

# ひだまり通信

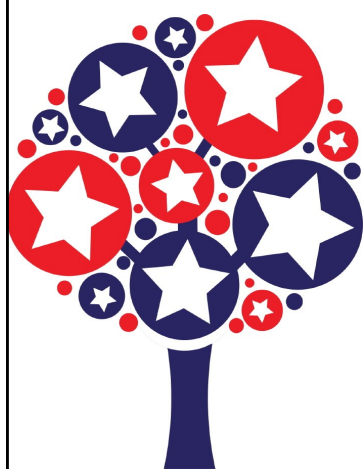
VOL-171 (隔月1回発行) H23、9月、10月号

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

夏の始まりは「どうなるんだろう」と思うほどの猛暑でしたが、後半はだいぶ過ごしやすくなってこの頃は秋の気配すら感じます。皆様は体調崩していませんか？お気を付け下さい。

さて、いよいよ引っ越しの時がきました。来年の新装オープンまでしばし通信もお休み致します。皆様にしばらくご不自由をおかけしますが、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

ひだまりカフェ  
9月～24年3月まで  
耐震工事でお休み



## 「ひだまり」「安心おとどけ隊」 仮事務所のご案内

前号でお知らせしました耐震工事に伴う一時転居の、仮事務所並びにカルチャーのお部屋の場所が下記のように決まりました。

### 【場 所】

・川口市並木3丁目17番20 アベーラ並木401号と602号(西川口駅東口徒歩5分、マンション1階には小田食品会社という看板が出ています。その4階401号がおとどけ隊の事務所とひだまり事務所、6階602号がカルチャースペースとなります)

【電話番号】 同じ 【引っ越し】 9月11日

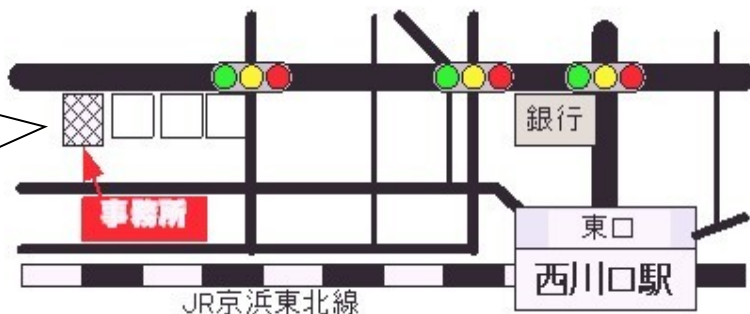
【業務開始】 9月12日より～来年3月末まで

西川口駅東口 武蔵野銀行がある1つ目の信号を左折、ローソンがある3つ目の信号の角から4軒目のマンションです。

カルチャー教室 = 602号室

おとどけ隊事務局 = 401号室

\*オートロックになっています



が仮事務所の予定となっています。

【時間】 月曜日～金曜日の午前10時～午後5時

これに伴い、喫茶・手づくり品の販売はできないのでカフェ機能はなくなりますが、講座や教室、サークル等は引き続き、仮場所で行う予定です。ご了承ください。

教室の受講者には各先生を通しご連絡いたします。また、おせんべいやクッキーなどの商品は、隣のオリーブで引き続き販売しますので、どうぞ変わらずよろしくお願いいたします。

耐震工事の進み具合によって前後することもあるかと思いますが、4月上旬には新しいひだまりになって、また皆様にお会いできるのを今から楽しみにしております。

\*\*\*「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。\*\*\*

## 【ひだまり文庫の本を気仙沼の仮設住宅に！】 【ハッピーバッグを宮城県のグループホームに200枚送付】

前々回の通信に載せました、ひだまりのお客様で気仙沼が実家の前田加代子さんはその後もずっと現地と川口を往復しながら、地道な支援を続けています。

そのなかで、気仙沼・今朝磯地区の仮設住宅の集会室に本棚を設置するとの話が出て、ちょうどひだまりの本棚コーナーには、皆様からご提供いただいた様々なジャンルのたくさんのお本があったので、さっそくそれを持って行って頂くことにしました。

