

ひだまり通信

VOL-196 (隔月1回発行) H28、5月、6月号

関連団体<NPO法人>
志民アシスト
ネットワーク



新緑の気持ちのいい季節になりました。行楽シーズンでもあり気持ちがはずむ時期でもあります。またしても、大変なニュースが飛び込んできました。熊本・大分の大地震、ひだまりでもできる小さな支援をしていきます。どうぞよろしくをお願いします。

【ひだまり】
【安心おとどけ隊】
営業・受付時間：
午前10時～17時
定休日：
土曜日、日曜日、祝日
5月1日～5日休み

手作り大好き同好会 月1回 5月はお休み 6月は7日

手作りするのが好きな人であれば、男女問わずどなたでもどんなジャンルでもOKです。

たとえば、、、料理、折り紙、陶芸、手芸、工芸、など。

作品を持ち寄ったり、情報交換したり、作り方を教え合ったりしましょう。

第2回目は6月7日

午後1時30分～

○参加費：500円(お茶付)

*予約不要



＜お茶の間サロン 月1回第3火曜日 次回は5月17日＞

「お抹茶」体験と津軽三味線演奏・民謡
詳細は7P

一日帰りの小旅行のご案内ー ＜6月4日 横浜散策＞

周遊バス「あかいくつ」で、横浜みなとみらいと中華街を散策しましょ。

○参加費は実費のみ

*詳細は8P。参加希望者は5月27日(金)までに、ひだまりまで連絡ください。

お話お聞きします！ 困った時・悩み事「でんわ☎相談」

困りごとや悩みごとがあるときに、とにかく話を聞いてほしい…、どんなことでもお気軽にお電話ください。月～金曜日までの10時～17時

専用電話＝048-250-5807

担当：山田

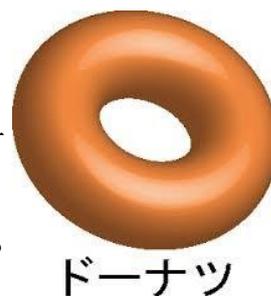
●熊本地震募金箱を店内に設置します！
ご協力をお願いします。

フワフワ揚げたて！！豆腐ドーナツ 杉戸町・見沼のとれたて野菜

ひだまり店頭で
毎週火曜日午前10時～
好評販売中

数に限りがあります、お早めどうぞ、

揚げたて豆腐ドーナツは、
店内でお召し上がりもお持ち帰りもOKです！



ドーナツ

★前回の通信に掲載した「浅見安二郎コンサート」で内容に誤りがありました！終面をご覧ください

***「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、地域支え合い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。***

<5月&6月の教室・講座1>

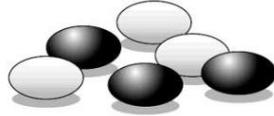
随時 参加者募集

○囲碁教室 男女問わずどなたでも！

5/13, 27 6/10, 24 (金)

(毎月2回、第2、4金曜日)

- ・時 間：午後2時～4時
- ・参加費：800円
- ・講 師：益子保さん
(アマ5段)



まったくの初心者でも丁寧にお教えします。
随時、参加できます。

○初心者大正琴教室

5/11, 25 6/8, 22 (水)

(毎月2回、第2、4水曜日)

- ・時 間：午後1時半～3時
- ・参加費：1,050円
- ・講 師：渡辺さん
- ・定 員：6人



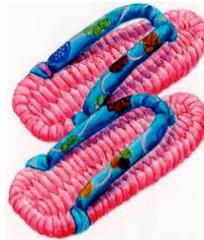
初心者向けの曲からじっくり練習します。
大正琴は貸出ししますので、予約してください

○布ぞうり作り講座

5/12, 26 6/9, 23 (木)

(毎月2回、第2、4木曜日)

- ・時 間：午後1時半～4時
- ・参加費：800円
(初回材料費1100円別途)
- ・講 師：渡辺さん



浴衣などの布を使ってステキな布ぞうりを作りましょう。手作り台を使用するので、楽に仕上げられます。

<苔玉&ミニ盆栽教室>

5/26(木)

(奇数月1回、第4木曜日)

