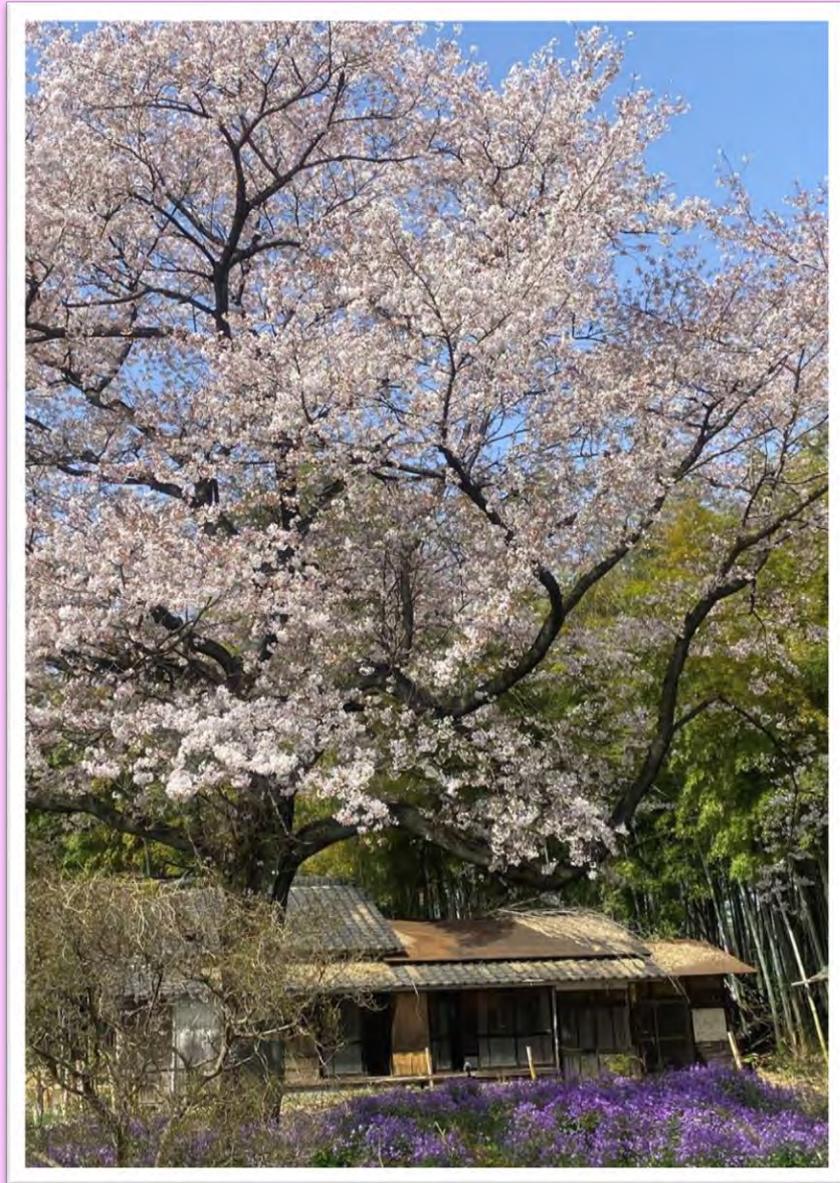


NO.446  
2022/4月号

# 待夢



写真提供：東和登録団体 写真サークル東光会 阿部様

4-5月開催の文化系/運動系講座情報  
健康コラム/講座紹介  
図書館からのおしらせ  
東和住区センター4月の予定  
ギャラリーシティ NEWS



# 4月スケジュール

## 【申込み方法】

- ①講座予約システム②東和地域学習センター受付窓口  
③電話/03-3628-6201  
※好評により申込みが終了する場合がございます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為、スケジュール等が中止・延期・変更になる場合がございます。最新情報は、当センターホームページでご覧いただくかお電話でお問い合わせください。

## 4/13(水)

午後1時～4時  
(受付は、午後3時30分まで)

申込みは不要です。  
直接会場にお越しください。

## おもちゃの病院

壊れてしまった大切なおもちゃをトイ・ドクターが無料で修繕します。

- 【会場】東和地域学習センター 第2学習室  
【参加費】原則無料(部品代をいただく場合があります)  
【講師】あだちトイ・ドクターズ



## 4/17(日)

午後1時30分～3時

対象  
区内在住・在勤・在学の方

季節のコンサート 第1弾!

