしましょう。

品名	使い方
懐中電灯	できればひとり 1 個がベスト。
携帯ラジオ	手回し式で、電池不要のものもある。 使いやすいものを選ぶ。
予備乾電池	上記の懐中電灯、ラジオ用。
飲料水	500ml のペットボトル 2、3 本程度。
非常食	アレルギーなど、家族に合わせたものを用意。
タオル	汚れのふき取り、ケガの手当てなど用途は広い。 多めに用意を。
現金・貴重品	公衆電話用に小銭を多めに。
救急セット	あわせて常備薬、処方箋のコピーもあると良い。
衣類・下着類	動きやすいもの。
ローソク・マッチ	長時間の使用に適しているもの。
ロープ	救助用。避難はしごの代用となる。人の体重を支え られるもの。7m程度。



「足立区公式 HP」防災安全特集ページ
さらに詳しい情報はこちらから！



9月の図書館休館日は、7日(月)と30日(水)です。

著者の作品は勿論、ミニチュア作りの材料や、作り方も手順ごとに紹介されており、見て楽しい、作って楽しい1冊です。

表紙のまるで本物のような食べ物たち。右下を見てみると、つまんでいる指からその小ささが分かります。この本にはそんなミニチュアたちが次々と登場し、ページをめくる度に新しい驚きの数々、器から見える中身や果物の断面、食器やパッケージ等々、細部にまでこだわりが感じられる美味しそうなミニチュアが楽しめます。そして新作シリーズで、本物そっくりなイチゴの中に入っているのは…なんとミニチュアイチゴゴバフェ!

今年は何かと家で過ごすことが増えていますが、秋は食欲や芸術等、おうち時間にもぴったりの季節。皆さんの中には、これから何かやってみたい、何をしようか迷っている…なんて方もいるのではないのでしょうか。そんな迷える秋に、思わず食べたくなる作品集を紹介しましょう。

今月の新刊本紹介

『ミニチュア写真の世界展』公認！
りっこのおいしいミニチュア



このコーナーではレファレンスサービスを疑似再現し、図書館員が気になったことを調べて紹介します。

図書館員が調べてみました

このように月に関心を寄せていたのは、昔の人々も同じだったようです。子どもの時に習った百人一首を思い返すと、同じ月であっても、歌によつて込められた思いは様々で奥深さを感じます。そこで今回は、月を表わす表現について調べてみました！

中秋の名月は、太陰暦の8月15日に現れる月で、現代では見られる日が毎年異なります。テレビで「今宵の月は中秋の名月です」と言われると、ついつい夜の天気が気になってしまいますよね。

月と和歌の雅な世界！



【調査結果】
ひとえに月といっても、その呼び方は満ち欠けの度合いや、時間帯によって様々です。現代でも頻繁に用いられている三日月や満月は、満ち欠けに関する呼称にあたります。和歌でよく耳にする夜半の月、有明の月は、月の出ている時間帯に関係する呼称で、夜半の月は夜中、有明の月は明け方に見える月を指す言葉だそうです。どちらも和歌でよく用いられる表現ですが、有明の月は明け方の別れを連想させることから、切ない恋を表す際によく用いられます。

そんな有明の月が印象に残る和歌を、最後に一首紹介します。
今来むといひしばかりに 長月の
有明の月を 待ち出でつるかな
これは素性法師の詠んだ歌で、「今行くよ」と言った相手を心待ちにしているうちに、9月の夜明けを迎えてしまったという切ない思いを詠んだものです。有明の月のもの悲しさや印象的で、現代の私たちも思わず共感してしまうような一首ですね。

『みんなで遊ぼう!! 百人一首大図鑑』
吉海直人／監修、国土社編集部／編
国土社
『旺文社全訳古語辞典第四版』
宮腰賢、石井正巳ほか／編 旺文社

トウワタイムズ

7-8月
イベントの様子



みんなのぬりえと感想文を図書の壁に飾ったよ！
たくさん参加してくれてありがとう〜♪

ぬりえと感想文の展示は、
8月30日をもって終了いたしました。
たくさんのご参加ありがとうございました！



絵本のブックリスト

「読んでみよう！ やってみよう！」

3階キッズコーナーで配布中！

このブックリストは、自宅で過ごすことが多くなっている親子のために、家での過ごし方や遊びのヒントになるような絵本を取りそろえたものです。わらべ歌やからだあそび、科学実験などの絵本をジャンル別に紹介しています。ぜひ、手にとってご覧ください！

