

ひだまり通信

VOL-161 (毎月1回発行) H22、3、1号

関連団体
<NPO>
志民アシスト
ネットワーク
<サークル>
ティンカーベル



オリンピックで燃えた2月も終わり、3月は、
啓蟄・・・巣籠もりしていた虫たちが動きだし、
一斉に花が咲きだすウキウキの季節がやってきました。
花の見所スポットや花の豆知識など、皆様からの
情報をお待ちしています！

ひだまり 営業時間：
午前10時～午後6時
定休日：
日曜、祝、月曜日
オリーブ 営業時間：
午前9時～午後9時
定休日：日曜日

必 聞!

SHOPひだまり情報 1

第6回「安心生活知識セミナー」

今回は“病気と薬” 薬剤師をお呼びします
安心おとどけ隊サポーター募集説明も
3月12日(金) 午後1時30分～ きゅ・ぼら

3月12日(金)に、第6回セミナーを開催します。
このセミナーは、安心な老後を迎えるために最低限必
要なさまざまな知識を学ぶシリーズセミナーです。

今回は、元埼玉県薬剤師会副会長で介護保険認定審
査員の、郡司勝之さんをゲストスピーカーにお迎えし
ます。

その後、成年後見について、「安心おとどけ隊」の事
業説明とサポーター募集のお知らせ、個別相談もいた
します。お気軽にご参加ください。



- ・病気と薬について
薬剤師・郡司勝之さん
- ・成年後見について＝
行政書士・相京美津夫さん
その後、個別相談と支え合い事業説
明を行います。

- 日 時:3月12日(金) 午後1時30分～
- 定 員:20人
- 場 所:川口駅東口駅前きゅ・ぼら(中4階)
- 参加費:無料
- * 申込は、志民アシスト (電話048-250-5587)

音楽好き集まれ

— 2ヶ月に1度開催します —

音楽談話室 今月は20日(土)

SP、LPレコードなどをかけたり、ブルース
ジャズ等の音楽談義に花を咲かせましょ。
60年代のヒット曲や、ジャズのライブ映像も
おかけします。予約は不要です。

・時間：午後2時～4時・参加費：1回500円



☆ひだまりプロデュース☆

【住宅展示場・3月イベント企画】 無料体験講座や野菜・植木販売

ひだまりが企画する住宅展示場での楽しいイベ
ントです。毎月の無料体験講座や超目玉の野菜や
植木販売など、お得情報をお伝えします。お気軽
に行ってみてください。体験講座の作品はお持ち帰
り頂けますのでどうぞ。いずれも10時から。

【鳩ヶ谷・川口展示場】 電話:048-286-6301

3月13日(土) 野菜販売、先着50人に目玉商品

14日(日) 植木販売「サイネリア」市価半額
アートフラワー 定員60人

【武蔵浦和展示場】 電話:048-838-0666

3月6日(土) スプラップブッキング 定員40人

7日(日) グラスアート 定員40人

***「ひだまり」は皆がホックつろげる“民間の公民館”です。

飲食・物販・イベントの他、「NPO法人志民アシストネットワーク」と連携し、ボランティア活動やよろず
相談などにも取り組み、「自己実現」「いきいき暮らす」「社会貢献」のための活動をしています。***

SHOPひだまり情報 2

<今月のギャラリー>

八田真太郎

「こどものじかん」写真展

2日(火)～31日(水)



純粹にもものを作る子供の姿は、前向きに生きていく力を与えてくれます。そんな姿を写真に収めました。どうぞご覧ください。(ラピュータ絵画工房・講師)

「占い 四柱推命」 要予約

佐知怜香さんによる占いです。

*生年月日でわかる四柱推命で占います。

結婚、引越、人生相談など

お気軽にご相談ください。申込みはひだまりまで

☆毎週火、水、金曜日の午後1時～ 要予約

☆時間：30分(3500円) 1時間(5000円)

「おしゃべりカフェ」

毎月7の日(ラッキー7)

7, 17, 27日午後1時

どなたでもお越しただいて、お茶を飲みながらおしゃべりできます。特に中・高齢者歓迎です。

コーナーを設けますので、一人でふらっと来店でもOK!来た方同士、仲よくなってみてください。

途中、テーマを決めてお話ししてもよし、ゲームを楽しむもよし、スタッフもお話しに加わったり・・・いろいろ考えていきますので、お楽しみに!