段ボールに10箱位になった本は、これから仮設住宅の皆さんの楽しみの一つになることでしょうか。ご提供いただいた方々、活かさ

せて頂きますね。

それから、海外支援用にたくさん作っていただいております「ハッピーバッグ」は、ひだまりに手づくり小物を出していただいている武山明子さんのお友達で、宮城県宮城野区のグループホームなつき塾にご縁のある新井さんというかたを通じ、200個送っていただきました。

ほんの少しですが、お役にたててうれしく思います。皆様ありがとうございます。これからもポチポチ続けていきたいと思っています。



### 海外支援に 1円・5円&寄付

【今月の協力者】

まちづくり川口、小林久江さん



- ・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】

三原道江さん 小山恵子さん  
鈴木敏子さん

### 海外支援に中古衣料

【今月の協力者】 山口さん



しばらく寄付や衣料、ハガキ、切手等の収集はお休みとなります。

## ひだまり解体にまつわるこぼれ話

耐震工事だからしかたがないとはいえ、ひだまりの内装をすべて壊してしまうのはとても悲しいこと…。

皆さん周知のシンボリック的存在の「大黒柱」や、山小屋風の梁はみんな大宮の山崎工務店というところで11年前、埼玉産の木材を切り出して内装していただいたものです。

思い出がいっぱい詰まったその特注のヒノキのテーブルを廃棄することになったらどうしようと思っていたのですが、浦和でこれから、ひだまりのような「みんなの居場所」を作ろうとしているNPOの団体にテーブルをお分けすることに。「ひだまりの意志をついで大事にしますね」と言ってくれたのでホッと一安心。お嫁に出すような気がしています。

それ以外にもイスや棚、ディスプレイ用什器など、ほとんど廃棄することなく皆さんに活かしていただくことができました。ありがとう

バングラデシュに10月9日から行って、ヤギに会ってきます！！



# ひだまりカルチャー 予定表



## <9月10月のスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9月				1	2	3
10月						1
9月	5	6	7	8	9	10
		○フラダンス	○英語教室 お休み	★トントン倶楽部 お休み	○つむぎの会	
10月	3	4	5	6	7	8
		○フラダンス	○英語教室			
9月	12	13	14	15	16	17
		○俳句教室 <u>10:30~に変更</u> ○切り絵教室		○羊ちゃん ○ハーモニカ 場所変更	○クレイセラピー ○キミコ式絵画 ○着付け教室	
10月	10	11	12	13	14	15
		○俳句教室 <u>10:30~に変更</u> ○切り絵教室		★トントン倶楽部	○つむぎの会	
9月	19	20	21	22	23	24
	○絵手紙教室 お休み	○フラダンス ○毛筆教室	○英語教室 ○歌声カフェ <u>13:15~横曽根</u>	ベビーマッサージ		
10月	17	18	19	20	21	22
		○フラダンス ○毛筆教室	○英語教室 ○歌声カフェ <u>13:15~横曽根</u>	○羊ちゃん ○ハーモニカ 場所変更	○クレイセラピー ○キミコ式絵画 ○着付け教室	
9月	26	27	28	29	30	
			○折り紙同好会 ○おしゃれ		○囲碁教室	
10月	24	25	26	27	28	29
	○絵手紙教室 1回目 2回目		○折り紙同好会 ○おしゃれ	ベビーマッサージ	○囲碁教室	

## 参加者随時募集！

## エコ工房「ひだまり」情報

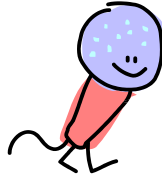
## &lt;9月10月の教室・講座・サークル&gt;

場所が変わりますが、  
参加費は変わりません○ひだまり歌声カフェ 9/21(水)  
10/19(水)

