

コミュニケーション

11

2024

地域交流スペース「かどっこカフェ」に おじゃましてきました

保塚地域学習センターキャラクター
ほつかちょう



保塚図書館キャラクター
Dr.ホツカ

NPO法人 スマイル・エイジングパートナー (P.2 へ)

NPO法人 スマイル・エイジングパートナー 地域交流スペース かどっこカフェ



NPO法人 スマイル・エイジングパートナー

2017年4月、一ツ家2丁目に認知症専門サービス「スマイル・エイジング のぞみ組」が開設され、地域交流スペース「かどっこカフェ」をオープン。その後、一ツ家1丁目に足立区で1軒のみである若年性特化型の「かなえ組」、2022年4月には、平野1丁目に認知症専門サービス「たまえ組」を開設しました。

施設を運営するNPO法人スマイル・エイジングパートナーは今年で8年目。地域の人たちに助けられてここまでやってきましたと、代表の荻田^{おぎた}さんは笑顔で答えてくれました。

みんなの居場所に

9月10日(火)に保塚センタースタッフがおじゃましたのは地域交流スペース「かどっこカフェ」。保塚センターで活動している引網先生と一緒に円になって、童謡『あんたがたどこさ』の歌に合わせて、ジムボールを隣の人に回して楽しみました。

元々7年間ほど、脳の健康教室を行っており「みんなであたまたま集まりたい」という思いから交流が始まったそう。毎月第2・4火曜日に14人ほど集まり、ストレッチやズンバなどをした後にお茶会でしゃべりを楽しんでいるとのことでした。



ジムボールを使って運動をしました

他にも8月30日(金)にお祭りを開催し、幼稚園児から高校生のキッズボランティアの人たちがラムネやヨーヨーを売ったりして楽しんだそうです。

荻田さんはこの場所が「みんなの居場所になってほしい」と話してくれました。今は子どもと同居している方が少なくなっている、交流を通してみんな笑顔になってほしいと思っていますと、話していただきました。



みんな笑顔でパシャリ



今回はコチラにおじゃましました！
NPO法人スマイル・エイジングパートナー
地域交流スペース かどっこカフェ

住所：東京都足立区一ツ家2-4-3

電話番号：090-2239-5338

つくばエクスプレス線「六町駅」徒歩15分

講座情報 (10/26(土)受付開始)

申込方法 電話 03-3858-1502〔午前9時～午後8時〕

窓口〔午前9時～午後8時〕

講座予約システム(インターネット)〔24時間受付〕

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/> から「講座予約システム」と検索

※講座予約システムのみ初日は午後1時受付開始

※一部の講座はインターネットでの受付をしていません。

親子・子ども向け

遊ぼう・動こう・触れあおう
ファミリー体操



【日時】11/16(土)

午前10時～11時

【対象】2～4歳の子どもと保護者

【料金】700円

※当日受付・当日支払OKです

楽しく学ぼう
こども英会話教室(8日制)



【日時】11/22～1/24の毎週金曜日

(12/27、1/3を除く)

午後3時30分～4時15分

【対象】3歳～就学前の子ども

【料金】8,000円

ネイティブの先生の英語を聞いてインプットし、お子様が声に出してアウトプットを繰り返すことで自然と英語が身近になっていきます。

食育のお話とはじっこ野菜
スタンプでミニトートバッグ



【日時】11/23(祝・土)

午後1時30分～2時30分

【対象】小学生以下の子ども

(就学前のお子様は保護者同伴)

【料金】1,500円

野菜の切れ端などの「はじっこ野菜」をトートバッグにスタンプし、自由にデザインしましょう。クイズ形式で食育のお話なども行います。

高座で一席！大学生と一緒に
落語家になってみよう



【日時】11/24(日)

午前10時～正午

【対象】小学生と保護者

【料金】無料

赤ちゃん&Dレミファリトミック



【日時】12/4(水)

午前10時～10時40分

【対象】首がすわった3カ月～

1歳2カ月の子どもと保護者

【料金】700円

こそだて英語
親子で楽しもう(3日制)



【日時】12/8(日)・15(日)・22(日)

午前10時30分～11時30分

【対象】就学前の子どもと保護者

【料金】3,990円

骨盤底筋ケアもできる
産後リフレッシュヨガ



【日時】12/19(木)

午前10時30分～11時30分

【対象】産後1カ月以降の女性

(同伴のお子様は歩き始める前まで)

