

2024

8月号

待夢

time タイム



撮影地：岐阜県 飛騨高山祭 提供：東和登録団体 写真サークル 東光会 鈴木 繁雄 様

東和だより (P 2～3)・講座イベント情報 (P 4～6)・カラダに効くトピックス (P 7)・
図書館情報 (P 8)・職場体験報告 (P 9)・住区センター情報 (P10)・カレンダー (P11)



東和センター
マスコット
五太夫
ごだゆう

子ども&親子向け

夏休み 図書館 イベント

参加無料・手ぶらでOK

8月の図書館の児童・親子向けイベントは、調べる学習に役立つものや、お化けや妖怪がでてるものなど、盛りだくさん。参加したいイベントを見つけよう！

【アイコン説明】

 場所  定員

おはなし会

8/1,15 木

11:00 - 11:20

赤ちゃんおはなし会

乳幼児向けのおはなし会です。図書館のスタッフやボランティアの方々が、絵本の読み聞かせをします。簡単な手遊びなども行います。

 キッズコーナー

 15組（当日会場へ）

0～2歳と保護者



8/1 木

11:20 - 12:00

おててカレンダー

赤ちゃんおはなし会の後に実施しています。赤ちゃんの手形を取り、カレンダーとして装飾してもらうイベントです。

 キッズコーナー

 20人（当日会場へ）

0～2歳と保護者



8/18 日

11:00 - 11:30

おはなし+（プラス）

8月はおはなし会とパフェの工作会をおこないます。生クリームやフルーツを選んで、オリジナルのパフェを作りましょう。

 キッズコーナー

 8人（事前申込制 8/13～）

4歳～小学生と保護者



8/25 日

11:00 - 11:30

おはなし会

どなたでも参加できるおはなし会です。図書館スタッフによる絵本の世界をお楽しみください。

 キッズコーナー

 30人（当日会場へ）





調べる学習



8/1 木

10:00 - 11:00

しりたい！ 昆虫教室

標本教室を数多く手がける井上暁生さんをお招きして、カブト・クワガタの採集方法を中心にお話していただきます。

第3学習室

20人(事前申込制 7/1～)

小学生以上



8/4 日

10:00 - 12:00

クイズを作って スミトリーで遊ぼう

すごろく形式のボードゲーム「スミトリー」で楽しく遊びながら、クイズを作って調べる学習に役立てましょう。

和室

8人(事前申込制 7/1～)

小学生



8/21 水

10:30 - 11:30

夏休みサイエンスショー

東京理科大学地域貢献サークル「カナラボ」のサイエンスショー。水を使った実験です。上履きを持って、汚れてもよい服で来てください。

レクホール

25人(事前申込制 7/28～)

小学生以上



東和図書館は
インスタやってます！



TOWA_LIBRARY



ドキドキ



8/8 木

10:00 - 12:00

キラ☆フェス百鬼夜行 in とうわ

期間中に本を5冊借りたら、「キラ☆フェス」にご招待！ 的当てやもぐらたたき、火の玉すくいなど面白いゲームが目白押しです。

レクホール

なし(当日会場へ)

中学生までと保護者



8/31 土

11:00 - 11:30

こわくない？ おはなし会

怖そうで怖くない、ちょっと怖いおはなし会です。夏の終わりに親子でお話を楽しみましょう！ おみやげもあります。

キッズコーナー

20人(当日会場へ)

小学生までと保護者



文化系 講座・イベント

8月

申込受付中！

※先着順の為、すでに受付が終了している場合がございます。

【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

【アイコン説明】



日時



場所



料金



定員



講師



持ち物

下記の講座は定員に達したため、申込を締め切らせていただきました。

4日 日

夏の都会でセミの観察

～神秘的な羽化を見つけにこう！～

11日 日

K-POPで踊ってみよう！ 入門 初級

17日 土

カリッ!!とスパイシー揚げカレーパン

29日 木

夏！サマー・モチーフ

アイシングクッキーを作ろう！

歌声ひろば ドレミファーレ



昭和の歌を中心に、歌集を見ながらピアノの伴奏に合わせて歌います。



7日 水 10:00~11:30

15日 木 14:00~15:30



レクホール 各500円



各50人(当日受付のみ)