9月26日
募集開始講座一覧

《申込方法》…各講座に右記マークにて表示 電話受付はこちらまで ☎03-3628-6201
《受付時間》…午前9時～午後8時
(※インターネット申し込みは、24時間受付。
ただし、受付開始日は午後1時よりスタート。)



※新型コロナウイルスの感染防止対策のため、講座・サロンが中止となる場合がございます。ご了承ください。

はつづ教室B



イスに座ったままできる筋トレや
脳トレをして楽しみましょう。
日にち:10/22(木)
時 間:午前10時～11時30分
対 象:区内在住の65歳以上で介護
保険の要介護・要支援の認
定を受けていない方
参加費:無料

元気いきいき体操(8日制)



身体を動かし、運動不足を
解消しましょう。
日にち:10/28～12/16 毎(水)
時 間:午後1時30分～3時
対 象:おおむね 60歳以上
参加費:4,800円

ストレッチ&体操レニング(8日制)



ヨガマットやトリムボールなどを使い、
体をスッパリさせる運動をしましょう。
日にち:11/4～12/23 毎(水)
時 間:午前10時30分～11時40分
対 象:16歳以上
参加費:4,800円

ZUMBA (ズンバ)
音楽にあわせてフィットネスダンス



音楽に合わせてフィットネス
ダンスを楽しみましょう。
日にち:11/20(金)
時 間:午後7時20分～8時20分
対 象:16歳以上
参加費:810円

おはじきサッカーを楽しもう



おはじきサッカーの基礎と
練習試合を体験！
日にち:9/3・17(木)
時 間:午後3時～4時30分
対 象:どなたでも
参加費:無料

ビブリオバトル@
東和ゲーム部！



ビブリオバトルやボードゲーム
を行います。
日にち:9/5(土)
時 間:午後4時15分～4時45分
対 象:どなたでも
(※バトラーとして参加さ
れる方は紹介する本を 1
冊お持ちください。)
参加費:無料

将棋サロン



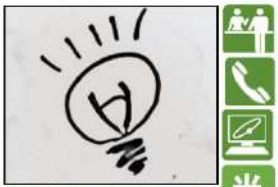
気軽に対局を行える場に
参加してみませんか？
日にち:9/5・19(土)
時 間:午後1時30分～3時30分
対 象:4歳以上
※4歳～小学校低学年の
子どもは保護者同伴
参加費:200円(※4歳～中学生無料)
140円(70歳以上の方
障がい者手帳をお持ちの方)

女性のためのイラスト



粉末状にしたパステルを指で
伸ばし、やわらかな風合いの
絵を作成しましょう。
日にち:10/13(火)
時 間:午後1時30分～3時
対 象:16歳以上
参加費:700円

頭の健康 脳カツサロン



簡単なクイズで脳カツを
しましょう。
日にち:10/21(水)
時 間:午前10時～11時30分
対 象:おおむね 50歳以上
参加費:150円

親子でつくる
パンクン・マロン・チーズケーキ



季節に合わせた、ハロウィンチー
ズケーキを作ります。
日にち:10/25(日)
時 間:午後1時～3時30分
対 象:小学生と保護者
参加費:2,000円

セルフセラピー
「オリジナルオイルでハンドケア」
「立ち仕事に効くフットケア」



オリジナルオイルを作り、
セルフマッサージを行います。
日にち:①11/3 ②11/17(火)
時 間:午後7時～8時30分
対 象:16歳以上
参加費:各 1,210円
①オリジナルオイルでハンドケア
②立ち仕事に効くフットケア

おもちゃの病院



壊れたおもちゃをトイ・ドクターが修
理してくれます。
日にち:9/9(水)
時 間:午後1時～4時
対 象:どなたでも
参加費:原則無料
(部品代を頂く場合があります。)

なつメロ広場



なつかしの昭和歌謡・童謡を歌
い、地域の方と交流しましょう。
日にち:9/10(木)
時 間:午後2時～4時
対 象:どなたでも
参加費:500円

東和将棋大会



様々な年齢層による大会で
腕試しをしませんか？
日にち:9/13(日)[第108回大会]
時 間:午前10時～午後4時
(※参加希望の方は、当日会場
にて午前9時30分～10時の間
に、お申込みください。)
対 象:中学生以上
参加費:500円

アロマクラフト



アロマを使用したもののづくり
を行います。
日にち:①11/11 ②11/25(水)
時 間:午前10時～11時30分
対 象:16歳以上
参加費:各 1,210円
①ヘアーミスト
②ハンドクリーム

東和歴史教室
～戦国武将・黒田官兵衛の魅力～
(2日制)