## マンドリン&ピアノ 春色コンサート

弾む心を春色の音楽にのせて解き放してみませんか。心ふんわり身体ゆったり思わず笑顔があふれ出す。

- 【会場】東和地域学習センター レクリエーションホール  
【参加費】1,500円  
【定員】40人(先着順)  
【演奏者】マンドリン演奏・詩の創作: 柏木 満美氏  
ピアノ演奏・作詞・作曲家: 瓜田 修子氏



## 4/20(水)

午前10時～11時30分

対象  
おおむね50歳以上の方

## 頭の健康 脳カツサロン

簡単なクイズやゲームに挑戦して頭の体操をしましょう!

- 【会場】東和地域学習センター 第3学習室  
【参加費】150円  
【定員】12人(先着順)  
【講師】松下 孝夫氏

5月は、お休みです



## 4/23(土)

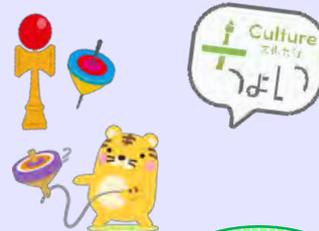
午前10時～11時30分

対象  
小学生以下のお子さまと保護者

## 昔あそびオリンピック+ちょっとだけボール遊び

昔あそびの「コマ」「けん玉」をして遊ぼう!

- 【会場】東和地域学習センター レクリエーションホール  
【参加費】無料(事前申し込み不要)  
【定員】10組(先着順)  
【持ち物】ご自分のコマまたはけん玉を持参してもOK



次項に特集ページ  
があります

## 4/29(金)

午後1時30分～3時30分

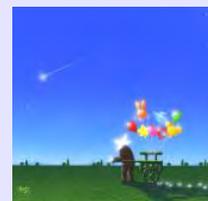
対象  
10歳以上のお子さまと保護者

家族の絆をデザインする “コミュニケーションアート” 親子のきずなプロジェクト

## 親子で楽しむ! スターリイマンの絵と物語の世界

スターリイマンの作品の「原画」と「朗読」を鑑賞しながら、心温まる親子の時間を過ごしませんか。

- 【会場】東和地域学習センター レクリエーションホール  
【参加費】1,000円(1組) ※1人追加の場合+500円頂戴します。  
【定員】20組40人(先着順)  
【講師】はせがわ いさお氏(画家)  
はせがわ 芳見氏(一般社団法人スターリイマンからの贈りもの・代表理事)



# 4月スケジュール

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為、スケジュール等が中止・延期・変更になる場合がございます。最新情報は、当センターホームページをご覧ください。お電話でお問い合わせください。



**4/13.20.27(水)**

午後1時30分～3時

## 元気いきいき体操

**対象**  
おおむね60歳以上の方

【会場】3階 レクホール  
【参加費】1,800円(全3回)  
【定員】20人(先着順)  
【講師】大沼嘉美IR(介護予防指導員)



**4/13.27(水)**

午前11時～12時

## 歌うボイスエクササイズ

**対象**  
16歳以上の方

【会場】3階 レクホール  
【対象】【参加費】1,200円(全2回)  
【定員】20名(先着順)  
【講師】日本ボイスエクササイズ協会トレーナー



**4/15.22(金)**

午後7時～8時

## 金曜夜のZUMBA

**対象**  
16歳以上の方

【会場】3階 レクホール  
【参加費】各500円(1講座)  
【定員】各20人(先着順)  
【講師】吉村 麻美香IR



**4/25、5/2・9・30(月)**

午前10時30分～正午

## ヘルシーエクササイズ

**対象**  
16歳以上の方

【会場】3階 レクホール  
【参加費】2,400円(全4回)  
【定員】20名(先着順)  
【講師】青木 享子IR



**4/28(木)**

午前10時～11時30分

## はつらつ教室C

**対象**  
65歳以上で介護保険の要介護・  
要支援の認を受けていない方

【会場】3階 レクホール  
【参加費】無料  
【定員】20名(先着順)  
【講師】青木 享子IR



※講座内容や詳細は、  
右記のQRコードから当館ホームページでもご確認頂けます





# 5月 スケジュール

3/26(土)から  
申込み開始!