(毎月1回、第3水曜日)

- ・時 間：午後1時15分～2時45分
- ・参加費：800円
- ・講 師：鈴木美幸さん

9月から3月の間、場所が横曽根公民館に場所が変更になります。時間も午後1時15分～に変わります。



## ○俳句教室 9/13 10/11 (火)

(毎月1回、第2火曜日)

- ・時 間：午前10時半～12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

時間に変更になります。  
鉛筆と紙さえあれば、どこでもどなたでも気軽にできることも魅力の一つですね。ていねいに教えて下さいます。



## ○初心者囲碁教室 9/30 10/28 (金)

(毎月1回、第4金曜日ですが、9月は第5)

- ・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、囲碁の楽しさをお教えします。



## ○着付け教室 9/16 10/21 (金)

(毎月1回、第3金曜日)

- ・時 間：午後2時～4時
- ・場 所：こらんしょ
- ・参加費：1050円
- ・講 師：五十嵐愛子さん

9月から3月の間、場所が変わります。



## ○おしゃれ講座 9/28 10/26 (水)

(毎月1回、第4水曜日)

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

スカーフやふろしきのオシャレな利用方など



## ○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自宅への出張も可能です。  
(割増し料金)



## ○クレイセラピー講座

(毎月1回、第3金曜日) 9/16 10/21 (金)

クレイとは、土壌に含まれる「粘土質」の泥のことです。堆積され、生成された天然の鉱物で、ミネラルを多く含んでいます。

この泥を使ってスキンケアや健康管理に役立て、活用する方法をアロマセラピーと一緒に試してみませんか！

- ・時 間：午前10時半～12時
- ・参加費：1350円  
(材料費600～1000円別途)
- ・講 師：原田愛美さん ・要予約



## ○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。



## ○ベビーマッサージ

(毎月1回、第4木曜日) 9/22 10/27 (木)

赤ちゃんとのスキンシップを図ることって、健全な成長にとっても大事ですよ。お嫁さんや娘さんにもお薦めしてみてもいいかも。

- ・時 間：午後1時30分～3時
- ・参加費：1500円(1ドリンク付き)
- ・講 師：森知佳さん



## エコ工房「ひだまり」情報

## 参加者随時募集

## &lt; 9月10月の教室・講座 &gt;

## ○折り紙 同好会 9/28 10/26 (水)

(基本的に毎月最終水曜日)

- ・時 間：午後2時～4時
- ・参加費：500円(飲み物付)
- ・リーダー：笠原 都さん



折り紙好きな人、折り紙を習いたい人  
いっしょに折り紙をしませんか？

## ○初級英会話 9/21 10/5, 19(水)

(毎月2回・第1、3水曜日ですが9月は1回)

- ・時 間：午前10時半～12時
- ・参加費：1回1,050円
- ・講 師：香取泉さん



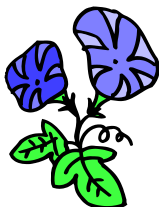
買い物や会話など実践で使える  
初歩から学べます

## ○絵手紙教室 9月お休み 10/24 (月)

(毎月1回・第3月曜日ですが10月は第4)

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

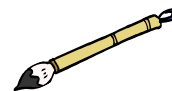


絵心なくてもOK!初心者大歓迎  
下手がいい・・・楽しく習えます

## ○毛筆教室 9/20 10/18 (火)

(毎月第3火曜日)

- ・時 間：午後1時～4時
- ・参加費：3000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  
楷書、行書、かな文字などご希望に応じます

## ○ハーモニカ教室 9/15 10/20 (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



場所が変わります。初めてのの方はご連絡下さい。  
日本ハーモニカ大賞の浅見先生が指導します。

## ○切り絵教室 9/13 10/11 (火)

(第2,4火曜日ですが月1回第2火になります)

