

# ひだまり通信

VOL-197 (隔月1回発行) H28、7月、8月号

関連団体<NPO法人>  
志民アシスト  
ネットワーク



熊本地震のボランティア活動報告を8Pに載せました、皆様のご協力ありがとうございます。今年も猛暑が予想されますので、お体にお気をつけください。お水をたくさん取りましょ！

【ひだまり】  
営業・受付時間：  
午前10時～17時  
定休日：  
土曜日、日曜日、祝日  
8月11日～17日  
夏休み

## 集めています！バザー品 洋服・アクセサリも随時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。



取りにも  
伺います



## 「字手紙」を体験しませんか！

7月8日or15日 特別受講料600円

字を絵のようにハガキに書きます。絵が苦手な人も、字が苦手な人も大丈夫！お気軽に手ぶらでどうぞ。

墨・筆・マスキングテープなどの道具は用意しますが、他に使いたいものがありましたら、ご持参ください。

○日時：7月8日(金)か15日(金)の午後1時半

○受講料：体験特別価格600円(ハガキ5枚付)

○講師：古舘明子先生



## 【自分でできる「予防医学」体操】

毎月1回、第4金曜日 7月は22日

- ・時間：午前10時半～11時半
- ・参加費：1,050円 (詳細は3P)

医師がつくった安心・安全な「けんこう体操」です。お気軽にご参加ください

## 【手作り大好きサークル】

毎月第1火曜日 午後1時半～

お気軽にお越しください！詳細は4P

## 【グリーンケア講座がセラピー教室に統合されました！月2回開催】

予約をしてください 詳細は4P

\*\*\*「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。\*\*\*

# ＜7月&8月の教室・講座1＞

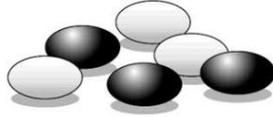
## 随時 参加者募集

### ○囲碁教室 男女問わずどなたでも！

7/8, 22 8/26 (金)

(毎月2回、第2、4金曜日ですが、8月は1回)

- ・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

7/13, 27 8/10, 24 (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



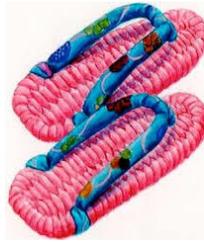
初心者向けの曲からじっくり練習します。

### ○布ぞうり作り講座

7/14, 28 8/25 (木)

(毎月2回、第2、4木曜日ですが、8月は1回)

- ・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＞

7/28(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。

7月は苔玉を作ります。



### ○切り絵教室

7/12, 26 8月休み(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

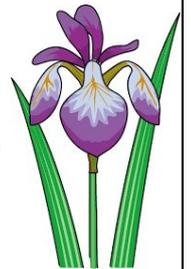
7/11 8月休み(月)

(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 7/19 8月休み(火)

(毎月1回、第3火曜日ですが8月はお休み)

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

要予約



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

7/21 8/18(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

# <7月&8月の教室・講座2> 随時、受講者募集中!

## ○歌声カフェ 7/7 8/4(木)

(毎月1回、第1木曜日)

- ・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



## ○手作り大好きサークル

(毎月1回、第1火曜日)

7/5 8/2(火)

- ・時 間：午後1時半～3時半
- ・参加費：500円程度

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。予約は要りません。



## ○セラピー教室 月2回(水)

(毎月1回 第1水曜日、第3木曜日)

☆7/6, 21 8/3(水)

- ・時 間：午後1時半～3時

☆7/21 8/18(木)

- ・時 間：午前10時半～12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



## ○アロマ・リラックス軽体操講座

7/15 8月休み(金)

(毎月1回、第3金曜日)

- ・時 間：午前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。



## ○初級パソコン・タブレット教室

9月開講予定!!

第1回目は、年末に年賀状を自分で作れるよう、写真やイラストを取り込むやり方を学びます。

## ○自分でできる「予防医学」体操

7/22 8/26(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)

医師がつくった安心・安全な「けんこう体操」です。お気軽にご参加ください



## ○アロマ&フットケア教室

7/8 8月休み(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。



## ○ベビーマッサージ講座 7/20 要予約

(毎月1回)