- ・時 間：午前10時半～12時
- ・参加費：講師料800円+材料費700～1500円
- ・講 師：摂待(せったい) 幸子さん
- *要予約 材料をそろえる都合上、4日前までにひだまりまで電話ください。

5月は多肉の苔玉を作ります。



○切り絵教室

5/10, 24 6/14, 28(火)

(毎月2回、第2、4火曜日)

- ・時 間：午後1時半～3時半
- ・参加費：1,100円
- ・講 師：小川利明さん



カッターで切る楽しさが広がります。初心者大歓迎

○絵手紙教室

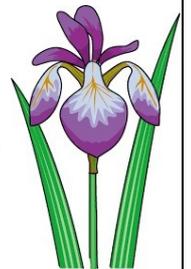
5/16 6/20(月)

(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

へたでいい！へたがいい！



○着付け教室

5/17 6/7, 21 (火)

(毎月1回、第1、3火曜日ですが5月は1回)

- ・時 間：午後1時～3時
- ・参加費：1,050円
- ・講 師：五十嵐愛子さん



お一人お一人丁寧にお教えします、販売は一切ありませんので、ご安心ください。

○羊ちゃん編み物教室

5/19 6/16(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

自分の編みたい物もOK



☆手相教室&セラピー

毎週金曜日午後1時30分～4時

要予約

手相を見ていただくだけでなく教室としてノウハウを学べます。セラピーは15分1000円、教室は1時間3000円

<5月&6月の教室・講座2> 随時、受講者募集中!

○歌声カフェ 5月9(月) 6/2(木)

(毎月1回、第1木曜日ですが5月は第2、月)

- ・時 間：午後1時半～3時
- ・参加費：800円
- ・講 師：鈴木美幸さん

唱歌や童謡、歌謡曲などを楽しく歌いましょう。男性も大歓迎



○グリーンケアサポート

5/19(木) 6月は休み

(毎月1回、第3木曜日)

- ・時 間：午前10時半～12時
- ・参加費：1,050円
- ・セラピスト：丸井節子さん



身近な人と死別した人が、その悲しみから立ち直れるように、相手に寄り添い、見守り支援します。箱庭セラピーやアートセラピーを行います。

○セラピー教室 5月休み 6/1(水)

(毎月1回 第1水曜日)

- ・時 間：午後1時半～3時
- ・参加費：1,050円
- ・講師：丸井節子さん



アートセラピー、色彩心理学、箱庭療法、カラーージュなどを学びスキルや分析力も身につけましょう

○医師が作った「フレッシュ・エクササイズ」

5/27 6/24(金)

(毎月1回、第4金曜日)

- ・時 間：午前10時半～11時半
- ・参加費：1,050円
- ・講 師：宮林清子(セラピスト)

医師がつくった「健康体操」です。



○ベビーマッサージ講座 要予約

(毎月1回)

5/18

- ・時 間：午前10時半～12時
- ・参加費：1,200円
- ・講 師：森 知佳さん



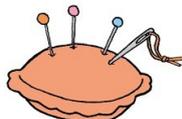
マッサージで親子のコミュニケーション

○手作り大好きサークル 5月休み 6/7

(毎月1回、第1火曜日)

- ・時 間：午後1時半～3時半
- ・参加費：500円程度

手作りが好きな方どなたでも、予約なし



○初級英会話

しばらくの間お休み 10月より再開予定

○アロマ・リラックス軽体操講座

5/20 6/17(金)

(毎月1回、第3金曜日)

- ・時 間：10時半～11時45分
- ・参加費：1,050円
- ・講 師：原田愛美さん

アロマの香の中でリラックスし身体をほぐします。



○アロマ&フットケア教室

5/13 6/10(金)

(毎月1回、第2金曜日)

- ・時 間：午前10時半～12時
- ・参加費：1300円(材料費込)
- ・講 師：関純子さん、斉藤愛さん



アロマセラピーを使って、健康や美容に役立つクラフト作りと、健康維持にも大切なフットケアについてのお話。自身のお好きな香りも見つけ

☆フットマッサージ (リフレクソロジー)