毎月3回ありますが、定休日にぶつかった場合は、その回はお休みになります。今月は17日(水)27日(土)の2回です。

お茶&場所代として、500円。時間内なら、途中参加や途中退席、自由です!お気軽にお越しくださいね!!

雑穀一言 (第18回)

雑穀アドバイザー 斉藤和久

噛む力に自信がありますか。お子さんはよく噛んで食事していますか。メタボは気になりませんか。腸内環境は整っていますか。などについて付け加えておきましょう。

何回も噛むことで咀嚼力が身につきます。噛み応えのある雑穀を毎日取り入れることで、自然に咀嚼力がついてきます。噛むことで脳内の血流がよくなり、ボケ防止に効果的です。唾液が分泌されやすくなるので、免疫力アップにも役立ちます。又、満腹中枢を刺激するので、少量で満腹感が得られダイエットにもなります。雑穀はその食感も良く、噛み応えを楽しんでください。

メタボが気になりませんか。高血圧、高コレステロール値、高血糖は動脈硬化による心筋梗塞などの重大な病気を引き起こします。メタボが気になるなら、食生活の改善が必要です。雑穀には血中コレステロール値を下げる効果や脂質代謝改善機能があるほか、血糖値の上昇を穏やかにする働きがあります。

腸内環境は整っていますか。食物繊維が豊富な雑穀は、便秘解消の強い味方です。毎日少しでも摂取することで、腸内の働きを整えます。海藻やネバネバ食材等を組み合わせるとさらに効果的です。体内毒素が排出されることで、自然に新陳代謝も増進され免疫力も増加します。こうして腸内環境が整うと、生活習慣病の予防になり、健康を維持できます。

次回のテーマですが、人を良くすると書いて、「食」と言いますが、その食を支える農業に最近益々、関心が集まっています。安心・安全な食材が健康には大切との認識が強くなってきているためと思われれます。

私もここ数年農業を勉強し、農作業をしています。今年から、NPO法人の農業研修所の講師、運営委員になりましたので、最近の動向や私の取り組みにも触れます。今年の「ひだまりさん」での雑穀料理勉強会は、そこで栽培した安心・安全でとても美味しい食材を生かして、雑穀料理をご紹介しますと思っています。

SHOPひだまり情報 3

<3月のスケジュール>

日曜・月曜・祝日はお休み

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
	休	○フラダンス 10:00~12:00	○英語教室 10:30~12:00 ○おしゃべり 14:00~16:00		○若者ほのぼの お茶会 14:00~16:00	
7	8	9	10	11	12	13
休	休	○俳句教室 14:00~15:30 ○切り絵教室 13:30~15:30 △よろず相談 午後		○毛筆教室 14:00~16:00 ★トントン倶楽部 13:00~15:00	○つむぎの会 14:00~16:00 ◆安心生活 セミナー 13:30~	○プリザーブド フラワー 10:30~12:30
14	15	16	17	18	19	20
休	○絵手紙教室 10:30~12:00 13:00~14:30	○フラダンス 10:00~12:00 つり雛(仲間) 13:00~16:00 ○住まい快適術 5月に実施予定	●おしゃべり カフェ 13:00~ 16:00 ○英語 10:30~12:00 ○歌声カフェ 14:00~15:30	○アロマセラピー 10:30~12:00 ○羊ちゃん 13:30~15:30 ○ハーモニカ 18:00~20:00	○キミコ式絵画 14:00~16:00 ○着付け教室 14:00~16:00	音楽談話室 14:00~16:00
21	22	23	24	25	26	27
休	休	○切り絵教室 13:30~15:30 △よろず相談 夜		○毛筆教室 14:00~16:00	○囲碁教室 14:00~16:00	○ペット健康講座 14:00~16:00 ●おしゃべり カフェ 13:00~16:00 ○歌声カフェ盛人 17:00~21:30
28	29	30	31	* エステ、マッサージ、パソコンは個別予約 * 占いは火曜、水曜、金曜の午後で予約受		
休			△よろず相談 午前			
毎月7、17、27日の午後は「お茶飲みカフェ」定休日に当たった場合はお休み						