【料金】950円

大人向け



<おすすめ> スマートフォン教室 ほつか

【日時】11/17(日)・24(日)・28(木)、
12/1(日)・8(日)
1回目 午後1時～2時
2回目 午後2時15分～3時15分
3回目 午後3時30分～4時30分

【対象】16歳以上の方
【料金】無料



11/17(日)

iPhone

- ① 電話、カメラ
- ② インターネット
- ③ メール

12/1(日)

iPhone、Android

- ⑩ マイナポータル
- ⑪ マイナンバーカードを
保険証として活用
- ⑫ ねんきんネット

11/24(日)

Android

- ④ 電話、カメラ
- ⑤ インターネット
- ⑥ メール

12/8(日)

iPhone、Android

- ⑬ ハザードマップ
- ⑭ 浸水ナビ
- ⑮ 地理院地図

11/28(木)

iPhone、Android

- ⑦ 新しいアプリの取得
- ⑧ 地図アプリ
- ⑨ メッセージアプリ

一日3種類×5日間で
15種類の異なるテーマ
で開催。1種類からお申
込み可能です。

アロマで身体リラックス 肩こり解消オイル作り



【日時】12/4(水)
午後7時～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】1,860円

健康ナイトウォーキングで 光の祭典を楽しもう



【日時】12/7(土)
午後5時30分～8時
【対象】16歳以上の方
【料金】無料

ひめトレ®エクササイズ 骨盤アプローチで引き締め姿勢改善



【日時】12/11(水)
午前10時30分～11時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】550円

当日受付

はつらつ教室

初めての方は10/15(火)より受付をしています



【日時】11/14(木)・28(木)
午後1時30分～3時

【対象】65歳以上の足立区民で、要介護
要支援の認定を受けていない方
【料金】無料

明治大学落語研究会 保塚寄席



【日時】11/24(日)
午後1時15分～2時30分

【対象】16歳以上の方
【料金】無料

歴史ある明治大学落語研
究会と一緒に、前座で小学
生のこども落語も披露しま
す。皆さまでお誘いあわせ
てご来場ください。

みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】11/2(土)・16(土)
午後1時30分～3時
【対象】おおむね小学生以上の方
【料金】無料

人権 DVD 上映会



【日時】11/3(日)
午前10時～午後6時
1時間毎に上映
(各回とも内容は同じです)
【対象】どなたでも
【料金】無料

毎月、人権に関する
DVDを上映しています。
11月は、『そんなの気にし
ない』(2016年)を上映し
ます。

初冬に仕込む手作り味噌



【日時】11/25(月)
①午前10時～正午
②午後1時30分～3時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】1回2,000円

一日頑張ったカラダを癒やす 夜のぐっすりヨガ



【日時】11/25(月)、12/5(木)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】1回950円

夜のゆったり初級ピラティス



【日時】11/27(水)、12/11(水)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】1回740円

ふらっとカフェ



【日時】11/4(休・月)
午後2時30分～3時45分
11/21(木)
午前11時30分～午後0時30分
【対象】どなたでも
【料金】無料

見守り学習室



【日時】11/17(日)
午前10時30分～正午
【対象】小学生(中学生・高校生も可)
【料金】無料

保塚おもちゃの病院



【日時】11/18(月)
午後1時～3時30分
【対象】どなたでも
【料金】無料
(場合により部品や電池代など
の一部負担あり)

アンガーマネジメント 怒りと向き合う人間関係構築術



【日時】11/27(水)
午後7時30分～9時
【対象】18歳以上の方
【料金】無料

アロマで肌質改善オイル作りと フェイスマッサージ法



【日時】11/28(木)
午前10時30分～正午
【対象】16歳以上の方
【料金】1,860円

楽しくゆるトレ教室



【日時】12/2(月)
午後1時30分～2時30分
【対象】おおむね50歳以上の方
【料金】550円



体験会について

- ① おはなし会で
ストレッチポール®体験
【日時】11/15(金)
午前11時～11時25分
- ② ストレッチポール®体験会
【日時】11/15(金)
午前11時30分～11時50分
- ③ 英語おはなし会と英会話体験
【日時】11/17(日)
午後3時～3時50分
- ④ アロマ体験会
【日時】11/20(水)
1.午後4時30分～4時50分
2.午後5時～5時20分
- ⑤ バスボム体験会
【日時】11/23(祝・土)
1.午後6時～6時20分
2.午後6時30分～6時50分