今井 美代子



室内履き

16歳以上

絵本に出てくるパンを粘土で作ってみよう



美味しそうなパンが登場する絵本を読んだあと、粘土を使ってパンを作ります。



9日 金 11:00~12:00



料理室



無料



5組



汚れてもいい服装、持ち帰り用の袋

室内履き、フタのある飲み物

未就学児～小学生と保護者

オススメ！

大人のための演劇ワークショップ



頭や身体を使って考えたり、動きや声で表現を工夫したり。今回はテキストを読んで平和について考えます。経験不問。



11日 日 14:00~16:00



和室



1,100円



15人



すずきこーた (WS ファシリテーター・俳優)



動きやすい服装、フタのある飲み物

靴下等

18歳以上

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。事前申込不要。



14日 水 13:00~16:00

毎月第2水曜 9月は11日



第2学習室



原則無料

(部品代をいただく場合があります。)



あだちトイ・ドクターズ

人権 DVD 上映会



毎月第3火曜日に、人権をテーマにしたDVDを一本上映しています。今月は「配偶者からの暴力の根絶を目指して」です。(上映時間 35分)



20日 火

①10:00~ ②13:00~ ③17:30~

毎月第3火曜 9月は17日



第3学習室



無料



20人(当日受付のみ)

オススメ！

東和将棋サロン 夏休み特別版



毎月、好評をいただいている将棋サロンですが、8月は、以前実施して好評いただいた、大学生棋士をゲストとして招く特別版となります。

異なる年代の方と交流でき、当日参加も大歓迎です。お気軽にお集まりください。

※通常の「第3土曜」ではありませんのでお気を付けください。



25日 日 14:00~17:00



レクホール



500円/小学生以下無料



30人



室内履き

9月

7/26(金) 9:00 ~
申込受付スタート

講座予約システム・他館からの
申込受付は 13:00 ~

- 【申込方法】 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



歌声ひろば ドレミファール



昭和の歌を中心に、歌集を見ながらピアノの伴奏に合わせて歌います。

🕒 4日(水) 10:00~11:30
19日(木) 14:00~15:30

👤 レクホール 各500円
👥 各 50人(当日受付のみ)
👤 今井 美代子
👤 室内履き

16歳以上

大人のための演劇ワークショップ



頭や身体を使って考えたり、動きや声で表現を工夫したり。遊びのような演劇をご一緒に。経験不問。

🕒 7日(土) 14:00~16:00

👤 和室 1,100円 15人
👤 すずきこた (WS ファシリテーター・俳優)
👤 動きやすい服装、フタのある飲み物
靴下等

18歳以上

親子でパン作り チーズパン



絵本に出てくるゴロゴロしたチーズがたくさん入ったパンの作り方を人気講師から学びます。

🕒 21日(土) 10:30~13:30

👤 料理室 2,700円 8組 16人
👤 服部 有里 (スイーツ&ブレッド有里主宰)
👤 室内履き、エプロン、手拭きタオル
※乳、小麦、卵を使用

16歳以上

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、毎月開催中。異なる年代の方と交流できると好評です。当日参加も歓迎。お気軽にお集まりください。

🕒 21日(土) 14:00~16:00

👤 第3学習室
👥 20人
👤 300円 / 小学生以下無料

あそぶえんげきワークショップ



身体や声を使ってゲームをしたり、お芝居を作ったりして演劇を身近に感じてみませんか。経験不問。

🕒 23日(月) 14:00~15:30

👤 レクホール 600円
👥 15人
※未就学児は保護者と一緒に申込みください
👤 すずきこた (WS ファシリテーター・俳優)
👤 動きやすい服装、室内履き、飲み物

秋の行楽弁当モチーフ アイシングクッキーを作ろう!



行楽弁当をモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。

🕒 28日(土) 13:30~15:00

👤 料理室 2,000円
👥 12人 藤川 愛
👤 室内履き、エプロン、手拭きタオル
持ち帰り用容器
※乳、小麦、卵、アーモンドを使用

小学生以上 ※小学1~3年生は保護者同伴

スリラーを踊ってみよう! (全5回)



子どもから大人まで楽しめる“スリラー”の振り付けをマスターしよう!