※ひだまり1ヶ月のスケジュール ★・・・サークル、
○・・・教室講座、△・・・不定期、●・・・出店、◆・・・相談
*毎月1回第3水曜日午後2時~3時30分の『ひだまり歌
声カフェ』の間は、貸切となります。 ご了承下さい。

【4月の講座&イベント】

- ★4月7日(水) 17日(土) 27日(火)
おしゃべりカフェ
- ・4月14日(水) 小耳にはさんだ話

参加者随時募集！

エコ工房「ひだまり」情報

お部屋だけを借りての
自主サークルも可能です。

< 3月の教室・講座・サークル >

○ひだまり歌声カフェ 17日(水)

(毎月1回・第3水曜日)

- ・時間：午後2時～3時半
- ・参加費：800円(お茶付)
- ・講師：鈴木美幸さん



唱歌、フォークソングなど、全員で歌います。

○俳句教室 9日(木)

(毎月1回・第2火曜日)

- ・時間：午後2時～3時半
- ・参加費：1050円
- ・講師：山崎十生さん

埼玉県現代俳句協会副会長



○初心者囲碁教室 26日(金)

(毎月1回・第4金曜日)

- ・時間：午後2時～4時
- ・参加費：550円
- ・講師：益子保さん(アマ5段)



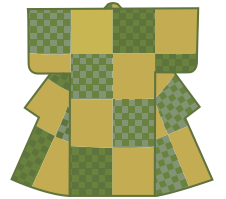
まったくの初心者にも、囲碁の楽しさをお教えします。

○着付け教室 19日(金)

(毎月1回、第3金曜日)

- ・時間：午後2時～4時
- ・参加費：1050円
- ・講師：五十嵐愛子さん

着物の販売は一切ありません



○おしゃれ講座 3日(水)

(毎月1回第1水曜日)

- ・時間：午後2時～4時
- ・参加費：550円
- ・講師：芳賀芳枝さん

スカーフ
春のお花結び ほか

○プリザーブドフラワー 13日(土)

(全6回、月1回第2土曜日)

「フレームアレンジ」

- ・時間：午前10時半～12時半
- ・参加費：3550円(材料費込)
- ・講師：神津香織さん



○個別パソコン教室

曜日・時間は相談可

- ・インストラクター：加藤厚子さん
 - ・料金：1時間1600円
- パソコン操作を始め、ネットなどなんでもOK!
自宅への出張も可能です。(割増し料金)

予約制

○美顔エステ

曜日・時間は相談可

- ・エステティシャン：岩崎かほるさん
- ・料金：マッサージ 3000円
- 超音波 3500円

化粧品等の販売は一切ありません。

予約制



○リフレクソロジー

★英国式(足つぼ) マッサージ

- ・関純子さん ・料金：2500円(約1時間)

★台湾式・タイ古式全身マッサージ

- ・吉岡直子さん ・料金：4000円(約1時間)

予約制

○音楽談話室 20日(土)

(奇数月1回・第3土曜日)

- ・時間：午後2時～4時
 - ・参加費：1回500円
- ブルースジャズ等の音楽談義。



○ペットのための健康講座 27日(土)

(毎月1回最終土曜日)

- 時間：3月27日(土) 午後2時～4時
 - 参加費：1000円(おみやげ付き)
 - 講師：ペット栄養管理士 中尾恵子さん
- ペットフード&手作り食&療養食など、安全な食や健康について“目からうろこ”のお話です。

○住まい快適術 5月に実施予定

(毎月1回第3火曜日)

- ・住まいのなかで知っておきたいこと
- ・講師：建築士・斉藤由美子さん

エコ工房「ひだまり」情報

参加者随時募集

< 3月の教室・講座 >

○絵手紙教室 15日(月)

(毎月1回・第3月曜日)

午前でも午後でもOK

- ・時間 1回目=午前10時半～
2回目=午後1時～
- ・参加費：1,050円(材料費別)
- ・講師：篠田政一さん
絵心なくてもOK!初心者大歓迎

○初級英会話 3日、17日(水)

