

No.453

2022 / 11 月号

待夢



写真提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 竹内様

講座・イベント情報 (P2~4)

カラダに効くトピックス (P5)

東和だより (P6~7)

東和図書館おしらせ (P8~9)

東和住区センター 11 月の予定 (P10)

文化系 講座・イベント

11月

申込受付中！

※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。

【対象の色表記】 表記のないものはどなたでも参加可

大人向け

親子向け

子ども向け

11/2(水)

10:00～11:30

11/17(木)

13:30～15:00

(毎月第1水曜日
/ 第3木曜日)

16歳以上の方

歌声ひろば ドレミファーレ

昭和の歌を中心に、歌集の中から講師がピックアップした曲などをピアノに合わせて歌います。

【会 場】レクリエーションホール
【参加費】各回 500 円
【定 員】30 人(先着順)
【講 師】今井 美代子 氏
【持ち物】室内履き



11/5(土)

14:00～16:00

小中学生
(保護者同伴参加可)

チョークアートでクリスマスを描こう

オイルパステルチョークで黒板にクリスマス进行テーマにした絵を描きます。

【会 場】第3 学習室
【参加費】700 円
【定 員】12 人(先着順)
【講 師】玉井 知子 氏
(Chico Life Art Factory 主宰)
【持ち物】汚れても問題のない服装、
持ち帰り用袋



11/8(火)

13:30～15:00

不登校・ホームス
クレーの保護者
(お子様同伴参加可)

はばたきサロン

「うちの子、学校行かないけど大丈夫？」そんな悩みにフリースクール代表で元学校教諭、不登校の子の親でもある講師が3つの視点から相談に応じます。

【会 場】第2 学習室
【参加費】500 円
【定 員】15 人(先着順)
【講 師】大川内 仁実 氏
(元小学校・特別支援学校教諭、心理カウンセラー)



11/9(水)

13:00～16:00
※受付は15:30まで

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】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



申込みは不要です。
直接会場にお越しください。
※12月14日(水)開催です。

11/16(水)

10:00～11:30

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
頭の体操をします。

【会 場】レクリエーションホール
【参加費】150 円
【定 員】18 人(先着順)
【講 師】松下 孝夫 氏



11/20(日)

13:30～15:30

大切なあなたの心に 幸せを届けるコンサート 「いつも君のそばにいるよ」 ～スターリマンの物語 第3話～

朗読・音楽コンサートです。

【会 場】レクリエーションホール
【参加費】1,800 円(大人)900 円(小学生以下)
【定 員】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
リマンからの贈りもの・代表理事)ほか



11/26(土)

14:00～15:30



16歳以上の方

お花で季節を楽しむ ークリスマスを彩る フラワーアレンジメントー

素敵なフラワーアレンジメントで
クリスマスの気分を盛り上げませんか？

【会 場】第1 学習室
【参加費】1,800 円(材料費込)
【定 員】10 名(先着順)
【講 師】竹花 昌子氏(花倶楽部 Bamboo 主宰)
【持ち物】ハサミ(花ハサミでなくて可)

11/27(日)

10:00～11:30

Happy Christmas を作ろう！

ドライフラワーで、クリスマス飾り
を作って、クリスマスにハッピー
に過ごしませんか。

【会 場】第3 学習室
【参加費】1,200 円
【定 員】15 人(先着順)
【講 師】当センタースタッフ
【持ち物】筆記用具、持ち帰り用袋



18歳以上の方

12月

10/26 ~
申込受付
スタート

【申込み方法】

①講座予約システム ②学習センター受付窓口 ③電話 03-3628-6201

※先着順の為、すでに申込みが終了してい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。

12/4(日)

13:30 ~ 15:00

東和寄席 扇辰日和 in とうわ

本物の落語を身近で聴けると大好評。真打ち入船亭扇辰師匠の極上の話芸を楽しんでいただきます。



【会 場】レクリエーションホール
【参加費】2,000 円
【定 員】40 人 (先着順)

小学生以上の方

12/7(水)

10:00 ~ 11:30

12/15(木)

13:30 ~ 15:00

(毎月第 1 水曜日
/ 第 3 木曜日)