- ・料 金：2,500円
 - ・セラピスト：関純子さん
- 事前に予約ください



☆美顔エステ

- ・料金：マッサージ=3,000円
- ・超音波=3,500円
- ・エステティシャン：

岩崎かほるさん

化粧品等の販売は一切なし。



ひだまりカルチャー 予定表

<5月のスケジュール>

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3・祝	4・祝	5・祝	6	7
		★手作り大好き サークル 休み	○セラピー教室 休み	○歌声カフェ 今回のみ 第2月に変更	○手相セラピー 手相教室 13:30～16:00 要予約	休
連休中はお休みです						
8	9	10	11	12	13	14
休	○俳句教室 個人レッスン 10:00～11:30 要予約 ○歌声カフェ 13:30～15:00	○切り絵教室 13:30～15:30	○大正琴教室 13:30～15:00	○布ぞうり 13:30～16:00	○手相教室 要予約 13:30～16:00 ○アロマ&フットケア 10:30～12:00 ○囲碁教室 14:00～16:00	休
15	16	17	18	19	20	21
休	○絵手紙教室 ①10:30～ ②13:00～	○着付け教室 13:00～15:00 ●お茶の間サロン 13:30～15:30	○ベビーマッサージ 10:30～12:00	○グリーンケア 10:30～12:00 ○羊ちゃん 13:30～15:30	○手相教室 要予約 13:30～16:00 ○アロマリラックス 軽体操 10:30～11:45	休
22	23	24	25	26	27	28
休	休	○切り絵教室 13:30～15:30	○大正琴教室 13:30～15:00 ○パソコン勉強会 13:30～15:00	○苔玉&ミニ盆栽 教室 10:30～12:00 ○布ぞうり 13:30～16:00	○フレッシュ エクササイズ 10:30～11:30 ○囲碁教室 14:00～16:00 ○手相教室 要予約 13:30～16:00	休
29	30	31				
休						

★苔玉&ミニ盆栽教室 5月も多肉植物

5月26日開催
要予約!

○日 時：奇数月に1回、第4木曜日

5月26日(木) 10:30～12:00

○講師料：800円 (+材料費、季節・教材によって変わりますが700円～1500円程度)

○講師：攝待(せったい) 幸子さん ○定員：6人

*苔玉やミニ盆栽の基礎、応用、楽しみ方、管理方法などを始め、屋外観景会も計画。

4日前までに要予約ください



ひだまりカルチャー 予定表

<6月のスケジュール>

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 ○セラピー教室 13:30~15:00	2 ○歌声カフェ 13:30~15:00	3 6/4 横浜散策	4 休
5	6	7	8	9	10	11
休	○俳句教室 個人レッスン 10:00~11:30 要予約	★手作り大好き サークル 13:30~15:30 ○着付け教室 13:00~15:00	○大正琴教室 13:30~15:00	○布ぞうり 13:30~16:00	○アロマ&フットケア 10:30~12:00 ○囲碁教室 14:00~16:00 ○手相教室 予約 13:30~16:00	休
12	13	14	15	16	17	18
休		○切り絵教室 13:30~15:30		○グリーンケア お休み ○羊ちゃん 13:30~15:30	○アロマリラックス 軽体操 10:30~11:45 ○手相教室 予約 13:30~16:00	休
19	20	21	22	23	24	25
休	○絵手紙教室 ①10:30~ ②13:00~	○着付け教室 13:00~15:00 ●お茶の間サロン 13:30~15:30	○大正琴教室 13:30~15:00 ○パソコン勉強会 13:30~15:00	○布ぞうり 13:30~16:00	○フレッシュ エクササイズ 10:30~11:30 ○囲碁教室 14:00~16:00 ○手相教室 予約 13:30~16:00	休
26	27	28	29	30		
休		○切り絵教室 13:30~15:30				

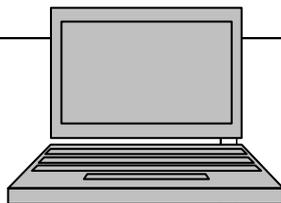
★パソコン個別で教えます
希望の内容に対応OK!

パソコン、携帯電話、
スマートフォンなどの使い方や、インターネッ
トの活用法、写真の整理などなんでもOK!

