

# ひだまり通信

VOL-199 (隔月1回発行) H28、11月、12月号

関連団体<NPO法人>  
志民アシスト  
ネットワーク



寒さが本格的になって、あっという間にもうすぐ年末ですね！年々ますます月日の速さを感じます。一日一日無事に過ごせることの幸せを感じながら、何かもう一つ年末までにやっておきましょうか…。

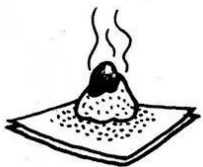
## 【ひだまり】

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

### ★自分でできる健康促進 「セルフケア 初級お灸体験教室」

- 日 時：11月14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！

### ★苔玉&ミニ盆栽教室 11月はクリスマス仕様の苔玉

- 日 時：奇数月に1回、第4木曜日  
11月24日(木)  
10時半～12時
- 講師料：800円  
(+材料費700円～1500円程度)
- 講 師：攝待(せったい) 幸子さん
- 定 員：6名

\*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。

今回は、ゴールドクレストを使った、クリスマス仕様の苔玉を作ります。

材料の都合上、4日前までに予約してください。



### ★毎月2回、第2、4水曜日午前 パソコン初級教室 ハガキや用紙に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りますといいですね。要予約

- 日 時：11月9日、30日(23日が祝日のため)、12月14日 午前10時半～12時
- 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)



\*\*\*「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。\*\*\*

## &lt;11月&amp;12月の教室・講座1&gt;

随時 参加者募集

## ○囲碁教室 男女問わずどなたでも！

11/11, 25 12/9 (金)

(毎月2回、第2、4金曜日ですが、12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

11/9, 30 12/14 (水)

(毎月2回、第2,4水曜日ですが11月は第5,12月は1回)

- ・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

11/10, 24 12/8, 22 (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。

## &lt;苔玉&amp;ミニ盆栽教室&gt;

11/24(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日前までに電話のこと。

11月はクリスマス仕様でゴールドクレストの苔玉を作ります。



## ○切り絵教室

11/8, 22 12/13(火)

(毎月2回、第2、4火曜日ですが12月は1回)

- ・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

11/21 12/19(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

11/15 12/20 (火)

(毎月1回、原則第3火曜日ですがそれ以外の日でもOK)

- ・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

11/17 12/15(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&amp;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

# <11月&12月の教室・講座2> 随時、受講者募集中

## ○歌声カフェ 11/7 12/1(木)

(毎月1回、第1木曜日ですが11月は第1月曜)

- ・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11/9, 30 12/14(水)

(毎月2回、第2, 4水曜日ですが11月は第5)

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

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。予約は不要です。

## ○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)

### ☆11/2、12/7(水)

- ・時 間：午後1時半～3時

### ☆11/17、12/15(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

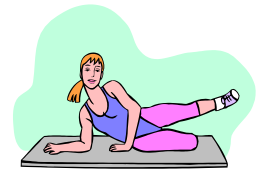
## ○アロマ・リラックス軽体操講座

11/18 12/16(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。



## ○初級英会話 12/14(水)

(毎月1回・第4水曜日ですが、11月休み12月は第2)

- ・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



## ○アロマ&フットケア教室

11/11 12/9(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。



## ○「予防医学」体操 11/25(金)

(毎月1回、第4金曜日ですが12月はお休み)

- ・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 11/30 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

## &lt;11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(祝)	4	5
			○セラピー教室 13:30~15:00	○歌声カフェ		休
6	7	8	9	10	11	12
休	○歌声カフェ 13:30~15:00	○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	○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	休
13	14	15	16	17	18	19
休	●初級お灸教室 10:30~12:00	○着付け教室 13:00~15:00 ●お茶の間サロン 西川口公民館 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 10:30~11:45	休
20	21	22	23(祝)	24	25	26
休	○絵手紙教室 ①10:30~ ②13:00~	○切り絵教室 13:30~15:30	○パソコン教室 ○大正琴教室 ↓	○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	休
27	28	29	30			
			○ベビーマッサージ 10:30~12:00 ○大正琴教室 13:30~15:00	○パソコン教室 10:30~12:00		



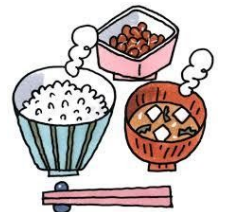
## まめ知識

## 【健康の基本は朝食から！】

近年、ライフスタイルが多種多様になり食生活もマチマチです。朝食抜き、過食、無理なダイエットなどの食習慣の乱れが問題になっています。栄養バランスの乱れは健康を損ない、様々な生活習慣病の原因にもなります。健康の基本は朝食から！朝は時間がない・食べるより寝ていたい・食べる気がしないなどの理由で朝食を抜く人が増えていますが1日の始まりは朝食からです。

## 朝食を食べないと

- ・脳が目覚めない＝脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖の不足は脳の働きを鈍らせ、集中力が無くなります。
- ・元気が出ない＝朝食は眠っていた時に下がった体温を上昇させ、1日の活動をスタートするための体を整える。
- ・太りやすくなる＝朝食を抜くと、1日に2食になり、お腹が空いて次に食べる時に沢山食べる事になり肥満の原因になります。
- ・胃に負担をかける＝朝食は空の胃を守り、胃酸分泌を調整しますが、空の状態が続くと胃を荒らしてしまいます。