16 歳以上の方

歌声ひろば ドレミファーレ

昭和の歌を中心に、歌集の中から講師がピックアップした曲などをピアノに合わせて歌います。

【会 場】レクリエーションホール
【参加費】各回 500 円
【定 員】30 人 (先着順)
【講 師】今井 美代子 氏
【持ち物】室内履き



12/10(土)

13:30 ~ 15:30

クリスマス・ガーデニング

ガーデン・シクラメンや、クレストなどをお好きなデザインにアレンジしたり、クリスマスらしい寄せ植えを作ります。親子参加歓迎です。



【会 場】第 2 学習室
【参加費】1,800 円 (材料費含む)
【定 員】10 人 (先着順)
【講 師】センター職員
【持ち物】筆記用具、持ち帰り用の袋、ガーデニング用手袋

12/11(日)

13:30 ~ 15:00

藝大生が奏でる ワンコインコンサート

昨年も開催し好評の、藝大生 2 名によるピアノの独奏コンサートです。



【会 場】レクリエーションホール
【参加費】500 円
【定 員】40 人 (先着順)
【演 奏】鴨川 孟平 氏 / 西本 裕矢 氏

小学生以上の方

12/13(火)

13:30 ~ 15:00

はばたきサロン

「うちの子、学校行かないけど大丈夫？」そんな悩みにフリースクール代表で元学校教諭、不登校の子の親でもある講師が 3 つの視点から相談に応じます。



【会 場】第 2 学習室
【参加費】500 円
【定 員】15 人 (先着順)
【講 師】大川内 仁実 氏
(元小学校・特別支援学校教諭、心理カウンセラー)

不登校・ホームスクーラーの保護者
(お子様同伴参加可)

12/17(土)

14:00 ~ 16:00

チョークアートでうさぎを描こう

オイルパステルチョークで黒板にうさぎをテーマにした絵を描きます。



【会 場】第 3 学習室
【参加費】700 円
【定 員】12 人 (先着順)
【講 師】玉井 知子 氏
(Chico Life Art Factory 主宰)
【持ち物】汚れても問題のない服装、持ち帰り用袋

小中学生
(保護者同伴参加可)

12/21(水)

10:00 ~ 11:30

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す。

【会 場】レクリエーションホール
【参加費】150 円
【定 員】18 人 (先着順)
【講 師】松下 孝夫 氏



おおむね
50 歳以上の方

12/24(土)

14:00 ~ 16:00

復活！東和将棋サロン

将棋を指す機会を幅広い年代に提供する将棋サロンが、リニューアルして再開です。お気軽にお集まりください。



【会 場】第 2 学習室
【参加費】300 円 / 小学生以下は無料
【定 員】14 人 (先着順)

※詳細は 6 ページ。

スポーツ系 講座・イベント

11月の講座は受付中、
12月の講座は10/26～申込受付スタート

【申込み方法】①講座予約システム ②学習センター受付窓口 ③電話 03-3628-6201

※先着順の為、すでに申込みが終了している場合がございます。

11/2.9.16.30
いずれも(水)

13:30～15:00

※11/23 除く

元気いきいき体操

手遊びやマットを使ったストレッチ、リズム体操などを行います。



【会 場】レクリエーションホール
【参加費】2,400 円 ※全4回シリーズ
【定 員】20 名(先着順)
【講 師】大沼 嘉美 IR
(足立区公認スポーツ指導員)

おおむね
60 歳以上の方

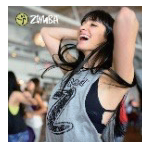
11/4.18.25
いずれも(金)

19:00～20:00

※11/11 除く

金曜夜の ZUMBA(ズンバ)

ラテン系の音楽に合わせて、身体を動かすダンスフィットネスエクササイズ。初心者の方でも気軽に参加できます。



【会 場】レクリエーションホール
【参加費】各 500 円
【定 員】20 人(先着順)
【講 師】吉村 麻美香 IR

16 歳以上の方

11/5.19.26
いずれも(土)