- ・時 間：午後1時半～3時半
- ・参加費：1,050円
- ・講 師：小川利明さん

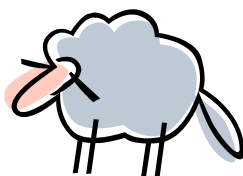


黒紙をカッターで切る・・・楽しさを  
体験しましょう

## ○羊ちゃん編み物教室 9/15 10/20 (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

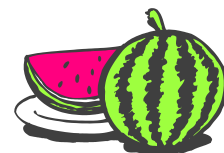


毛糸だけでなく、自分の編みたい  
物をていねいに教えてくれます。

## ○キミコ式水彩画 9/16 10/21 (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お気軽に  
体験してください

## ○つむぎの会 9月は休み 10/14 (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

予約してね!

材料キットもあり、手ぶらでもOK。  
その時は事前に言ってね



## ★トントン倶楽部 9月お休み 10/13 (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
- アイデアを出し合って木工でおもちゃ作り

## 栄養と健康

### 【がん予防効果の期待できる食事】

管理栄養士 森 郁子

#### まめ知識

がん予防と食品や栄養素については、さまざまな情報が氾濫しています。研究データが不十分にも関わらず、がん予防に効果があるようにメディアを通じて発信される場合もあります。

確実にがんを予防できる食品があるわけではありませんが、バランス良く食べ、野菜と果物を欠かさない、塩分を控えめな食事を続けることは、現状において科学的根拠に基づくがん予防として推奨できます。

#### ○野菜・果物を毎日欠かさずたべましょう

野菜と果物を合わせて1日400～500g程度を目安に、「野菜を小鉢で5皿、果物を1皿くらい」食べましょう。量をたくさん食べることより、毎日欠かさずにたべることが大切です。

#### ○塩分をできるだけ控えましょう

日本人に多い胃がんを予防する上で、摂取を控えることは有効です。

#### ○緑茶・コーヒーの効果

緑茶を飲む女性には胃がんの予防効果があるこ

とが示されています。またコーヒーをよく飲む人は肝がんになりにくいことも示されています。

#### ○熱い飲食物はとらない

食道がんのリスクを高めることが示されています。

また、みなさんご存知の喫煙は確実にがんの原因ですし、過度の飲酒もリスクは高くなります。この食品を食べれば絶対大丈夫というものはありませんが、毎日の食生活で少し意識してみてはいかがでしょうか？

※参考文献：日本栄養士会発行健康増進のしおり「がん予防をめざす食事へ」

詳しくこの内容をお知りになりたい方へ！  
20人にしおりを差し上げます

栄養士会発行の健康増進のしおり「がん予防をめざす食事へ」を差し上げます。

ひだまり（並木の仮事務所）に置いておきますので取りに来てくださいね。

限定20部です。

## 気軽に相談して安心しましょう =無料よろず相談会=

### 9月・10月開催日程(要予約)

- ・9月9日(金) 午前 ・9月20日(火) 夜 ・9月29日(金) 午後
- ・10月7日(金) 午後 ・10月19日(水) 夜 ・10月28日(金) 午前
- \* 専門家が対応いたします。これ以外の日程はご相談ください
- \* 上記の相談日以外でも対応します

### 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



### 【編集後記】

ひだまりは2000年の9月にオープンし11年目となった。この時期に耐震工事で建物を含め、ひだまりの運営が一度クリアになるというのも、マンネリにならないために、与えてもらった「きっかけ」だとプラスに考えることにしよう…。長年手伝ってもらったスタッフには、陰になり日向になり支えていただき、大変お世話になりました。最初からお手伝いいただいた高木さんや岩崎さんを始め、伊藤さん、大石さん、小山さん、桜井さん、阿部さん、関さん、ありがとう。そして多くの支えて下さった皆さんに感謝。少しの間、活動が緩やかになりますが、またリフレッシュして戻ります、どうぞ見守ってください。(y)



## ひだまり & 志民アシスト事務局

〒332-0034 川口市並木3-17-20-401

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