・1時間=2,000円

事前予約で個別対応

自宅へもOK (交通費実費)

★【講師も来てくれます
なんでも聞いて パソコン勉強会】
毎月第4水曜日午後1時半~

「パソコンを買いだいたいんだけど」「うまく動かない」「家族に聞いても親切に教えてくれない」そんな
疑問・質問に講師が答えてくれます。

○日 時：毎月第4水曜日、午後1時半~3時

○参加費：1050円

楽しむ

学ぶ

おしゃべり

ひだまり

どなたでもご参加ください！
西川口公民館で開催

“お茶の間” サロン

近くて少し遠かったご近所さんがここで出会えると、ちょっとした困りごととも言い合える。そして、「ここに行けば何とかなる！」そんな場所が“ひだまり・お茶の間サロン”です。楽しく学んで、おしゃべりして、ご近所さんの輪を広げましょう。

【次回の第10回目は…】

5月17日（火）午後1時30分～3時30分

●内 容

学 ぶ お抹茶体験
楽 し む 津軽三味線ミニ演奏会
おしゃべり みんなでおしゃべり！

困りごとや悩みごとがあれば、ご相談ください。

（その場でスタッフが対応し、必要であれば専門家につながります）

●参加費 200円（飲み物代、資料代として） ★予約は要りません

～今後の予定～ ★毎月第3火曜日に開催しますが、8月はお休みになります。

6月21日（火）13：30～15：30	睡眠のお話し、小物づくり ほか
7月19日（火）13：30～15：30	クラフト作り、津軽三味線演奏 ほか
9月20日（火）13：30～15：30	手と身体を動かそう、津軽三味線演奏 ほか
* 10月からの内容は未定（津軽三味線演奏は定期的に奇数月にあります）	



男性も大歓迎
お待ちしております！！

主催：NPO法人 志民アシストネットワーク
（コミュニティスペース・ひだまり）
問合せ：☎ 048-250-5587

* この事業は川口市社会福祉協議会の「ふくしのまちづくり助成金」を受け実施しています。

57. ハルツームから ジュバへ長い船旅 その4

ナイル川に行く船の故障なのか？ 接岸したところでディンカ族の人たちに会い、乾季限定放牧地に我々旅行仲間が訪問することとなり、ディンカ族の人達に幸運にも受け入れてもらい交流することが出来た。そして夕方には帰船することになった。

しかし、元来、仲間は好奇心旺盛な人たちが多く（勿論、私もそうだ）、もう一度ディンカ族の生活を体験をしようと誰かが言ったのだ。もちろん私も賛成した！ 彼等の小屋に泊らせてもらうのは男同士だから問題ないはずだ。

だだ心配なのは旅行仲間の中にスウェーデン人カップルの女性が居ることだ。そこでそのカップルには遠慮してもらおう事になり、そのことを英語が少し分かるディンカ族の若者に伝えて、初老の長に了解をもらった。

異空間の放牧地で野営？ 出来る事に、皆、興奮気味であった！？！そして、その夜は小屋が建ち並ぶ前で、2m近くの大男達が歓迎？の踊りを披露してくれ、我々も牛乳を発酵させた地酒を飲み交わし、大宴会となった。夜も更けるまで続き、その後の記憶が私からなくなってしまった！

翌朝、小屋の中で目を覚ますと、冷える！頭が痛い！！！



小屋から外を見ると靄がかかり幻想的な風景がそこある。頭を抱えながら外に出ると、他の仲間達はまだ就寝中らしい。

しかしすでにディンカ族の若者達は昨日と違い、体に汚い毛布を掛けて靄の中、放牧中の多くの牛の搾乳をしているのではないかと。

昨夜の大宴会にもかかわらず？ 皆が元気に仕事をしている！ いやいや～～～参った！！！！

その若者の中で、一人異様な光景があった。牛の尻尾を持ち上げてその尻尾の下に顔を当てている？ よく見ると牛のお尻からの小便を顔にかけて顔を拭いているのではないかと！ 小便で洗顔しているのだ！

アア～～～～～ 啞然とする中、考えてみれば、昨日も蚊よけに白色？の牛の糞の灰を体中に塗っていたし、糞が焚き火の原料だし、小便もアンモニアが含まれ殺菌効果があるのではないかと？ 勿論、ミルクは貴重な食料品。牛で全てを賄い、ディンカ族の自給自立生活が営まれている事を知った！！！！