最終回は、友達や家族を呼べる発表会を行う予定です。

ダンス未経験でも大丈夫! 経験豊富な先生が丁寧に教えます。一人で、家族で、友達同士で、ぜひ参加してみませんか。

🕒 9/22,29, 10/6,20, 11/3
いずれも 10:30~12:00

👤 レクホール 3,000円 20人
👤 動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物

小学生以上

9-11月連続特別企画



いつも人気の K-POP ダンスを指導してくれているさっちゃんが、この講座ではあの伝説的な名ダンスを教えます。

スポーツ系 講座・イベント

8月

【アイコン説明】

🕒 日時 📍 場所 💰 料金
👥 定員 👤 講師

【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、すでに受付が終了している場合がございます。

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。

🕒 2,9,23,30日 いずれも **金**
19:00~20:00

👥 レクホール 💰 各700円 👥 各25人
👤 吉村 麻美香 IR

16 歳以上

歌うボイスエクササイズ (全3回)



楽しく歌いながら行う、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。

🕒 3,17,31日 いずれも **土**
※予定していた10日の回は中止となりました。
11:00~12:00

👥 和室 💰 2,400円 👥 20人
👤 JUNKO トレーナー

16 歳以上

土曜夜のヒーリングアロマヨガ



アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます。瞑想技法を取り入れたプログラムです。

🕒 3,10,24,31日 いずれも **土**
19:00~20:15

👥 和室 💰 各700円 👥 各22人
👤 木村 絵美子 IR

16 歳以上

火曜日のトラディショナルヨガ (全3回)



初心者でもできる伝統的な座位や体位のポーズを中心に、瞑想・呼吸法で心身を整えます。

🕒 6,20,27日 いずれも **火**
10:30~11:30

👥 和室 💰 2,100円 👥 22人
👤 木村 絵美子 IR

16 歳以上

美脊柱ヨガ



ローラー(ストレッチポール®)を使用し、ヨガのポーズを行いながら脊柱を調整します。

🕒 8,22日 **木** 19:00~20:00

👥 和室 💰 各700円 👥 各20人
👤 千葉 博美 IR

16 歳以上

REBORNS(リボーンズ)体験講座 (全3回)



運動を楽しみながら、健康な身体を維持！20年後も元気に過ごす仲間作りと身体作りで心と体を充実させましょう！

🕒 9,23,30日 いずれも **金**
14:00~14:45

👥 和室 💰 1,000円 👥 20人
👤 木村 絵美子 IR

概ね 60 歳以上

はつらつ教室C(毎月第4木曜)



運動・口腔・栄養機能向上を目的とした介護予防教室です。今回は栄養講話と運動の内容となります。

🕒 22日 **木** 10:00~11:30

👥 レクホール 💰 無料 👥 30人
👤 神谷 秀行(健康運動指導士)/管理栄養士

区内在住 65 歳以上 ※介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方

申込受付中！



東和体育館 スタッフが
お届けする

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



夏のダイエットのポイントは「筋トレ」

「暑くて汗をかくから」簡単に痩せられると思いませんか？

夏は太る！？そのメカニズム

汗は体温調節のためにかいているので、実はカロリーをほとんど消費していません。汗をかくことが嫌な人は、少しでも動くと汗をかいてしまうため、運動量を減らしてしまいがちです。そして、夏は外気温が高いため、通常より基礎代謝が落ちています。

また、夏は食欲が落ちて食生活も乱れがちです。特にそうめんなどの麺類を、食べやすいからと積極的に食べている方もいますが、これらから摂取できるのは炭水化物とカロリーのみで栄養はほとんどなく、冷たい食事は体内を冷やすため、代謝を更に下げってしまうのです。