当日申込、参加費無料となっております。
ぜひお越しください♪

センターイベント Pick up

職場や家庭で実践

① 「アンガーマネジメント」講座

「アンガーマネジメント」とは怒りの感情と上手に向き合う心理トレーニングのことです。円滑な人間関係構築のため、企業などでも注目されています。職場や家庭で実践し、より良い生活に繋がってみませんか？ こちらの講座はセンタースタッフも一緒に参加するオープン型研修となっています。皆さんのご参加お待ちしております。

※講座「アンガーマネジメント 怒りと向き合う人間関係構築術」として開催。申込方法・詳細は4ページへ。

講師：川田ともみ

(日本アンガーマネジメント協会認定、
アンガーマネジメントファシリテーター®)

怒りを感じたとき、怒っていますか？ 我慢していませんか？ 最近は、怒れない人が増えています。怒ってもいいんです。

問題なのは怒り方。怒り上手は人付き合い上手。
正しい怒り方を学びにきてください！

センターオススメの講座・イベントをPick up! 気になるものがございましたら、ぜひご参加ください。

日時：11/27(水)
午後7時30分～9時

会場：保塚センター2階 学習室

対象：18歳以上の方

料金：無料



足立児童文化サークル



② 「木の芽会」による読み語り

保塚ミニコミ紙『コミュニケーション』に毎月童話を連載している「木の芽会」による読み読みの会を開催します。木の芽会の会員が自らの作品を読み語るほか、皆さんが大好きな絵本の紹介や手遊び・歌遊びを交えた楽しい会を用意しています。

木の芽会の過去の作品集の展示や持ち帰れるミニ冊子も用意してありますので、お誘いあわせのうえ、ぜひお話を聞きに来てください。

日時：10/27(日)
午後3時～3時30分

会場：保塚センター2階 教養室

対象：どなたでも

料金：無料



▲木の芽会の作品集



〇〇の秋を たのしもう！

「〇〇の秋」におすすめの本を紹介。「芸術の秋」にのりがみを楽しんだり、「食欲の秋」にごちそうを作ったりと、秋を楽しむヒントをご提案します。「読書の秋」におすすめのイベント情報もお見逃しなく！

芸術の秋に工作をたのしもう



▲おりがみで折ったもみじ。
とてもきれい！



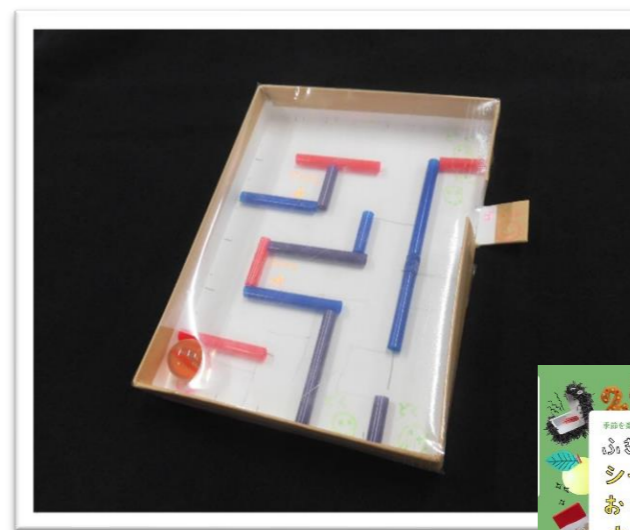
◀『きせつで楽しいみんなのおりがみ』
新宮文明 著/日本文芸社/2016.7

～おりがみで作るもみじの飾り～

おりがみできれいなもみじの飾りを作しましょう！ お部屋を飾りつけするだけで秋の気分がぐっと高まります。『きせつで楽しいみんなのおりがみ』は小さなお子さんでも簡単に折ることができる作品が満載の1冊です。春夏秋冬楽しめる箸袋やリースの折り方も掲載されています。季節ごとに部屋の飾りを変えるのも楽しそう！

～おもちゃを手づくりしよう～

空き箱や牛乳パックでオリジナルの迷路を作って、家族や友達に挑戦してもらいましょう！ 自分で作る楽しさを味わえたり、アレンジしたりと。手づくりならではの面白さを体験できます。『ふきさんのシーズンおもちゃ大百科』には、くじ引きやピンボールなど楽しい工作のアイデアが42種掲載されています。