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為、スケジュール等が中止・延期・変更になる場合がございます。  
最新情報は、当センターホームページでご覧いただくかお電話でお問い合わせください。

## 5/7(土)

午後2時～3時30分

対 象  
小学4年～中学生

### 母の日のプレゼントにハーバリウムボトルをつくろう

ドライフラワーを使用して、美しいハーバリウム  
ボトルを作成します。

【会 場】東和地域学習センター 3階 第3学習室  
【参加費】1,200円  
【定 員】10人(先着順)  
【講 師】当センタースタッフ



## 5/11(水)

午後1時～4時  
(受付は午後3時30分まで)

申込みは不要です。  
直接会場にお越しください。

### おもちゃの病院

壊れてしまった大切なおもちゃを  
無料で修繕します。

【会 場】東和地域学習センター 第2学習室  
【参加費】原則無料(部品代をいただく場合があります)  
【講 師】あだち玩具・ドクターズ



## 5/14(土)

午後2時～3時30分

対 象  
16歳以上の方

### チョークアートでアジサイのウェルカムボードをつくろう

黒板にオイルパステルでアジサイを描いてウェルカム  
ボードを作成します。

【会 場】東和地域学習センター 第3学習室  
【参加費】700円(材料費含む)  
【定 員】12人(先着順)  
【講 師】玉井知子氏(Chico Life Art Factory主宰)



まん延防止による再延期のため、申込受付中です!!

## 5/15(土)

午後1時～3時

対 象  
中学生以上の方

数々の講座を定員オーバーにしてきたカリスマプランナー直伝!

### 思わず手にとるチラシの作り方講座

「人が集まる」「手にとりたくなる」チラシづくりのポイント  
を実例とともに伝授します!

【会 場】東和地域学習センター レクリエーションホール  
【参加費】中学生以上の方  
【定 員】30名(先着順) ※定員に空きがございます!  
【持ち物】坂田静香氏(「実例でよくわかる!人が集まるチラシの作り方」著者)



## スターリイマンとは・・・

作品の中に登場する、星の頭をした主人公。  
彼の名前は、「スターリイマン」といいます。  
スターリイマンとは、一体どんな人なのでしょうか？



紙芝居と絵画

## 親子で楽しむ！

# 「スターリイマンの絵と物語の世界」

親子のきずなプロジェクト「夢を持とう！」

## 4/29 (金)

### 午後1時30分～3時30分

※申込詳細は、4月スケジュールをご覧ください。

あなたはどの夢の風船を届けてほしいですか？

### 家族の絆をデザインする “コミュニケーションアート”

コミュニケーションアートとは、五感で感じ、参加する～原画の作品を見る人との心の対話（コミュニケーション）を生み出すアートのことです。

スターリイマンの作品の「原画」と「朗読」を鑑賞しながら、心温まる親子の時間を過ごしませんか。

スターリイマンの夢を叶える9つの風船



スターリイマンのふるさと「にんじんの家」。スターリイマンは、みんなに贈るため、にんじんの家の輝く星たちを9つの風船に詰めました。

## 2022年から3年間の「和」プロジェクトが、いよいよスタート！

次世代の子どもたちの夢を応援！



文化芸術にふれ楽しく学ぶ機会！

1 4月：絵画・紙芝居（親子向け）

2 8月：絵の描き方（夏休み企画）

3 11月：朗読・音楽会（一般向け）

☆絵：はせがわ いさお 氏

2007年に独立。絵とお話と朗読で観る人の心と心をつなぐコミュニケーションアートの世界を確立。（2019年画家40周年）小学校の道徳本の「絵」を担当するなど、幅広い分野で活躍中。