ちなみにその後、私もその生暖かい小便で洗顔し、小枝で歯磨きをして、牛の尻尾の毛で顔を拭いた！！！！郷に入れば郷に従え～～～！！！！

さあ～貴重な体験をさせてもらった彼等に感謝し、仲間全員で「ありがとう」を告げて、お別れをした。昼前には船に戻り、船団はその後ナイル川畔をゆっくりと離岸した～～。未だになぜ船団が2日間接岸したか？？？理由は不明である。一路、ジュバへ！



まめ知識

【健康に良い食べ物はたくさん食べた方が良くと思いますか？】

ゴマ、ヨーグルト、はちみつ、豆腐、納豆、チョコレート、ココア、オリーブオイル、ココナツオイル、エゴマ、亜麻仁油、ナッツ類など体に良い、〇〇先生が食べているなどと身体に良い食品として話題になった食品は数えきれないほどあります。

何か体に良いと言われれば沢山食べた方がより効果が出るのではと考えて食べ過ぎた結果カロリーの摂り過ぎになり、体重も増え、中性脂肪も増える結果となりコレス

テロールなどの数値が高くなったり、食べ過ぎにより肝臓の数値まで高くなる結果となってしまいます。

ゴマ、はちみつなどは大さじ2杯でごはん1/2膳と同じカロリーです。

オリーブオイルなどの油類はもっとカロリーが高く大さじ1杯で90キロカロリーも有ります。

90キロカロリーといえはたまご1個80キロカロリーより高い事になります。

ナッツ類も同じアーモンド1粒8キロカロリー。20粒も食べれば160キロカロリーにもなりご飯1膳食べるのと同じくらいになってしまいます。

体に良い物でも食べ過ぎは禁物です。一つの食材にこだわらず、いろんな食品から栄養を摂るためには一つの食材を少量づつ摂取することが大切です。健康を維持するには食べるだけでなく運動をすることも忘れないで。「食べたら動く」を実践しましょう。 はんど いん はんど・管理栄養士 佐藤玲子

いろいろインフォメーション

○春のワンDAY トリップ「あかいくつ号で巡る横浜の街」 6月4日(土)

人気の観光スポットを巡るバス【あかいくつ】に乗って、赤レンガ倉庫、元町、港のある丘公園等、横浜みなとみらいを楽しみます。

そして夕方、中華街でグルメを堪能しましょう

今話題のオーダータイプのグルメバイキング！も計画中。

参加者募集！

5月27日まで予約受け中。ひだまりまで電話ください。



ボランティアコーナー (書き損じハガキ、1・5円も集めています！)

集めています！バザー品 洋服・アクセサリーもOK!

ひだまりでは、皆さまから家で眠っている品物・使わなくなった品物などを随時、受け入れしています。生活雑貨のほか、衣類やアクセサリーも大歓迎。食器は新品でお願いします。取りにも伺いますので連絡ください。



pixta.jp - 2874572



< 浅見安二郎ハーモニカ リリアコンサート > (ひだまり前号の日程に誤りあり)



日本ハーモニカ大賞受賞、ブルースハーブの第1人者「浅見安二郎氏」が地元川口で開く3回目のコンサートです。多彩なゲストも迎え、素晴らしい演奏をお楽しみください。

○日 時：**7月2日(土)**午後1時半会場、午後2時開演～ ○場 所：川口リリア、音楽ホール

○チケット代：2, 500円 *問合せ&チケット販売は、ひだまりまで。

【編集後記】

今回の熊本地震のボランティア活動のため、私のNGO「アジア&アフリカ」の仲間が、5月7日～10日まで現地に行ってきます。第1回目と言うことで、まずは支援物資を配ることと瓦礫の撤去作業をする予定です。それにあたり、ひだまりでも熊本地震災害支援の募金を集めます。店頭で募金箱を設置しますので、皆さまのまごころをお願いします。ネパールの大地震からちょうど1年、こちらの方も復興はまだまだ先のことになりそう。自然の前では人は無力だぁ (y)



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

<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