1 日目は豊臣秀吉の天下統一まで、
2 日目は関ヶ原の戦い、領国経営、
朝鮮出兵、晩年などを取り上げます。
日にち:11/13～11/20 毎(金)
時 間:午後3時～4時30分
対 象:16歳以上
参加費:1,000円

男性のための料理教室
～秋の野菜ごはん～



手軽に作れるおかずのコツや短時間で
簡単に作れる料理を楽しみます。
日にち:11/20(金)
時 間:午後6時30分～8時30分
対 象:16歳以上
参加費:1,700円

頭の健康 脳カツサロン



簡単なクイズで脳カツを
しましょう。
日にち:9/16(水)
時 間:午前10時～11時30分
対 象:おおむね 50歳以上
参加費:150円

現在募集中のおすすめ講座

東和歴史教室
～新一万円札の顔・渋沢栄一～
(2日制)



1 日目は明治維新まで、
2 日目は事業の発展や
その晩年を辿ります。
日にち: 9/25～10/2 毎(金)
時 間: 午後3時～4時30分
対 象: 16 歳以上
参加費: 1,000 円

アロマクラフト



アロマを使用したものづくりを
行います。
日にち: ①9/16②9/30(水)
時 間: 午前10時～11時30分
対 象: 16 歳以上
参加費: 各 1,210 円
①アロマリンズ
②ハーブ塩

セルフセラピー
「立ち仕事に効くフットケア」



オリジナルオイルを作り、
セルフマッサージを行います。
日にち: 9/22(火・祝)
時 間: 午後7時～8時30分
対 象: 16 歳以上
参加費: 1,210 円

東和住区センター 9月の予定

Tel: 03-3628-6206

※新型コロナウイルスの感染防止対策のため、開館制限しております。
また、以下のイベントは中止・変更となる場合があります。ご了承ください。

悠々館

開館時間

午前9時～11時30分
正午～午後2時30分

転倒予防体操

9/4・11・18・25(金)
午前9時10分～10時
先着28名様

東和 de ラジオ・ダーツ

9/9・23(水)
午前9時10分～10時
先着28名様

休館日

毎週日曜日、9/21(月・祝)・22(火・祝)

ハンドベル

9/14(月)
午前10時～正午
定員14名様まで



児童館

児童館は臨時閉館中です。

詳細につきましては、児童館までお問い合わせください。



ギャラクシティ
GALAXY CITY

NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

全て金曜開催 全4回 連続講座

ギャラクdeリトミック

音楽に合わせて楽器を鳴らしたり身体を動かしたり、
楽しみながら子どもの豊かな心を育むプログラム♪

コース	対象年齢・月齢	開催日時
はじめてリトミック	5～11ヶ月のお子様とその保護者	午前9時45分～午前10時25分 10月23日 11月6日・27日 12月11日
たいけんリトミック	12～18ヶ月のお子様とその保護者	午前9時45分～午前10時25分 10月30日 11月20日 12月4日・18日
おやこリトミック	19～30ヶ月のお子様とその保護者	午前10時45分～午前11時25分 10月23日 11月6日・27日 12月11日
こどもリトミック	31～47ヶ月のお子様とその保護者	午前10時45分～午前11時25分 10月30日 11月20日 12月4日・18日

場所 地下2階 レクリエーションホール3
対象 コースにより対象が異なります
※対象年齢・月齢は初回開催日の時点となります。
講師 梁川 舞、平野 千恵 他
定員 各コース10組
料金 3,000円(初回一括払い)
申込 9月11日(金)～10月2日(金) 往復はがき必着
※申し込み詳細はホームページをご確認ください。
※応募多数の場合は抽選となります。

まるちたいけんドーム

お月見講談
「竹取物語」

講談「竹取物語」と

秋の星空解説、お月見の話を楽しむ。

10月3日(土) 午後6時～午後7時20分
(開場午後5時45分)

【料金】大人500円 小中高生100円

※1日券・年間パスポート利用不可

【対象】小学生以上

(小・中学生は保護者同伴)

【定員】50名 車いす1席

※残席の使用は不可

【申込】事前申込制

8月29日(土)より受付開始(先着順)

※電話/1階図書受付カウンター

午前9時～午後8時(休館日をのぞく)



イベントページへ

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、間隔を空けてお座りいただくために一部の座席の使用を中止させていただきます。

【住 所】〒123-0842 東京都足立区栗原1-3-1

【アクセス】東武スカイツリーライン「西新井駅」東口から徒歩3分

【開館時間】午前9時～午後9時30分(こども体験エリアは午後6時まで)