- ・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



# ひだまりカルチャー 予定表

## <7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
					○手相教室 13:30~16:00 要予約	休
3	4	5	6	7	8	9
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	○セラピー教室 13:30~15:00	○歌声カフェ 13:30~15:00	○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
10	11	12	13	14	15	16
休	○絵手紙教室 ①10:30~ ②13:00~	○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 ○アロマリラックス 軽体操 10:30~11:45	休
17	18	19	20	21	22	23
休	祝日 休	○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	○セラピー教室 10:30~12:00 ○羊ちゃん 13:30~15:30	○予防医学体操 10:30~11:30 ○囲碁教室 14:00~16:00 ○手相教室 要予約 13:30~16:00	休
24/31	25	26	27	28	29	30
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	○苔玉教室 10:30~12:00 ○布ぞうり 13:30~16:00		

### ★苔玉&ミニ盆栽教室 7月はネコ顔の多肉苔玉

7月28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

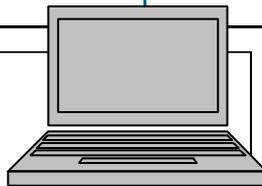
\*苔玉やミニ盆栽の基礎、応用、楽しみ方、管理方法などを始め、屋外観景会も計画しています。 4日前までに要予約ください



## ひだまりカルチャー 予定表

## &lt;8月のスケジュール&gt;

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
		★手作り大好き サークル 13:30~15:30	○セラピー教室 13:30~15:00	○歌声カフェ 13:30~15:00	○手相教室 予約 13:30~16:00	休
7	8	9	10	11	12	13
休	○俳句教室 個人レッスン 10:00~11:30 要予約	○切り絵教室 お休み	○大正琴教室 13:30~15:00	○布ぞうり お休み  休	○アロマ&フットケア お休み ○囲碁教室 お休み ○手相教室 お休み	休
				夏 休 み		
14	15	16	17	18	19	20
休	○絵手紙教室 お休み	○着付け教室 お休み ●お茶の間サロン お休み		○セラピー教室 10:30~12:00 ○羊ちゃん 13:30~15:30	○アロマリラックス 軽体操 お休み ○手相教室 予約 13:30~16:00	休
	夏 休 み					
21	22	23	24	25	26	27
休		○着付け教室 お休み ○切り絵教室 お休み	○大正琴教室 13:30~15:00 ○パソコン勉強会 お休み	○布ぞうり 13:30~16:00	○予防医学体操 10:30~11:30 ○囲碁教室 14:00~16:00 ○手相教室 予約 13:30~16:00	休
28	29	30	31			
休						

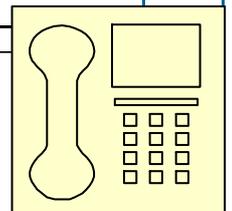
★パソコン個別で教えます  
希望の内容に対応OK!

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)

お話お聞きします!  
「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

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！  
西川口公民館で第3火曜日開催

# “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11回目は…】

7月19日（火）午後1時30分～3時30分

●内容

学 ぶ クラフト作り  
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。

◎ 8月は夏休みを頂きます（上手に涼をとって 水分補給を忘れずに！）	
9月20日（火）13：30～15：30	手作りしてみよう、津軽三味線を楽しむ
10月18日（火）13：30～15：30	認知症予防講座（地域包括センター長）
11月15日（火）13：30～15：30	手作りしてみよう、津軽三味線を楽しむ
* 12月からの開催内容は別途お知らせします（津軽三味線演奏は奇数月に開催します）	



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）

\* 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。

## 我が青春 荒野を行く（若き日の思い出）VOL.48 坂上 博

58 ジュバから  
ウガンダの首都カンパラへ

白ナイル川沿岸に停泊してディンカ族の若者達と短い交流をした後、スーダン第二の都市ジュバへ向かって、再び船団の船旅が始まった。

時間がかかったが船上の生活にもようやく慣れてきた。船旅はある意味安全である！

問題はこの先、ジュバからのバスの旅である！

今から思えば、第一次スーダン内戦のさなかに陸上移動で隣の国ウガンダへ向かうのだ。成程、ハルツームで命の保証がない旨、一筆（サイン）了解して来ているのだ。その事を考えると憂鬱になる～

いよいよ明日は船旅の最終地点、ジュバ到着である。

ジュバはスーダン南部の第二の都市（今の南スーダンの首都）南部地域であるがゆえに、サバンナ気候である。が、緑が多く、表面上は静かな、のんびりとした高層ビルもない田舎町に私は思えた。

その夜は安ホテルに旅行仲間と一緒に泊まり、翌朝、二階の寝室からホテル前を覗くと、ジープらしき軍用車に小銃を構えた兵士？が慌ただしくジュバ郊外へ向けて数台出発して行くのではないか～ハア！！