☆お話：はせがわ 芳見 氏

はせがわ いさお氏が描く、作品のすべてのタイトルとお話を創作。子どもから大人までコミュニケーションアートを通した心のケアを目的とした事業活動を国内外で展開中。



# MEGALOS カラダに効く トピックス

今話題の  
「健康」「ダイエット」「美容」など  
キレイと健康をお手伝いする  
コンテンツ



もっと詳しく知りたい方はこちら↓



## 変化の多い4月は、 心の健康に気を付けよう

### 4月に不調を感じる？

気圧の高低差が大きく、寒かったり暑かったりといった自然からのストレスと、新しい環境での疲労などが重なりやすい4月。環境の変化に順応することができず、メンタルのバランスが崩れてしまうことがあります。ストレスがかかると自律神経が乱れ、不安を感じたり、寝付きが悪くなったり、集中力が低下したり、といった不調が現れます。気づかないうちにストレスが強くなっている可能性もありますので、この時期は注意が必要です。

### 自律神経の「乱れ」とは？

気圧が上がったり下がったりすると、「内耳」という耳の奥にある器官が敏感に反応します。内耳とは、三半規管など、体のバランスを保つ器官が集まっている部分のことで、内耳が感じ取った気圧の変化などの情報が自律神経に伝わります。自律神経がストレス反応を起こすと交感神経が興奮状態になり、めまいを感じたり、持病が悪化したりといった「4月の不調」が現れてしまうのです。人間はある程度のストレスに耐えられるようになっていますが、空調が完備された環境で過ごしていたり、睡眠サイクルが乱れていると、自律神経が整いにくくなります。自律神経が整っていないと、外からのストレスについていけない体になってしまうのです。

### 自律神経を整えるには

#### (1)「光」と「食事」で体内時計のリセット

起床時に太陽光を浴びることで主時計のリセットが起こり、また朝食を摂取することで胃腸や肝臓などの臓器にある末梢時計のリセットが起き、自律神経のバランスが整います。カーテンを開けて、朝日を浴びながら食事をするのがいいですね。

#### (2)体温調節はこまめに

朝晩は寒く、日中は暖かい時期です。外出の時や、室内で羽織れるストールなどを用意しておきましょう。

#### (3)休養をとる

休みの日だから！と、たくさん予定を詰め込みすぎてしまうのはNG。音楽を聞く、散歩をするなど、リラックスできる方法で休日を過ごしましょう。

# 頭の健康 脳カツサロン



脳カツサロンは、「ア・タ・マ」（明るく・楽しく・前向き）に生き抜く気力を 持ち続けて頂けるようにとの願いを込めて、脳に刺激とカツカを与えられるプログラムとして、**原則毎月1回／第3水曜日**に開催しています。

## 【脳カツサロンの5つのポイント】

- ①シニア層の生活に直接的に関連する話題・テーマ
- ②<読み・書き・ソロバン>のそれぞれの角度から、肩の凝らないパズル・クイズ
- ③サイコロ／トランプなどを使いながらゲーム感覚で、数(か)の面白さを楽しむ
- ④ヒーリングBGMとお香で心と脳に安らぎを与える平穏な一時を持つ
- ⑤懐かしい思い出のある童謡や歌謡曲を口ずさむ

## ☆脳カツサロンで実施されている三択クイズに挑戦してみよう！

解答は、ページ下にあります↓

1. 五輪の5色のシンボルマークにない色は？	黄	オレンジ	緑
2. かつて五輪の正式競技として行われたものは？	騎馬戦	玉入れ	綱引き
3. 剣道のルールで認められているのは？	竹刀投げ	二刀流	急所突き
4. ドッジボールの「ドッジ」とは、どういう意味？	ぶつける	とる	さける
5. トライアスロンで2番目に行う競技は？	自転車	長距離走	水泳
6. 軟式/硬式と言われるスポーツは、野球とあともう1つは？	テニス	ゴルフ	クリケット

## 東和地域学習センターの一部利用制限について

下記の日程について、新型コロナウイルスワクチン集団接種の実施日や設営および撤去日は終日、施設の利用を制限させていただきます。皆さまにはご不便をおかけしてしまい、誠に申し訳ございませんが、一刻も早い新型コロナウイルス感染症対策実施のため、ご理解いただきますようお願い申し上げます。



### 施設の利用制限日（予定）

3/31(木)～4/11(月)  
5/16(月)～23(月)

# 東和図書館おしらせ

令和4年4月から

おはなしかい

毎月第3木曜日

変更

毎月第4日曜日

小学生までのお子さんを対象とした絵本の読み聞かせをします。

New!

