

ひだまり通信

VOL-198 (隔月1回発行) H28、9月、10月

関連団体<NPO法人>
志民アシスト
ネットワーク



猛暑もようやく峠を越し、いよいよ心地よい季節“秋”の到来。何をやるにも健康が第1！食事がおいしく味わえ、体が自由に動かせる喜びをかみしめながら、新しい事に挑戦するのもいいですね。

【ひだまり】

営業日
月曜日～金曜日
受付時間：
午前10時～17時
定休日：
土曜、日曜、祝日

9月28日 新規開講！！ パソコン初級教室

初回は「絵手紙」を作る…文字やイラストを入れてみよう

文字を変えたり、イラストや写真を入れたりして、絵手紙を作ります。これを応用して年賀状が作れるようになるといいですね。

○第2、4水曜日の午前10時30分～12時ですが、第1回目は、9月28日。

○参加費：1050円 (テキスト等がある場合には実費がプラスとなります)

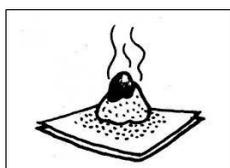
○講師：吉田健一さん

○ご自分のパソコンをお持ちください。(ない場合には、ひだまりにおいてあるパソコンを使用します)

*予約してください。電話はひだまり(048-253-6306)まで。



自分でできる健康促進 「セルフケア お灸教室」



○日時：10月3日(月)
10時半～12時

○参加費：1500円

○定員：5名

○講師：後藤健太郎
(ケイズ鍼灸治療院院長)

自分の健康維持には日頃からの養生が大切。いつまでも健康で元気な体を維持しましょう。自分でできるセルフケアの「お灸体験教室」です。

- もぐさ作り ●お灸のツボ探し
- お灸効果体験

鍼灸師があなたの体に合ったお灸を教えます。冷え性・腰痛・頭痛・耳鳴りに効果抜群です。ご予約ください！

元TVチャンピオンが打ってくれる 「10割そば」を味わいませんか



○日時：9月25日(日)
11時半～14時

○場所：西川口公民館調理室

○参加費：2000円

○定員：10人

TVチャンピオンやどっちの料理ショーなどに出演し、一躍有名になった川口市在住の黒田和弘さんが打ってください。

石うすでひいた10割そば粉を使う見事な腕前をごらんいただいた後、黒田さんが1週間かけて作っためんつゆ

でおそばと天ぷらをいただきます。そのあと、皆さんで交流を深めます。先着順です、お早めにひだまりまでお申し込みください。

***「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。***

<9月&10月の教室・講座1>

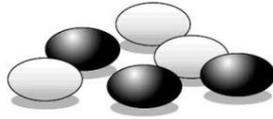
随時 参加者募集

○囲碁教室 男女問わずどなたでも！

9/9, 23 10/14, 28 (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

9/14, 28 10/12, 26 (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



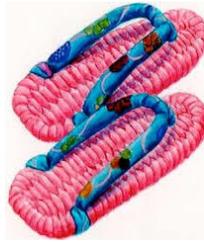
初心者向けの曲からじっくり練習します。
大正琴は貸出ししますので、予約してください

○布ぞうり作り講座

9/8 10/13, 27 (木)

(毎月2回、第2、4木曜日 ですが、9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> 10/27(木)

(奇数月1回、第4木曜日ですが今回は10月)

- ・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。

10月は苔玉を作ります。

**○切り絵教室**

9/13, 27 10/11, 25(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 9/12 10/17(月)**

(毎月1回、第3月曜日ですが、9月は第2)

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 9/20 10/18 (火)**

(毎月1回、第3火曜日)

- ・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。

要予約

**○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

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

<9月&10月の教室・講座2> 随時、受講者募集中!

○歌声カフェ 9/1 10/6(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



○初級パソコン教室 9/28, 10/12, 26

(毎月2回、第2、4水曜日)

- ・時 間：午前10時半～12時
- ・参加費：1,050円
- ・講 師：吉田健一さん

新規講座

第1回目は、「絵手紙を作ろう」ということで、楽しみながら写真やイラストを取り込むやり方を学びます。初回だけはご予約ください。

○セラピー教室 第1(水) 第3(木)

(毎月2回 第1水曜日、第3木曜日)

☆9/7、10/5(水)

- ・時 間：午後1時半～3時

☆9/15、10/20(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

9/16 10/21(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。



○アロマ&フットケア教室

9/9 10/14(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ましょう。

○初級英会話 10/26(水)

(10月から再開! 毎月1回・第4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

初心者歓迎、海外に行った時シ買い物や観光ができるように学びます



○「予防医学」体操 9/23 10/28(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)
- お気軽にご参加ください



○ベビーマッサージ講座 9/21 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



☆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

<9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
				○歌声カフェ 13:30~15:00	○手相教室 13:30~16:00 要予約	休
4	5	6	7	8	9	10
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 休 部	○セラピー教室 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
11	12	13	14	15	16	17
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	○セラピー教室 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
18	19	20	21	22	23	24
休	祝日 休	○着付け教室 13:00~15:00 ●お茶の間サロン ひだまりにて 13:30~15:30	○ベビーマッサージ 10:30~12:00	○布ぞうり お休み	○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
25	26	27	28	29	30	
手打ち そばを 味わう	11:30~ 14:00	○切り絵教室 13:30~15:30	○パソコン教室 10:30~12:00 ○大正琴教室 13:30~15:00	新規開講!		