夏のダイエット① 適度な水分補給

水分をたくさん摂取すると、むくみを起こして余計に太ってしまうイメージがありますが、水分が足りていないと栄養を体内に送ることができません。

特に、夏は汗をかいて体内の水分が不足してしまうことがあるので、代謝を上げるためには水分補給が大切になります。

夏のダイエット② 鍛えたい筋肉は？

夏に代謝を上げる方法として、最も有効なのは筋トレです。筋力がアップすることで基礎代謝が上がり、夏のダイエットを成功させる手助けをしてくれます。

基礎代謝アップにつながる5つの筋肉は、大臀筋、大腿四頭筋、ハムストリング、大胸筋、広背筋です。

夏のダイエット③ おすすめ筋トレ方法

基礎代謝を上げるためにおすすめの筋トレ方法は以下の3つです。今回は特により効果の高い「スロートレーニング」での方法をご紹介します。

○ スクワット

足を肩幅に開いて息を吐きながら腰を落とす。太ももが平行の位置まで来たらまたゆっくりと戻る。4秒でしゃがみ、1秒静止、3秒で立ち上がるのを5～8回 これを4～6セット（セット間 40 秒休み）行います。

○ ヒップリフト

仰向けになり、両膝を曲げて足・手のひらを床につける。お尻を上げて首から膝が一直線になる体制で10秒キープする。これを5回5セット行います。

○ プッシュアップ

腕を肩幅より広めに開き、手のひらとつま先を床につける。ゆっくりと肘を曲げていき、床につくギリギリの姿勢で1秒キープし、元に戻る。4秒で肘を曲げて、1秒静止、3秒で戻るのを5～8回行います。これを4～6セット（セット間 40 秒休み）行います。



スロートレーニングで筋トレ！



イベント報告



懐かしい読み聞かせ 6月8日(土)

綾瀬駅の高架下にある、あやセンターぐるぐるにて、「懐かしい読み聞かせ」を開催しました。

まずはじめに紙芝居の歴史や文化についてお話ししました。現在作られている紙芝居と昔の街頭紙芝居で使われているものを見比べたり、紙芝居に使われる道具を紹介したりしました。

そのあとは『黄金バット』の紙芝居を上演しました。はじめて紙芝居を見た子どもたちからは、「こわーい」という声があがっていましたが、上演が始まると、いままで見たことのない不思議な世界観に興味津々の様子でした。

東和図書館では、今後も図書館外での出張イベントを行う予定です。どうぞご期待ください。



紙芝居『黄金バット』を上演中！



おはなし+ 6月15日(土)

今回のおはなし+は、絵本や紙芝居の読み聞かせだけでなく、キーボードやスライドホイッスルでリズムや効果音がつけました。

参加したお子さんは、楽器の演奏がプラスされたおはなし会にうきうきわくわくしているようでした。なかには図書館のスタッフと一緒に歌を歌ってくれる子もいたり、キーボードのリズムに合わせて、体を揺らして楽しんでいる子もいました。

毎月第三日曜日は、おはなし会にプラスして、工作や簡単な運動などをおこなっています。毎回違う内容を行います。次回もどんな会になるか、お楽しみにしてください。



楽器をつかった楽しいおはなし会

作品 no.6 ひまわりはっしー



はっしー美術館

マスコットキャラクター はっしーが名画に扮するコーナー

今月の名画は、ゴッホの「ひまわり」です。全部で7点あるとされている花瓶に入ったひまわりの絵は、南フランスのアルルの生活拠点であった「黄色い家」を飾るためにかかれたという説があります。ゴーガンが好きだと言っていたひまわりの絵で部屋を一杯にしたかったのでしょうか。