10:00～11:00

※11/12 除く

歌うボイスエクササイズ

楽しく歌いながら体への負荷が少ないボイストレーニングエクササイズです。



【会 場】レクリエーションホール
【参加費】1,800 円 ※全3回シリーズ
【定 員】20 人(先着順)
【講 師】日本ボクササイズ協会
マスタートレーナー

16 歳以上の方

11/5.19.26
いずれも(土)

A 10:30～11:00
B 11:15～12:00

※11/12 除く

親子ヨガ A/B+ブックトーク



伝統的な座法や体位のポーズで瞑想・呼吸法を行い、お子様と一緒に心身を整えていくクラスです。ブックトークでは、図書館員がテーマに沿った本を紹介しします。



【会 場】和室(教養室)
【参加費】各 300 円
【定 員】各 10 組 20 名(先着順)
【講 師】木村 絵美子 IR

A: 3-5 歳末就学児
B: 6-8 歳低学年とその保護者
※足立区在住
16-40 歳代の女性限定

11/7.14.28
いずれも(月)

10:30～12:00

※11/21 除く

ヘルシーエクササイズ

音楽に合わせてエアロビクス、筋トレ、クールダウンを行い、しっかりと体を動かす体力向上エクササイズです。



【会 場】レクリエーションホール
【参加費】1,800 円 ※全3回シリーズ
【定 員】25 人(先着順)
【講 師】青木 享子 IR

16 歳以上の方

11/8.22
いずれも(火)

10:30～11:30

※単発開催

ストレッチポール&やさしいボディエクササイズ

ストレッチポールを使用し、肩甲骨、首、骨盤のコリや歪みをほぐした後に、身体の内側の筋肉を目覚めさせる簡単なエクササイズを行います。



【会 場】和室(教養室)
【参加費】各 500 円
【定 員】各 15 人(先着順)
【講 師】岩田 郁子 IR
(足立区公認スポーツ指導員)

16 歳以上の方

11/24(木)
10:00～11:30

※毎月第4木曜

はつらつ教室 A

運動・口腔・栄養機能向上を目的にした介護予防教室です。今回の運動は有酸素中心のトレーニングとなります。



【会 場】レクリエーションホール
【参加費】無料
【定 員】20 名(先着順)
【講 師】神谷 秀行 氏(健康運動指導士)/
東和センタースタッフ

65 歳以上の方

※介護保険の要介護・
要支援の認定を
受けていない方

12/22(木)
10:00～11:30

※毎月第4木曜

はつらつ教室 C

運動・口腔・栄養機能向上を目的にした介護予防教室です。今回は運動と栄養講話の内容となります。



【会 場】レクリエーションホール
【参加費】無料
【定 員】20 名(先着順)
【講 師】神谷 秀行 氏(健康運動指導士)/
管理栄養士

65 歳以上の方

※介護保険の要介護・
要支援の認定を
受けていない方

「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

※MEGALOS(メガロス)とは当施設の指定管理者：
みんなでつくるあだちの未来共同事業体の構成企業が
運営管理するフィットネスクラブの名称となります。



内臓脂肪をやっつけろ！ よく分かる解決方法



内臓脂肪とは文字通り内臓に溜め込まれる脂肪のことです。

内臓脂肪がついたまま放っておくと生活習慣病を悪化させたりと大変なことに…

・内臓脂肪とは？

体につく脂肪には二の腕やお尻、太腿等につく「皮下脂肪」と、腸等の内臓の周りにつく「内臓脂肪」があります。

皮下脂肪は生活習慣との直接的な関係は薄いと言われていますが、内臓脂肪は生活習慣と密接な脂肪と言われています。内臓脂肪は 30 歳以上の男性に多く見られ、内臓脂肪が多い人を内臓脂肪型肥満といいます。