▲空き箱とストローで迷路
を作りました！



◀『ふきさんのシーズンおもちゃ大百科』
佐藤路 著/偕成社/2021.12

11月 地域イベント情報

※催しの詳細や施設休館日は直接お問い合わせください。

🍁 食欲の秋にお菓子の秋を満喫！ 料理



『ポリ袋でもっとかんたん！ おいしい焼き菓子』稲田多佳子 著/PHP エディターズ・グループ/2019.2



『パウンドケーキ無限レシピ』加藤里名 著/主婦と生活社/2023.10



『学校でつくれる！ 安全・安心クッキング 4』勝田映子 監修/ポプラ社/2019.4

ポリ袋とキッチンにある一般的な道具で簡単に作れるお菓子を紹介した1冊。クッキーやスコーンなど小分けにして配りやすいお菓子レシピが豊富です。お菓子がもっとおしゃれになるアイシングアイデアやラッピングアイデアも掲載しています。

比較的作りやすい焼き菓子のパウンドケーキ。基本のパウンドケーキから今が旬のかぼちゃのパウンドケーキまで、アレンジレシピが豊富に掲載されています。基本をマスターしてアレンジにも挑戦してみましょう。特別な日だけでなく日常のおやつにもおすすめです。

食欲の秋にごちそうをふるまってみてはいかがですか？親子で簡単に作れるレシピが豊富に紹介されています。見た目も華やかで食卓を彩ること間違いなし！生肉と生魚を使わず、食物アレルギーに対応したレシピなので、大人数での食事におすすめの1冊です。

🍁 読書の秋に！ 11月のイベント紹介

●秋の読書週間スペシャルおはなし会

【日時】11月3日(日) 午後3時～4時
【対象】4歳～小学生向け
【申込】当日、直接会場へおこしください。
【定員】18名
おはなし会のあとにごく菓を作成します。

●ほつかミニ図書館

【日時】11月24日(日) 午後1時～3時30分
【対象】どなたでも
【申込】当日、直接会場へおこしください。
【定員】65名ほど。出入り自由。
同日開催の「保塚寄席」にあわせ落語の本が大集合！入退出自由です。お気軽にお立ち寄りください。

●英語おはなし会

【日時】11月17日(日) 午後3時～3時30分
【対象】4歳～小学生向け
【申込】当日、直接会場へおこしください。
【定員】18名

●あかちゃんおはなし会

【日時】11月27日(水)
①午前10時30分～10時50分
②午前11時～11時20分
【対象】0～3歳児向け
【申込】当日、直接会場へおこしください。
【定員】各回12組

児童館のお知らせ

南花畑児童館 03-3859-9868

●住区まつり

模擬店、ゲーム、工作、子ども喫茶と盛りだくさん！

【日時】10日(日)

午前10時30分～午後3時30分

【対象】1歳～18歳の方

※就学前のお子様は保護者同伴

【申込】当日午前10時30分～午後3時まで受付

※券がなくなり次第終了

平野児童館 03-3884-7765

●すくすくひろば ママの健康チェック

体組成計でママも健康チェックしましょう。今月は0歳児の保護者も参加できます。

【日時】14日(木)

午前10時30分～11時30分

【対象】0歳～就学前のお子様と保護者

【申込】事前受付を行います。

※受付時間は午前10時～午後5時

保塚児童館 03-3858-1876

●ピッコロらんど 育児講座

お父さん、お母さんの体を守る抱っこの方法について学びます。

【日時】13日(水)

午前10時30分～11時30分

【対象】0歳～就学前のお子様と保護者

【申込】当日直接お越しください。



花保児童館 03-3884-1229

●大きなプラバン

ボールチェーンのプラバンです。いろいろカットしてみましよう。

【日時】20日(水)

午後2時30分～4時30分頃

【対象】小学生・中学生の方

【申込】当日午後2時から窓口で受付開始

生物園のお知らせ 03-3884-5577 ▶HP



▶もっともっとモルモットキャンペーン特設サイト



●もっともっとモルモット展

かわいいだけじゃない！モルモットの生態や歴史、飼育における重要なケアの紹介など様々な面からモルモットの魅力をたっぷりお届けします。

【日時】11月20日(水)～2025年1月13日(祝・月)

【対象】どなたでも

【料金】無料(別途入園料)