★苔玉&ミニ盆栽教室 10月はミニ盆栽

10月27日
開催

○日 時：奇数月に1回、第4木曜日

10月27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

<10月のスケジュール>

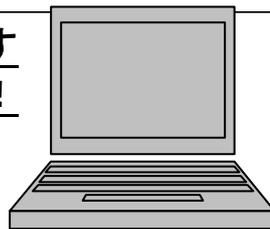
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
						休
2	3	4	5	6	7	8
休	●お灸教室 10:30~12:00	○手作り大好き サークル 休 部	○セラピー教室 13:30~15:00	○歌声カフェ 13:30~15:00	○手相教室 要予約 13:30~16:00	休
9	10	11	12	13	14	15
休		○切り絵教室 13:30~15:30	●パソコン教室 10:30~12:00 ○大正琴教室 13:30~15:00	○布ぞうり 13:30~16:00	○アロマ&フットケア 10:30~12:00 ○囲碁教室 14:00~16:00 ○手相教室 要予約 13:30~16:00	休
16	17	18	19	20	21	22
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 ひだまりにて 13:30~15:30		○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 10:30~11:30 ○手相教室 要予約 13:30~16:00	休
23/30	24/31	25	26	27	28	29
休		○切り絵教室 13:30~15:30	●パソコン教室 10:30~12:00 ●英会話 10:30~12:00 ○大正琴教室 13:30~15:00	○苔玉教室 10:30~12:00 ○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	

★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)

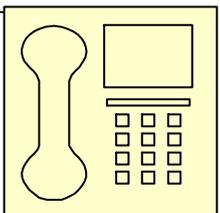


お話お聞きします! 「でんわ☎相談」

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！
第3火曜日 「ひだまり」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。

●9月20日（火）午後1時30分～3時30分

●内容

学 ぶ クラフト作り ★予約は要りません
牛乳パックでカード入れを作しましょう
楽 し む 津軽三味線ミニ演奏会



●10月18日（火）午後1時30分～3時30分

●内容

学 ぶ 「認知症サポーター養成講座」 予約ください

修了者には、修了書とオレンジリングを差し上げます。

楽 し む お茶を飲みながら交流会

毎回、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ぎます）

●参加費 200円（飲み物代、資料代として）

●いずれも「ひだまり」で開催



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。

▶No58 ウガンダの首都 カンパラに着く

スーダンのジュバ市内から地獄のバス旅行を仲間と一緒に体験し、ウガンダの首都カンパラに到着した。カンパラは標高1200mの高原都市で日中はとても過ごしやすい。

到着した日に安宿に仲間と一緒に宿泊し、それぞれに地獄のバス旅行による精神的、肉体的苦痛から解放され熟睡した。

さてウガンダ国の当時の状況を説明します。

当時、軍事クーデターで大統領が代わったばかりでアミン大統領が政権を握っていた。アメリカの有名な黒人ボクサー「モハメッド・アリ」と同じボクサーの経歴を持つ黒人大統領、それもアラブ人と同じイスラム教徒。

1960年代から70年初頭は旧宗主国、英、仏国等、ヨーロッパ各国の支配から多くのアフリカ国が独立果たし、これから独立して黒人の国を築いていこう～と言う「一部の国を除き、躍動感溢れる時代」であった様に、私には感じ取られた！



© Can Stock Photo - csp15352531



その躍動感は翌日のカンパラ市内を散策し、久々の中華レストランで、アフリカ米ではあるがまともな食事をして、そこで働く現地の人たち等を見ていて、肌で感じ取られた。

エジプト・カイロの様に歴史のある都市と異なり、想像していたよりも近代的な首都で高層ビルも立ち並び、公園もあり、近郊にはアフリカ大陸が髑髏の様な形の目の部分の大ビクトリア湖（世界最大の湖、ビクトリア湖は湖面標高1100m）がある。

治安も軍事独裁政権の為か良い？

数日間はここで、長かったナイル川の船上生活等から解放されて休息したいと思った。

2日位後にこれから様々なルートで旅行仲間が別行動になる為、最後にみんなと一緒に安いツアーでカンパラから半日位のところにある、ウガンダ最大のマーテンソン滝国立公園に行く事になった。