朝食を食べている時、同じ光景を見ていた仲間の一人が言ったのは、ジープは我々が乗るカンパラ行きのバスの方向とは違う方へ行ったとホテルのスタッフが言っていたよ～と。

彼等民兵？は油田地帯に行くとの事。

宗教、民族、油田の利権？いろんな要素が絡んでいるらしい。ウガンダの首都カンパラまで車中泊を含め約20時間。バス移動の時はいずれにせよ用心が肝心！！



さあ出発！バス旅の始まりだ。しかし、バスにはジュバ市内の道路も市内を抜けたあとも、舗装していない悪路が待ち受けていた！

道路の凹凸、暑さ～！！

朝は高地の為、少しは涼しいのだが、日中は暑くてたまらない。

そのうえ砂ぼこりでバスの窓は開けられない。しかもこれから赤道近くに移動する為、益々蒸し暑くなる。今も蒸し暑い！

凹凸道路で何度も私の頭が車内の

天井に叩き付けられる～アア～

出発前の心配事の騒ぎではない！

今が地獄だ！！！！

カンパラまでの私の道中は車窓からの風景おろか、飲み水の補給とウガンダの国境越えをした事しか記憶は残っていない。

私の初めてのアフリカでのバス旅は、同じスーダン北部のヌビア砂漠の列車の屋根の乗車の旅よりも過酷だった。悪夢である。



## まめ知識

## 【熱中症予防のカキクケコ】

熱中症とは気温が高い状態が続くと発汗して水分や塩分が失われてしまい、また湿度が高いと汗が蒸発せずに熱がこもったまま体の中の熱が放出されなくなってしまう状態です。

熱中症はいつでも、だれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

夏の暑い日差しの下での屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごす時、寝ている時にも起こります。普段から気を付ける事で防ぐことができます。身体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇する時は特に注意をしましょう。

## \* 自分で出来る カキクケコ 熱中症予防

カ：風通しを良くする（気温や湿度が高くなるのを防ぐ）

キ：休息をとる（小まめに休息し、無理をしない）

ク：クーラーを上手に使う（この程度の暑さなら大丈夫と我慢しないで、室温を適度に下げる）

ケ：健康を保つ（十分な睡眠とバランス食）

コ：こまめな水分補給（家に居る時も、外に出る時は飲み物を持ち、気が付いたら1口水分補給）

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

## 熊本地震災害ボランティア報告

前号の通信でお知らせしました、熊本地震の被災地へボランティアへ行ってきたご報告をします。

皆様からいただきました寄付金の中から10万円を、ひだまりとつながりのあるNGO団体「AAA（アジア&アフリカ）」にお渡しし、直接現地に行って支援に役立てていただきました。

## 【災害救助第1次隊】 5月7日～11日

- 南阿蘇村 雨漏り防止のブルーシート貼り
- 南阿蘇村 農業支援（ネギの苗植え）
- 西原村 河原小学校（避難所）で心のケア
- 大分県由布市 壁の修復



## 【災害救助第2次隊】 5月28日～31日

- 益城町・馬宮南公民館 セカンドハーベストジャパンより預かった救援物資の配布
- 大分県由布市 壁の修復 \*支援を継続しますので、よろしくお願ひします。

### <川口市民オーケストラ サマーコンサート 7月10日（日）>

- 日 時：7月10日（日）午後2時～
- 場 所：川口リリア、メインホール
- 入 場：無料 ドヴォルザーク「新世界より」他
- \* 問合せ：事務局/町田方 048-266-5408

### <ひだまり 無料よろず相談会>

随時受付します！

（ただし要予約）

\* 専門家が対応します。

まずは電話でご予約後、日程を調整。まずはひだまりへご連絡ください。



### 【編集後記】

安心おとどけ隊のサポートの事例から。一人暮らしの91歳の男性、体調を崩し入院した後、家族の苦渋の決断でそのまま施設に移行することに、、、「家に帰りたい…」と毎日つぶやく姿を家族や施設のスタッフが切なく思っている、家庭の事情で叶わず、娘さんから、1週間に2回、家に3～4時間程帰って過ごす時間の見守りをしてほしいと依頼があった。住み慣れた家でゆったりとサポーターとお話ししながら過ごす時間ができたのが、いい刺激になって少しでも元気になってくれるといいな。制約のないお手伝いができるのが、安心おとどけ隊のいいところ。生活の質をあげることに役立てばうれしい（y）

### ひだまり & 志民アシスト事務局

川口市西川口5-2-1-106

【ひだまり】

TEL 048-253-6306

【安心おとどけ隊】

TEL 048-250-5587

ホームページ

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

メールアドレス

[shop@hidamari-net.jp](mailto:shop@hidamari-net.jp)