内臓脂肪がたくさん付いていると糖尿病や高血圧、メタボリックシンドローム等の生活習慣病を引き起こしたり、悪化させたりする場合があります。

・内臓脂肪はなぜ良くないの？

内臓付近に蓄積する脂肪は代謝が盛んで、血中の脂質濃度を上げてしまいます。

また、内臓脂肪は「インスリン抵抗性」を持っており、膵臓から分泌されるインスリンの働きを阻害する働きがあります。

この2つの内臓脂肪の働きによって脂質異常症や糖尿病、高血圧をはじめとした生活習慣病を招きやすい体になってしまうのです。

内臓脂肪を減らすには、今の生活習慣を改めるしかありません。難しいことではないので、毎日少しずつ取り組んでいきましょう。

・内臓脂肪を減らすには…

食事の見直し

脂肪とは日々消費するカロリー（基礎代謝量）よりも食事により摂取するカロリーが多いことで体に蓄積されていきます。基礎代謝量は年齢を重ねるごとに落ちていくので、若い頃と同じように食べていると内臓脂肪を溜め込んでしまうのです。

食事の際に気をつけることは「腹八分目」「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。

早食いをすると満腹感を感じる前に沢山食べてしまうので、ゆっくり食べることを意識しましょう。

もっと詳しく知りたい方はこちら↓



今後の お知らせ

東和地域学習センターの 「将棋サロン」が復活します！



**どなたでも
参加可
当日参加可**

**初回の
11/19 は
無料開放**

**原則 毎月第3土曜
午後 2:00~4:00
於 第2学習室**

**料金
300円
(小学生以下
無料)**



**ひとり
でも、
参加者同士
交流も。**



将棋のための開かれたスペース

これまで多くのご要望をいただいております、将棋サロンの再開を準備中です。初心者歓迎、子供から大人まで、どなたでも参加できる開かれたスペースを目指しています。

将棋の相手を見つけてもよいですし、おひとりで黙々と差してもいいでしょう。また、将棋に関する書籍などを閲覧することもできます。

定員に余裕があれば、当日参加も受け付けますので、是非お気軽に立ち寄ってみてください。

みなさんと東和の将棋を盛り上げましょう。

ご参加いただいた方のご意見をうかがいながら、東和の将棋好きが集まってくるように、みなさんでこの将棋サロンを作り上げていければと思っております。

今後の開催予定日
【原則 毎月第3土曜】

初回は全員無料

11/19

12/24※第4土曜

2/18

1/21

3/18

【参加申込】

東和地域学習センター

①講座予約システム

②学習センター受付窓口

③電話 03-3628-6201

講座 報告

親と子のアートセラピー

感性・表現やこころの豊かさを育む



9/22(木)15:00 ~ 16:30 @レクリエーションホール



講師の声

梅木 身知 氏

個人セッションや子ども向けワークショップ開催など、パステルアートセラピストとして活動中。



お子様もお母様も、それぞれが心を解放して "自分" に戻る大切な時間を過ごしていた姿とアートを通して自由に表現している時の笑顔がとても印象的でした！

家でもやります！と作品をお持ち帰りいただけて、親子時間にできる楽しみが増えたことも嬉しく思います。たくさんの方にアートセラピーで心の豊かさを育んでいただきたいと思います。

言葉にできないモヤモヤした気持ちを沢山の色、さまざまな素材を使って表現します。自然とココロがリラックスします。

親と子どもが分かれて作業することで、いつもとは違う視点でお互いを感じることができるとともに、親子の円滑なコミュニケーションにも繋がります。

- ① 手足の動きをよくする為に身体をストレッチ。みんなが好きな動物になって、身体をほぐします。
- ② 親と子どもに分かれて制作。毛糸・ひも・絵の具などさまざまな材料をつかって、自由にキャンバスに表現。
- ③ 完成した作品を発表。講師からは「どんな気持ちで取り組んでいましたか？」「お母さんの作品をみてどう思う？」などの質問があり、嬉しそうに受け答えしていました。



はじめは、緊張していた参加者も、からだほぐしの導入で、すっかり打ち解けたようでした。ワクワクするような材料を前に、大人も子どもも大興奮でした。「楽しい！」と思う気持ちに年齢は関係ないと改めて思いました。芸術の秋をみんなで楽しみたいですね。(企画職員 Y)



お知らせ



体育館のエアコン設置工事による利用休止

補修工事をしておりました東和体育館は、予定通り 11 月 1 日(火)から利用を再開いたします。(詳細は区のホームページおよび当センターホームページをご確認ください。)