紹介したこちらの本では、ひまわりの絵の一部を実際のサイズでみることができます。厚塗りでかかれたひまわりの立体的な絵の具の様子をぜひみてみてください。



『ジュニア版もっと知りたい世界の美術2 ゴッホとゴーガン』
高橋 明也 / 監修
東京美術

かばら
蒲原中2年生 イブ あっくん ちっみー はなっち による

私たちの職業体験



1日目

- ・トラディショナルヨガ体験
- ・館内アナウンス（自転車施設のお願い）
- ・ロビー装飾 七夕の笹の回収



体が硬いって
言われた



短冊には未来になりたい
憧れキャラがたくさん

2日目

- ・落語をビデオで鑑賞+アンケート集計
- ・館内巡回
- ・ロビー装飾 夏に向けた案を検討



手分けして
流れ作業で集計

3日目

- ・トレーニングルームの受付
- ・ロビー装飾 巨大かき氷制作
- ・ミニコミ紙編集



みんなでかき氷を
完成させよう



来館者のこの夏やりたい
ことの書き込みで、かき
氷はすぐにいっぱい



ととのった三日間

初めてのことでばかりで疲れたけど、新しい経験ができたことで、
最後には、サウナに入った後みたいにととのった！

それぞれの感想



他の仕事と比べて、多岐にわたり大変にも関わらず、
地域のために働いていることがすごいなと思いました。



地域のための仕事がとても多くて、臨機応変に動く所にやりがいを感じた。



地域学習センターの仕事といっても受付や掃除など、
いろいろな種類の仕事があることに驚いた。



いろんな仕事をしていることが分かった。
この施設を使うときは働く人に感謝して使おうと思う。



東和住区センター 8月の予定

休館日：毎週日曜・祝祭日

このページに関するお問合せ 03-3628-6206

悠々館

開館時間 9:00~17:00

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。

転倒予防体操



2,9,23,30日 いずれも **金**
9:10~10:00

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！いくつかになっても健康維持を心掛け、頑張りましょう！測定器具での健康管理も実施しています。

熱中症予防対策事業

涼んでこう(Go)! 涼みに行こう(Go)!



8日 **木**、22日 **木** 13:30~15:30

猛暑こそ「東和住区センター」へ涼みに来ませんか？「パターゴルフ」で楽しみましょう。手ぶらでお越しください。最終日は「すいか割り」を予定しています。

住区 de 団らん



受付窓口にて
8/16 **金**までにお申し込み
ください。

26日 **月** 14:00~15:30

脳トレ・ゲーム・カラオケ等々で遊びましょう！毎月第4月曜日に実施しています。毎回様々な企画で皆さんとワイワイ楽しく「団らん」。60歳以上の方、どなたでもご参加ください。

東和 de ラジオ & ダーツ



27日 **火** 9:10~10:00

ラジオ体操を習慣にしているだけで健康に良いことが実証されています。体操後は、流行のダーツで遊びませんか？初心者にも持ち方からお教えします。コツをつかんで腕をあげてください。

敬老のつどい & 防災訓練



9月3日 **火** 10:10~

申込受付は8/1(木)~20(火)です。綾瀬警察署ふれあいポリスによるお話と「寄席」でお楽しみください。電話での申込も可能です。

東和ハンドベル健康クラブ



8月はお休み
(次回9月9日 **月**)

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



悠々館のロビーでは
のんびり



たっぷり遊べる
児童館のひろば



児童館

開館時間 平日 10:00~18:00
土曜 9:00~18:00
と学校の長期休み期間

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。0歳から18歳未満の子どもたちが遊びに来ることができます。

子育てサロン (乳幼児専用ルーム)

児童館の開館時間内

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。

0歳~就学前の
乳幼児と保護者

こうさく「オリジナルうちわ」

14日 **水**~17日 **土** 14:00~17:00



とうめいうちにえをかいて、オリジナルのうちわをつくろう♪ざいりょうはじどうかんにあるので、てぶらできてね。むりょうです。

しょうがくせいじょう
小学生以上

※最新情報は、WEBをご覧くださいか、
03-3628-6201までお問い合わせください

赤い文字は事前申込みが不要な、
「当日受付のみ」の講座・イベントです。
「*」は東和センター主催ではないイベントです。

11

東和地域学習センター

電話:03-3628-6201



東和体育館



東和図書館

電話:03-3628-6203



お隣は
東和住区センター
電話:03-3628-6206



アクセス

【バス】「東和住区センター」下車0分（東武バス）

「東和三丁目」下車3分（東武バス・コミュニティバスはるかぜ）

「東和二丁目」下車3分（東武バス）

「東和一丁目東」下車3分（東武バス）

「東綾瀬団地」下車5分（東武バス・コミュニティバスはるかぜ）

「東和一丁目」下車8分（東武バス）

【徒歩】JR 常磐線「亀有駅」より徒歩17分

◆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◆



『待夢 / TIME』2024 年 8 月号 (No.474)

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

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

ホームページ



(旧 Twitter)