おはなしと  
ボールストレッチ

毎月第3日曜日

絵本の読み聞かせのあとにバランスボールを使ってストレッチをします。

あかちゃん  
おはなしかい

毎月第1・3木曜日

お子さんと触れ合いを楽しむおはなし会です。

いずれも午前11時から30分程度の会です。

詳しい日時等は館内ポスター、チラシ、待夢(ミニコミ誌)などを確認してください。

休館日

4/18日(月)

4/28日(木)

あかちゃん  
おはなしかい

日時

4/7・21(木)

11:00~11:30

対象:0~2歳とその保護者

先着:各日10組  
(事前申込制)

おはなしと  
ボールストレッチ

日時

4/17(日)

11:00~11:30

対象:3~7歳とその保護者

先着:4組  
(事前申込制)

おはなしかい

日時

4/24(日)

11:00~11:30

対象:小学生まで  
当日直接会場へ

\*各企画は新型コロナウイルスの影響により、中止になる場合がございます。

足立区立東和図書館 ☎ 3628-6203

東和地域学習センターの  
Twitterアカウントで図書館の  
情報をお知らせしています。

東和図書館ツイッター



で検索すると、

東和地域学習センター(五太夫くん)-Twitter  
がでできます、これです。

または下記QRコードを読み取ってください。



\* イベント情報  
\* 休館日  
\* 館内特集  
などをお知らせ  
しています。



## 今月の 気になる本

主にトイレで使うトイレットペーパー。他で使うには少しもったいない。この本では、全部のばしてみたり、色水を吸わせてみたり。様々な実験をしています。  
このかみ、こんなことできるんだ!と大人も楽しめる写真絵本です。



『このかみなあに? トイレペーパーのはなし』  
谷内つねお/さく  
福音館書店

2022年2月に福音館書店は創立70周年を迎えました。『ぐりとぐら』や『だるまちゃんシリーズ』など数々の作品がありますが、思い出のあの本ももしかしたら福音館書店から出版されているかもしれません。タイトルが思い出せないうろ覚えの本と一緒に探してみませんか。

## こどもの読書週間

4月23日 → 5月12日

子どもたちにもっと本を!との願いから、「こどもの読書週間」は1959年(昭和34年)にはじまりました。もともとは、5月5日の「こどもの日」を中心とした2週間(5月1日~14日)でしたが、2000年より、今の4月23日(世界本の日・子ども読書の日)~5月12日になりました。

東和図書館では...

### ガチャ ガチャ

なにが  
でるかな?

2階にある自動貸出機で本を借りよう!  
レシートをカウンターに持っていくとガチャガチャにチャレンジできます。

### めりえ

はっしーのめりえ配布



### 貸出パック

テーマにそった、おはなしの本や絵本をパックにして貸出します。



なくなり次第終了します。

# 東和住区センター 4月の予定

## 悠々館

※お問い合わせ先 代表 03(3628) 6206

開館時間：9:00～11:30 13:00～15:30

休館日：毎週日曜日, 4/29(金・祝)

### ◇転倒予防体操

日にち: 4/1, 8, 15, 22(金)

時間: 9:10-10:00

### ◇東和 de ラジオ & ダーツ

日にち: 4/12, 26(火)

時間: 9:10-11:30

### ◇東和ハンドベル健康クラブ

4月はお休みです。

次回は5月9日(月)の予定です。

### ◇住区 de 団らん

日にち: 4/25(月)

時間: 14:00-15:00(予定)

●新型コロナウイルス拡散防止のため、予定が変更になる場合があります。

## 児童館

開館時間：10:00～18:00(平日) 9:00～18:00(土曜日、長期休み)

休館日：毎週日曜日, 4/29(金・祝)

### ◇児童館子育てサロン

(定員制)

対象: 0歳から就学前までの  
お子さんとその保護者

### ◇ママといっしょに

(定員制・予約制)

日にち: 4/21(木)  
時間: 10:30-11:30  
対象: 未就学児

### ◇すくすくクラブ

(定員制・予約制)