(毎月2回・第1、3水曜日)

- ・時間：午前10時半～12時
- ・参加費：1回1,050円
- ・講師：香取泉さん
実践で使える初歩から学べます

○切り絵教室 9日、23日(火)

(毎月2回・第2、4火曜日)

- ・時間：午後1時半～3時半
- ・参加費：1,050円
- ・講師：小川利明さん
黒紙をカッターで切る…そこからすてきな世界が広がります。

○つむぎの会 12日(金)

(毎月第2金曜日)

- ・時間：午後2時～4時
- ・参加費：800円(材料費別)
- ・講師：金子陽子さん
- ①ドレープのチュニック
【持ち物】
模造紙2枚、薄地の着物
- ②ティッシュケース付き化粧袋
どちらかお好きなほうで選べます

○羊ちゃん編み物教室 18日(木)

(毎月1回・第3木曜日)

- ・時間：午後1時半～3時半
- ・参加費：800円(材料費別)
- ・講師：井上容子さん
毛糸だけでなく、自分の編みたい物をていねいに教えてくれます。

○毛筆教室 11日、25日(木)

(毎月第2、4木曜日)

- ・時間：午後2時～4時
- ・参加費：2000円
- ・講師：大川婦美子さん
文部科学省認定 硬筆毛筆検定 埼玉県審査委員

○キミコ式水彩画教室 19日(金)

(毎月1回・第3金曜日)

- ・時間：午後2時～4時
- ・参加費：2,525円
- ・講師：石崎日出子さん
初めて絵筆を持つ人もお気軽にどうぞ!

○ハーモニカ教室 18日(木)

(毎月1回・第3木曜日)

- ・時間：午後6時～8時
- ・参加費：3,500円
- ・講師：浅見安二郎さん



唱歌、ブルース等。誰でも吹けるようになりますよ。日本ハーモニカ大賞の浅見先生が指導。

○アロマテラピー講座 18日(木)

(毎月1回・第3木曜日)

お肌にやさしい
クリーミーなクレンジングオイル作り

- ・時間：午前10時半～12時
- ・参加費：1,350円(材料費別)
- ・講師：能年千香さん ・要予約

○小耳にはさんだいい話

4月14日(水)

(偶数月第2水曜日ですが次回は4月)

- ・時間：午後2時～4時
- ・参加費：550円
- ・講師：吉田順子さん(健康作りアドバイザー)

★トントン倶楽部 11日(木)

(毎月1回・第2木曜日)

- ・時間：午後1時～3時
- ・参加費：525円
- ・リーダー：佐藤弘義さん

○ハートリンクス 異業種交流会

今回はお休みです



栄養と健康【コレステロールと中性脂肪】

私たちは健康を考える時にコレステロールや中性脂肪をよく気にします。まして健康診断などでコレステロール値、中性脂肪値が高いといわれるとなおさら気になってしまうコレステロールと中性脂肪。コレステロールと中性脂肪は同じ脂肪の仲間ですがどちらがうのでしょうか？

* コレステロール

- ☆ 細胞膜やホルモン、胆汁酸の原料になります。
- ・ 私たちの体は60兆個の細胞からできています。一つ一つの細胞は膜で覆われていますがコレステロールはその膜を作る材料になります。
- ・ 男性ホルモン、女性ホルモン、副腎皮質ホルモンなど私達が生きていく上で大事なステロイドホルモンの原料になります。
- ・ 私たちが食事としてとった脂肪は、胃腸で消化、吸収されますが、その時に重要な役割をする胆汁酸の原料になります。



* 中性脂肪

- ☆ エネルギー源になる脂肪です
 - ・ 皮下脂肪は全部が中性脂肪です。
 - ・ 内臓の保温とクッションの役目をします。
 - ・ エネルギーの備蓄倉庫になる。
- 食事がとれなくなってエネルギーが必要になった時に、蓄えられている皮下脂肪を使ってエネルギーをだします。コレステロールも中性脂肪も私達の体にとっては無くてはならない大切な脂肪ですが多すぎると体に害を及ぼし動脈硬化を起こすことになることを忘れてはいけません。