【休 館 日】毎月第2月曜(祝日の場合は翌日、8月は休館日なし)、元日 ※1-3-9月に連続休館あり

【お問い合わせ】Tel 03-5242-8161 Mail info@galaxcity.jp

最新情報・詳細はWEBへ! [Q ギャラクシティ](#) 検索

※ご来場の皆様には、新型コロナウイルス感染防止対策対応のご理解とご協力をお願い致します。

※今後の状況によりイベントが中止または内容変更になる場合がございます。
※イベントにつきまして、チケット完売の際はご了承下さい。



各学習センターで、14 センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

交通案内

【バス】

(東武バス) 綾瀬駅⇔東和住区センター

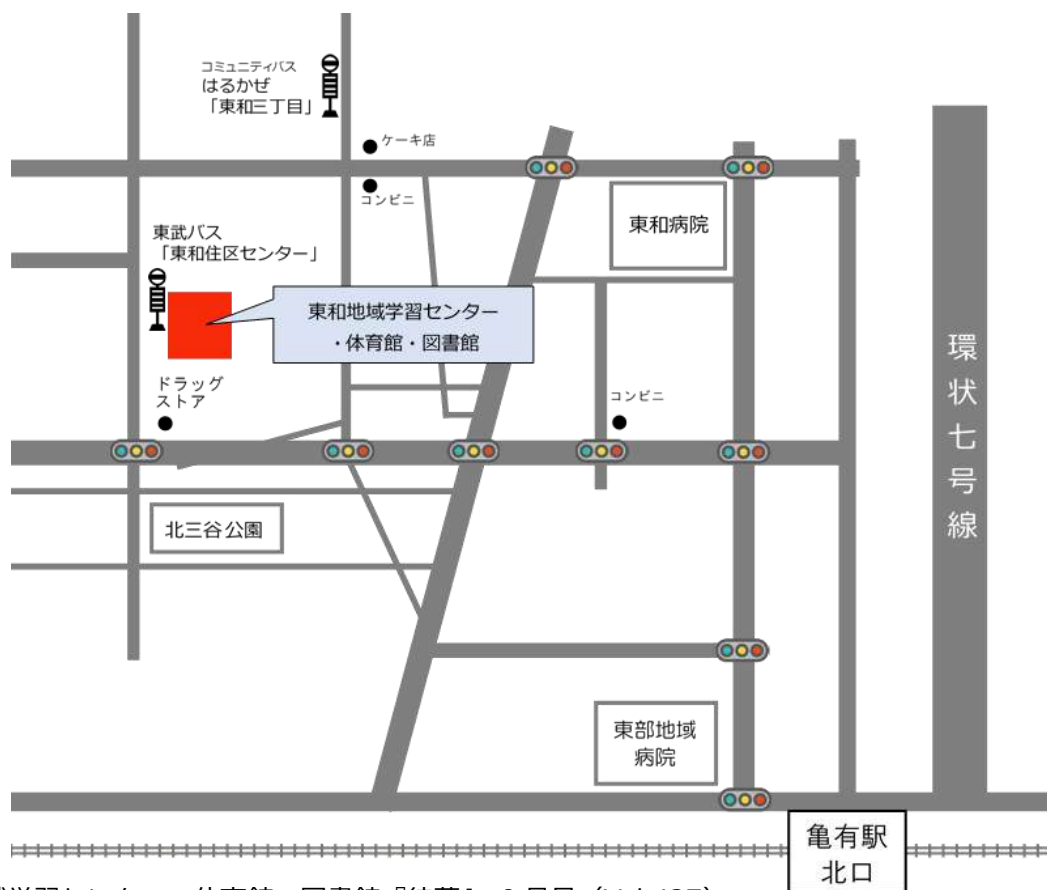
「東和住区センター」下車 徒歩 0 分

(足立コミュニティバスはるかぜ) 綾瀬駅⇔亀有駅

「東和三丁目」下車 徒歩 3 分

【徒歩】

JR 常磐線「亀有駅」より徒歩 17 分



足立区東和地域学習センター・体育館・図書館『待夢』 9月号 (Vol.427)

発行/足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

発行所/〒120-0003 東京都足立区東和 3-12-9

休館日/(センター) 9/7 (月)、(図書館) 9/7 (月)・31 (水)

東和地域学習センター・体育館☎:03-3628-6201 東和図書館☎:03-3628-6203

メールアドレス:towalcc-ys@bb.wakwak.com



各SNSリンク



HP

責任・指定管理者/ヤオキン・ASCC 共同事業体

東和センター



足立区

「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区