【場所】1F 生きもの研究室

【申込】当日直接お越しください。



モルモット総選挙も開催、詳しくは特設サイトへ。



足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話

「絵かきさんとネコとイヌ」

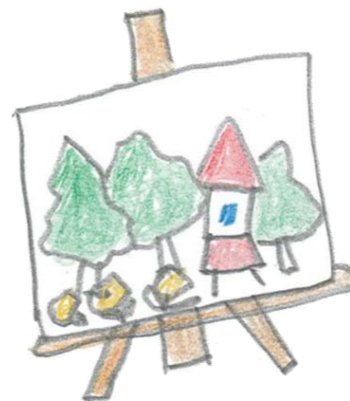
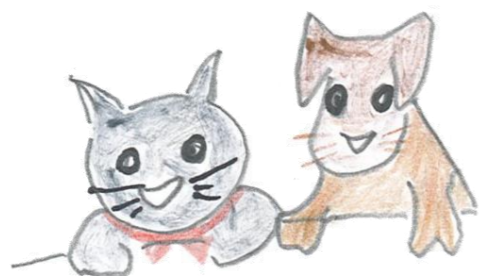
文・絵 しみず やすこ

絵かきのおじさんは いっしょにくらしている ネコのみーちゃん イヌのたろうくんにとってもやさしいのです。おいしいものをあげたり 散歩につれて行ってあげたり。

おじさんは 毎日絵をかきつづけています。もうすぐ 大きなてんらん会が始まるのです。たくさんの方が おじさんの絵を 楽しみにしています。

ところがある日、急に体の具合がわるくなって 絵がかけなくなりました。もう てんらん会までに 完成できません。

おじさんの制作中は いつもおとなしく 絵をみていたみーちゃんとたろうくん、絵が完成しないので 心配になりました。大丈夫かな？…、と。



そこで おじさんの気持ちになって 絵を完成させることにしました。毎日 すてきな絵をみてきたから 筆に絵の具をつけて 大きな絵の画面に 楽しく筆をうごかしていきました。

やがて、元気をとりもどした 絵かきのおじさんは、今回はてんらん会に出すのは むりだと思いながら 心配そうに アトリエに入って行きました。

ところが 自分の作品を見た時、おどろきと喜びで 感動しました。

「ぼくがねこむ前に 完成させていたのかなあ!？」

完成した作品は おじさんの不安な気持ちを大きくつつみこみとても幸せな気持ちにしてくれました。

やがて 作品をはこぶ日になり、おじさんは作品といっしょに車に乗って、送ってくれているみーちゃんとたろうくんの手をふりました。と、その時 おじさんはみーちゃんとたろうくんのしっぽをみて びっくりしました。絵をかいた時の絵の具が しっぽに残っていたのです。

「ありがとう！ ぼくをたすけてくれて…
本当にありがとう」

絵かきのおじさんは感動して なみだがとまりませんでした。

おわり



こちらの用紙に記入、またはメールにて童話の感想をお待ちしております。
用紙はキリトリ線で切り取ってセンター窓口にお渡しください。



保塚地域学習センター
メールアドレス



※木の芽会の活動に興味のある方は、保塚地域学習センターまでお問い合わせください。

公共の交通機関

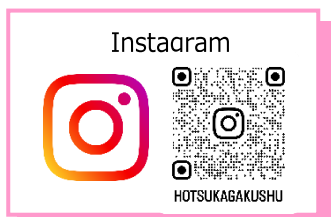
- つくばエクスプレス
「六町駅」A3出口 徒歩 12分
- 東武伊勢崎線「竹ノ塚駅」東口より
東武バス<綾 24・竹 17 系統>
「花保小学校南」下車 徒歩 6分
- 東京メトロ千代田線「綾瀬駅」より
東武バス<綾 24 系統>
「都営住宅」下車 徒歩 8分

※当センターの駐車スペースは6台と大変少ないため、お越しの際には、公共の交通機関をご利用ください。
地図上の **P** は近隣の有料駐車場です。



休館日	■保塚地域学習センター	11月10日(日)
	■保塚図書館	11月 5日(火)~10日(日) 11月29日(金)

学習センター・図書館の耳寄り情報を
発信しています。



次号では、「ほつか色あそびコラ
ボ展」について特集します。



各学習センターで、14センターすべての地域情報紙がご覧になれます。