令和 5 年 1 月から 2 月末まではエアコン設置工事のため利用休止となります。ご利用者の皆さまには大変で迷惑を

お掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

※工事の進捗状況等により、休止期間が前後する場合がございます。変更があった場合はあらかじめ区のホームページおよび当センターのホームページでお知らせいたします。

<利用休止期間> 令和 5 年 1 月 4 日(水曜日) から 令和 5 年 2 月 28 日(火曜日) まで

東和体育館の スケジュール

11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
開館		エアコン設置工事のため閉館		開館

東和図書館おしらせ

足立区立東和図書館 電話：03-3628-6203

*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。

東和図書館のキャラクター、はっしーです。本を読むのが好きで、読み始めると何時間でもじっとしています。大きなくちしがチャームポイントです。



『最近のはっしー』はっぱがあかくて、あきだねえ

11月のおはなしかい

11/3、17(木)

11:00～11:20

あかちゃん おはなしかい

0～2歳とその保護者

【定員】先着 各 15 組 (事前申込制)

11/20(日)

11:00～11:30

おはなしとボールストレッチ

3～7歳とその保護者

【定員】先着 4 組 (事前申込制)

11/27(日)

11:00～11:30

おはなしかい

小学生まで

【定員】なし (当日直接会場へ)

今月の 気になる本



くもん出版

ノンフィクション

ピアノ修復家という職業に迫る

『よみがえる二百年前のピアノ』佐和みずえ / 著

「ピアノ」

「ピアノ」と言われて皆さんが思い浮かべる現代のピアノと、本のタイトルになっている二百年前のピアノは、まったく別の楽器だと言われるほど違うものなのだそうです。

二百年前というと、モーツァルトやベートーベン、ショパンが活躍していた時代です。そんなに古いピアノは、もちろんきれいな状態では残っていません。

ピアノの修復

ボロボロのピアノを直して、二百年前の姿に戻す人たちがいます。その人たちはピアノ修復家。ピアノを丁寧に解体して、掃除をし、傷の修理、補修をします。

作業をする時に気をつけなくてはいけないことは、オリジナルの部品を傷つけたり捨てたりしないということです。当時のピアノと同じように修復するには、その時代に使われた本物の材料を使わなければ意味がないからです。使われていた材料によっては、簡単に手に入らないものもあります。

どうしても昔の材料が手に入らない時は、別の材料で代用します。これは工夫です。こうして古いピアノは修復されていきます。

この本ではピアノ修復家の松尾淳さんの姿を紹介しています。淳さんがどのようにしてピアノ修復家になったのか、クラシック音楽を聴きながら読んでみてはいかがでしょうか。

休館日

・ 11/12(土)～11/16(水) 特別整理期間
・ 11/21(月)・11/30(水)

近日開催！図書館企画

12/24(土)

18:00～18:30



今年も“あの人”がやってくる!? クリスマスおはなし会

小学生までとその保護者

場所：東和図書館 3階キッズコーナー

定員：10組【完全予約制】

申込：12月2日(金)9:00から

東和図書館カウンターまたは電話にて受付

企画 報告

赤ちゃんだって音楽大好き ♪ 乳幼児 ふれあいコンサート

10月2日日曜日、乳幼児ふれあいコンサートを行いました。どこかで聞いたことのあるクラシックからはじまり、子どもにおなじみの人気曲まで様々な曲が演奏されました。



赤ちゃんと一緒に鑑賞

生の音楽鑑賞ということで、乳幼児を含むたくさんの方にご参加いただきました。組ごとにマットの上で鑑賞し、動き回っても良いようにしました。

演奏曲には参加型の曲があり、図書館手作りマラカスを配布。思い思いにリズムをとりながら音楽を楽しんでいました。



配布した手作りマラカス

「生の音楽を幼児に聴かせられる貴重な機会。豊かな時間でした。」「選曲が大人も子どもも楽しめるものでよかった。」「普段聴き慣れた曲が多く『知ってる!』と喜んでいました。」…との感想がありました。ご参加いただきありがとうございました。