それは我々の船上の長旅の源泉～ナイル川の源流を見る事が目的でもあった！

ロッジに一泊し、アフリカの森林、湿地帯、サバンナ等に恵まれた国立公園を堪能して、園内の川では船上から意外と獰猛な「カバ」を見てナイル川の源流に感動した。



【糖質制限には気をつけよう！！】

糖質制限とは炭水化物を摂らない代わりに肉、魚などをどれだけ食べても良いという事で、ダイエットをする人にとっては実践しやすい方法かもしれませんが、体にとっては栄養素のバランスが崩れて健康を害することに繋がりがねません。

糖質は体や脳の主要なエネルギー源です。

糖質制限をするとカロリーを補うために脂質やタンパク質を大量に摂るようになります。

脂質の多い肉に含まれる動物性の脂質（飽和脂肪酸）は中性脂肪やコレステロールを増やす作用がありコレステロールが多くなります。

そうすると血管にコレステロールが多く残ってしまい血管が傷んだり、老化して動脈硬化が進み脳梗塞、心筋梗塞になる可能性が高くなります。

厚生労働省が推奨している三大栄養素のそれぞれを摂取する割合のバランスは

食事全体の食べ物を

・炭水化物から60% ・脂質から25% ・タンパク質から15%

摂取するようになっていきます。体にとって一つの物に偏らずに栄養バランスを考え、食事を摂る事が大切な条件となります。

健康維持は炭水化物制限することなくバランス食が大切です。



炭水化物

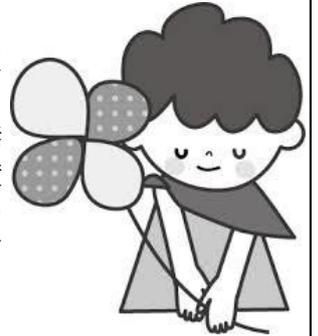
はんど いん はんど・管理栄養士 佐藤玲子

いろいろインフォメーション

ご寄付いただいた方々（敬称略）です、ご協力ありがとうございます！

【バザー品】

増田優子、有我千恵子、屋敷豊子、町田和子、原伸子、篠原光子、細田百合子、並木加余子、田中、村山、須藤、石上美恵、曾根照子、阿部みえ子、小林ふみえ、鳥山幸江、筒井、今井朝子、武山明子、徳永、檜山浩子、上見優子、湯川章一郎、川島恭子、前田加代子、永野純子、飯島、伊藤フチエ、中村トシ子、井沢祐子、粟井原、渡辺勝、鈴木敏子、黒川信子、藤木邦子、斉藤節子、谷崎、白田美智子、山野井はつ子、菊池千鶴子、山田典子、高木靖子、丸井節子、福元由紀子、石上史代、松田、石田陽子、野崎知恵子、岩瀬、菊池八重子、森田貴代美、山口



【1,5円等寄付】

渡辺勝、矢作龍太、木下恵子、佐々木寅雄、赤川節子、岩崎かほる、島崎恵、桑原幸代、大石瑠璃子、星野美和子、片山善子、鈴木敏子、見澤千代、斉藤みよ子、渡辺ヒサ子、菊池八重子、篠原弘子



【切手、書き損じハガキ】 松島玉枝

その他、大勢のかたがたです。お名前が抜けていたらごめんなさい！

皆様のご厚意で、活動を続けることができしております。

どうぞ、これからもご協力のほど、よろしく願います。



【お知らせ】

手作り大好き同好会は、都合により休部となります。多くの方に参加いただきありがとうございました。再開する日をお待ちください。

＜お茶の間サロン＞

今回は9月20日ひだまり
次々回も10月18日ひだまりです。
詳細は6P。

＜10月15日～ ネパールへ 今年も表敬訪問します＞

例年この時期にアジアへの国際支援として、ハッピーバッグを子どもたちへ届けていますが、今年も、昨年大地震に見舞われたネパールへ行きます。ご寄付いただいた支援金を役立ててきますね！

＜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



【編集後記】

今号も「おとどけ隊」でのサポート事例を1つ。透析で週3回は病院に通わなくてはいけない82歳のYさん。認知症もあり、3時間じっとしているのが大変になってきて動いてしまったり、針を抜いてしまったりするので、看護師さんから「どなたか付き添ってください」と言われてしまった家族。さあ大変。短期ではなく一生のことなので、子どもたちが交代で仕事を休んで付き添うには限度があり、困り果てていた折、うちのサービスを知る。数人のサポーターで体制を作ろうとしているが、病院の場所や時間帯の問題でなかなか難しい。各地区に多くのサポーターがいればなあ、、、と思うこのごろ（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