- * コレステロールは動物性脂肪を多く摂取したり、コレステロールをたくさん含む食品を多く摂取すると増えます。
- * 中性脂肪は油脂、甘いもの、アルコール、清涼飲料水、炭水化物が多く含まれるものなどの糖質を多く摂取すると増えます。

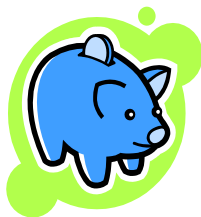
食べ過ぎを控えて健康につなげましょう！

はんどいんはんど 管理栄養士 佐藤玲子

ボランティア & 「エコ」コーナー

★今月もご協力を頂いた方々
誠にありがとうございます！

海外支援に役立てます
1円・5円&寄付
お願いします



・ 書き損じハガキ
・ 使用済み切手
集めています



【今月の協力者】

鈴木さん、鳥羽さん
落合さん、日高さん、大和さん

アフリカ&アジアへ送る
衣料も集めています！



本、CD、DVD等
集めます



協力氏名の書き漏れがある場合は、たいへん申し訳ありません、お申し出をお願いします。また、通信を希望されない場合、住所変更の場合等はひだまりまで、ご連絡いただければ対処させていただきます。

我が青春 荒野に行く（若き日の思い出）VOL.20

坂上 博



27. 出会い

スウェーデンでの生活も40日、中華レストランに通い始めて2週間目、最後の仕事となる。その間飽きずに図書館通いもしている。

紅葉も終わりに近づいた街路樹。そして運河。夏の太陽は目映いぐらいの光線を帆船の帆先から降り注いでいたが、今は冷たく薄汚れたような帆に見えるのは私の目の錯覚なのか。それとも晩秋に近づいたからなのか、と思いつつ図書館に到着する。

例によって無料のコーヒーを飲みながら意味もあまり理解できないスヴェンスカ(スウェーデン語)新聞の求人欄を見ていた。

その時、背後から「お前何してんねん～」と聞きなれた関西弁で呼掛けられたではないか！

奥谷君である。それにヒッピーの姿をした平原君なのだ。以前からこの図書館やキングスガタンのディスコ「キャットバルー」で会った旅行仲間である。いつもながら雑談をしていると、不意に俺たち近々旅に出るとの事。

私は即座にアルバイトの後釜にと、懇願した。2人でアフリカ方面への旅行を目指しているのは知ってはいたし、私も同じ関西出身なので波長も合い、アルバイトを探している話もしていたからだ。

「よっしゃ～俺の後釜にアルバイト先を紹介するわ～」と奥谷君が言ってくれたのではないか。ラッキー！その夜は図書館を出た後、壮行会も兼ねて豪華？に格安バイキング料理を3人で食べに行くことにした。もちろんバイキング料理の一部？はテイクアウトして翌日の朝食になったのは言うまでもない。

翌日、奥谷君と中央駅前待ち合わせをして71番のバスに乗り込み、ストックホルム市郊外の工業団地に30分位かけて到着した。

そこは工業団地の一角にある6階建の大きなビルで、回りは芝生が敷き詰められていて、その間には背の低い樹木が綺麗にデザインされ、大学のキャンパスの様であった。

その1階の大ホールに会社の受付があり、また私の職場になるであろう大きなガラスで仕切られた近代的な社員食堂がある。そのビルの正面入口から堂々と彼に連れられ入って行く。

大きな豪華な木製のドアを開け、200人位収容できそうなビュッフェスタイルの社員食堂を横切り、厨房の隣の食堂事務所のドアを開けた。そこには優しそうで仕事をしたらてきぱきとこなすであろう女ボスが居た…。



【ヤギ親プロジェクト in バングラデシュ】

バングラデシュの自立支援

・1口(3000円)でヤギ親になれます ・2口(6000円)で命名できます

* 口数・多少に関係なく
ご寄付も受け付けます

【振込先】郵便局 振替口座番号 00180-3-578626

加入者名 NPO志民アシストネットワーク 国際協力

よろず相談会

～～気軽に相談明るい生活～～



毎日の暮らしのなかでの困ったこと、不安なこと、相談したいこと行政書士や社会福祉士などの専門家が相談に乗ります。どんなことでもご相談ください。

3月の開催日(要予約)