ピアノとヴァイオリンの生演奏



東和住区センター 11月の予定

休館日：毎週日曜日 祝祭日

このページに関するお問合せ 03-3628-6206

詳細につきましては、東和住区センター事務局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。

悠々館

9:00 ~ 11:30
13:00 ~ 15:30

60歳以上の方がご利用できます。各種マッサージ器具、囲碁将棋スペース、バンパーコーナー等がございます。

11/4. 11.18.25

9:10 ~ 10:00

※毎週金曜日

転倒予防体操

セラバンドを使って筋肉へのアプローチ！フレイル予防にも効果的！いくつになっても健康維持を心掛け、頑張りましょう！『フレイル予防』対策として測定器具での健康管理も実施しています。お気軽にご参加ください。

11/14(月)

10:00 ~ 12:00

東和ハンドベル健康クラブ

奇数月に実施しています。楽しくハンドベルを奏でましょう。練習の成果は、演芸会・住区まつり等で披露いただいています。

11/25(金)

10:00 ~ 12:00

“フレイル予防”栄養講座

健康長寿のための栄養講座を開催します。管理栄養士から様々なアドバイスがありますので是非ご参加ください。

11/1(火) ~
窓口・電話にて申込
※定員になり次第
締切



児童館

平日 10:00 ~ 18:00
土曜・長期休み 9:00 ~ 18:00

たくさんの遊具と本、卓球等が揃っています。館庭があり、ドッジボールやバスケットボールで遊べます。

小学校の授業
のある平日

10:00 ~ 13:00

子育てサロン (ひろば)

0歳から
就学前の乳幼児
と保護者

ひろばの大型遊具でのびのび遊べます。

※ランチ利用は 12:00 ~ 13:00

児童館の
開館時間内

子育てサロン (乳幼児専用ルーム)

0歳から
就学前の乳幼児
と保護者

クッションカーペットが敷いてある専用ルームでゆっくりと遊べます。

11/17(木)

10:30 ~ 11:30

ママといっしょに (予約制)

1歳ぐらいから
就学前の幼児
と保護者

外部講師による親子体操など。気分転換やお友達づくりにと気軽にご参加ください。無料。

11/24(木)

10:30 ~ 11:30

すくすくクラブ (予約制)

0歳児と
保護者

0歳児子育て中のママの交流タイムです。保健師・助産師による育児相談や、身長・体重測定もできます。無料。

◆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

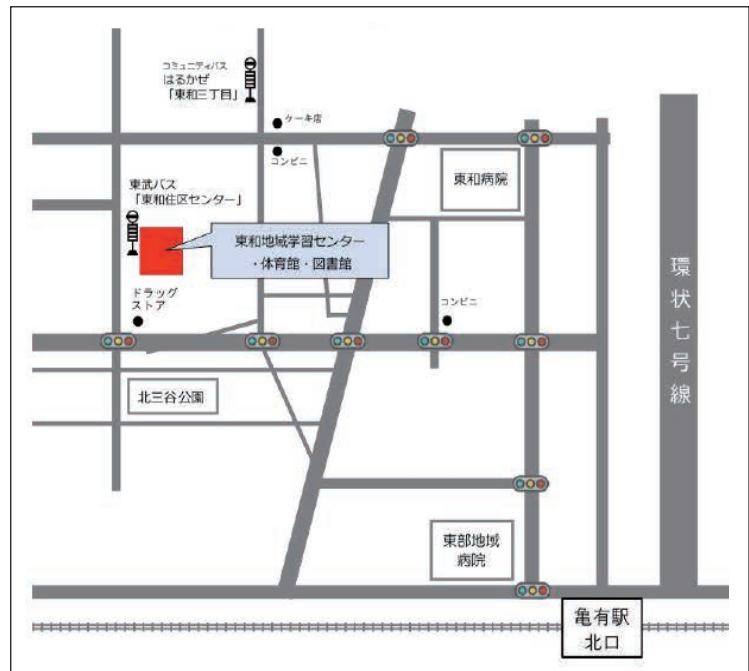
(足立コミュニティバスはるかぜ)

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



◆ 休館日 / 学習センター : 11/21(月)

図書館 : 11/12(土) ~ 11/16(水)、11/21(月)、11/30(水)

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館『待夢 / TIME』11月号 (No.453)

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〔電話 : 03-3628-6201〕

東和図書館〔電話 : 03-3628-6203〕

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

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