日にち: 4/28(木)  
時間: 10:30-11:30  
対象: 0歳児

●詳細につきましては、児童館までお問い合わせください。

●新型コロナウイルス拡散防止のため、予定が変更になる場合があります。



# 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

こども未来創造館

6月 (全て水曜日) (全4回)  
午後6時30分～午後8時  
8日・15日・22日・29日

大人のための  
オリジナル腕時計組み立て  
ワークショップ  
クォーツ時計の組み立てを通して初心者でも  
分かる時計の仕組みを学び、文字盤をデザイン  
してオリジナルの時計を作ります。

【対象】 18歳以上  
【定員】 10人  
【料金】 4,000円 (初回一括払い)  
【申込】 事前申込制 (4月17日から先着順)

ギャラクシティ 西新井文化ホール

チケット  
販売中

代表曲「home」  
(紅白出場曲)



## 懐かしの 木山裕策と歌声カルテット 昭和歌謡コンサート

胸が高鳴る懐かしの名曲たち

あの時、あの場所で歌った曲…。懐かしのあの歌を楽しみましょう!

「昭和歌謡コンサート」とは…

愛され続ける童謡や懐かしの名曲を楽しむ観賞型のコンサートです。

2022年 5月31日(火) 開演 午後1時  
(開場 正午)

全席自由 (税込) 【前売】 一般 2,500円 友の会会員 2,200円・足立区民 2,200円 (足立区在住、在勤、在学の方)  
【当日】 一律 3,000円 ※足立区民、友の会割引は前売のみ ※未就学児の入場不可

With 歌声  
カルテット



矢島 吹渉樹



江上 怜那



加藤 凱也



西垣 恵輝



主催：夕刊フジ・健活手帖 共催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 後援：産経新聞・サンケイスポーツ 企画協力：株式会社マイソング

足立区新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインに則り、感染予防対策を実施しております。

【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・お申し込み】 Tel 03-5242-8161 午前9時～午後8時

最新情報・詳細はWEBへ!  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・公演について、定員終了・チケット売完の際はご了承ください。



公式ホームページ

◆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

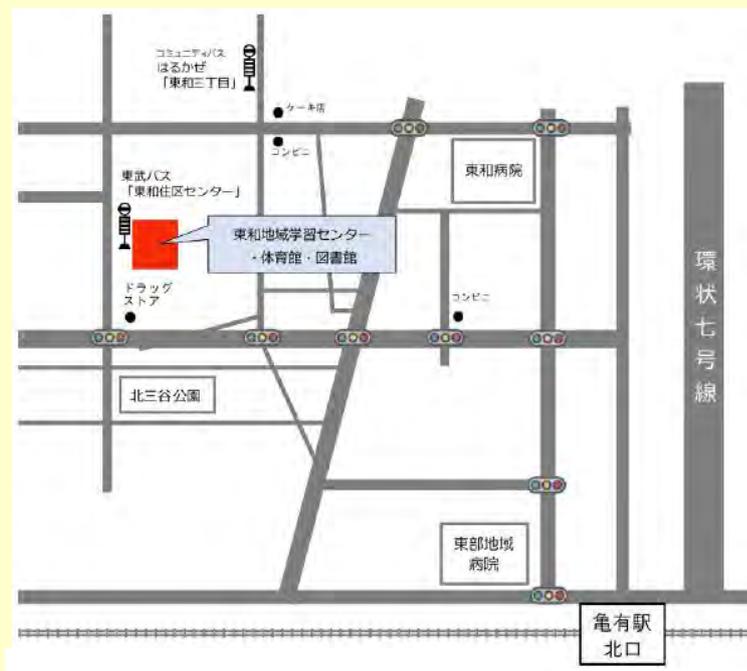
(足立コミュニティバスはるかぜ)

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/TIME』 4月号 (Vol.446)

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

東和地域学習センター・体育館〔☎：03-3628-6201〕

東和図書館〔☎：03-3628-6203〕

URL : <https://adachi-towacenter.Tokyo/>

◆ 休館日 / 学習センター : 3/22(火), 4/18(月)

◆ 休館日 / 図書館 : 3/22(火), 3/31(木), 4/18(月), 4/28(木)

責任・指定管理者 / みんなでつくるあだちの未来共同事業体



東和センター



「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