- ・3月 9日(火) 午後
 - ・3月23日(火) 夜
 - ・3月31日(水) 午前
- *これ以外はお相談ください

連絡先・志民アシストネットワーク

電話 048(250)5587
FAX 048(250)5807
電子メール soudan@shimin.jp
URL <http://www.shimin.jp>

みんなの広場



どんなことでもOK!ご連絡ください
サークル活動や楽しいイベントなどのお知らせもお待ちしています。

<劇団四季「ソング&ダンス」 5月20日(木)18:30~ 川口リリア>

リリア会館20周年記念公演、劇団四季の歌と踊りで綴る「ソング&ダンス」シリーズ。四季55周年の歴史の中で生まれたミュージカルの名曲を完全アレンジしパワフルなダンスと共に繰り広げる圧倒的なステージです。前売り開始!

- 日 時：5月20日(木) 18:30~
- 場 所：川口リリアメインホール
- チケット：S席8000円、A席6000円
B席5000円、C席3000円
- *問合せ：川口四季倶楽部
電話(048-253-7949)

<アートギャラリーアトリア 2題>

【川口の新鋭作家展】

川口で活躍する若い世代の作家を掘り出し紹介するシリーズの第4回です。

- 彫刻家・杉田龍 画家・佐藤裕一郎
- ・会期：3月4日(木)~21日(日)
- ・ 10:00~18:00

【岸澤武雄回顧展】

県立川口高校で工芸を教え、現代工芸美術家協会顧問なども務めた岸澤氏の回顧展です。

- ・会期：3月23日(火)~28日(日) 10:00~18:00
- *いずれもアトリアへ(電話：048-253-0222)

<第26回 鋳金工芸作品展>

川口鋳金工芸研究会主催の作品展

- 会 期：3月4日(木)~7日(日)
- 場 所：川口リリア3階 ギャラリー

【編集後記】

前に編集後記で書いたが、筋委縮硬化症を40代で発症し闘病を5年続けてきた親友。いざとなっても呼吸器はつけない、延命治療もしないと家族に一筆を渡していた。家族は見捨てられないという葛藤があったが、本人は頑固に受け入れなかった。何度も呼吸困難に陥り、最後は「もう許してほしい」「もう頑張れない」とメールを何度も送ってきた。なにも言えなかった・・・病床に駆け付けた時「もう会えないよ、ありがとう」とボードに書いた。安らかに(y)

<KAWAGUCHI 39アート&手しごと市 3月7日(日)10:00~ アトリア前>

川口市内にある画廊やギャラリー、アートカフェやショップなどが39(サンキュー)にちなみ、それぞれ3月中に独自の展覧会を開きます。マップはひだまりにもおいてありますので、お持ちいただき、市内を巡ってアートに触れてみてはいかがでしょうか。

ひだまりの39アートは、八田真太郎さんの写真展です(詳細は2Pに記載)それに関連し7日(日)には、初めての試みに「手しごと展」を開催します。

- 日時：3月7日(日) 10:00~16:00
- 場所：アートパーク(リボンシティ内アトリア前)

○内容：陶器、雑貨、刺繍、ガラス製品、天然石アクセサリー、木の小物など

- *問合せ：同実行委員会
電話(048-253-0222)

<SANAEファンタジー人形展 こらんしょで3日~ 開催>

思わず頬ずりしたくなる可愛らしさとほのぼのした早苗ワールドで熱狂的なファンもいる、足立早苗さんの恒例の人形展です。ぜひお越しくださいね。

- 会期：3月3日(水)~31日(水) 10:00~18:00
- 場所：コーヒー焙煎豆屋「こらんしょ」
(ひだまり並び)

*問合せ：こらんしょ(電話：048-259-7766)

ひだまり&志民アシスト事務局

川口市西川口5-2-1-106

TEL 048-253-6306

FAX 048-250-5807

ホームページ(情報満載)

<http://www.hidamari-net.jp>

メールアドレス

shop@hidamari-net.jp

詳しい地図はHPをご覧ください