まずは「何も食べない」にひと工夫。バナナ1本でも。ヨーグルト1個でも、おにぎり1個でも食べて頭と体を目覚めさせましょう。

はんどいん はんど・管理栄養士 佐藤玲子

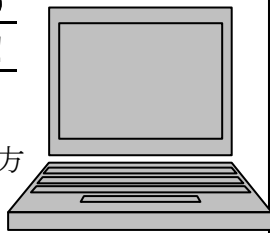
## ひだまりカルチャー 予定表

## &lt;12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
				○歌声カフェ 13:30~15:00		休
4	5	6	7	8	9	10
休			○セラピー教室 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 13:30~16:00	休
11	12	13	14	15	16	17
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	○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	休
18	19	20	21	22	23(祝)	24
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 西川口公民館 13:30~15:30		○布ぞうり 13:30~16:00	休 ○予防医学体操 お休み ○囲碁教室 お休み	休
25	26	27	28	29	30	31
休		○切り絵教室 お休み	○パソコン教室 お休み ○大正琴教室 お休み	→ 年末年始休み 12/29~1/4		

★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!



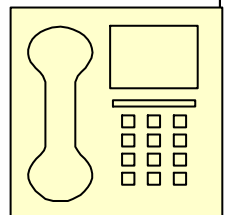
・1時間=2,000円

事前予約で個別対応自宅へもOK (交通費実費)

## お話しお聞きします!

## 「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

## ネパール訪問報告

山田たみこ



被災し壊れたままの民家

今年も、皆さまから頂いた“まごころ”をお届けしに、10月15日からネパールに行ってきました。

ネパールといえ  
ば、昨年4月25日  
に発生したネパール

中部地震によって、犠牲者は9,541人に達し、負傷者は17,838人、人道支援を必要としている人が800万人を超える被害があったことは、記憶に新しいところだと思います。

昨年11月に行ったときは、カトマンズの街中には瓦礫の山があちらこちらに見られ、広場の仮設テントで生活する人たちが相当数いましたが、1年半経った現在のカトマンズは、目立った仮設テントは撤去されており、道に放置されていた瓦礫もだいぶ片づけられていました。



山の上の小学校から眼下を望む

そうはいつでも街はもともと建てかけの住宅やゴミが散乱していたりするので、どこまでが地震の被害なのかそうでないのかはよくわかりませんが…。

世界遺産の建物群の修復はまったく手つかずですが、エベレストやヒマラヤへ向かう道は全面的に開通したので観光客は戻りつつ

あり、以前のような活気が出てきています。

ただそれは見た目だけで、現地の方にお聞きすると、政府の支援体制は相変わらずあてにならないため、仮設住宅はなく、現在でも仮設テントで生活している方々がまだ2万人ほどいるとのことで、地方から出てきた被災者は故郷へ帰れる目途も経っていません。



文房具300セットを贈呈

また自力で家を建て直す場合も、とりあえず

と、また同じ掘っ立て小屋のような家を作る人も多いそうで、まだまだ課題が山積んでいます。

今回、私たちが表敬訪問したのは、カトマンズ近郊のチャンドラギリ・ムニシパリティというところにあるチャンドリカ小・中学校と、その分校で山の頂上付近にあるチャンパ小学校です。



ハッピーバッグを手に…

この二つの小学校の合計300人に、現地で購入したノートや鉛筆の文房具が入ったハッピーバッグや、こちらから持って行った髪飾り、万華鏡、長縄とびをお渡ししました。子どもたちの、はかみながらも本当にうれしそうに受けとってくれる姿が印象的でした。

後日、パタンで長年ボランティア活動に励んでいる上村義治さんの「おたすけ隊」の事務所を今年もお尋ねし、支援金10万円をお渡ししました。

上村さんは「震災から1年半が経ち、支援の内容も急場の物資支援から長期の支援に変わってきています。現在、子どもたちの教育の基金のようなことができないか検討しています



チャンドリカ小学校の子ども達

ので、それに役立てさせていただきます」と話していました。（これまでの活動、これからの活動については、折に触れ通信にご紹介します）

ひだまり&志民アシストネットワークでは引き続き、ネパールの支援を行っていく予定です。

どうぞ、皆さまのご支援&ご協力をお願いします。



感謝状を受け取るメンバー



学ぶ

楽しむ

毎月第3火曜日開催

# ひだまりサロン

どなたでも参加出来ます  
会場：西川口公民館

近くて少し遠かったご近所さんがここで出会うと、顔見知りから顔なじみになってお互いに気にかけて合う。そして、「ここに行けば何とかなる！」そんな場所がひだまりサロンです。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！

## 【2016年度 今後の予定】

11月15日（火）午後1時30分～3時30分

内容 学ぶ・体験 手作りしてみよう（一閑張り）  
楽しむ 津軽三味線を楽しむ

そして、お茶をしながら皆さんでおしゃべりしましょう  
困りごとや悩みごとの相談にもなります

⇒（当団体のスタッフが対応、必要であれば専門家につなぎます）



\* 参加費：200円（飲み物、資料等） ・ 予約は要りません

12月20日（火）13：30～15：30	知っておきたい葬儀とお墓の話、昔あそび
1月17日（火）13：30～15：30	手作りしてみよう（コースター）津軽三味線
2月21日（火）13：30～15：30	認知症予防音楽体操、みんなで歌声広場
3月21日（火）13：30～15：30	手作りしてみよう（毛糸でたわし）、津軽三味線

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」を受けて実施しています。

## いろいろインフォメーション



●ひだまりでは随時、1, 5円の寄付、書き損じハガキの他、リユース用の日用雑貨、バッグや靴、アクセサリ、衣類などを、月～金曜日までいつでも受け付けています。ぜひご協力をお願いします！取りにも伺います。

### <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）

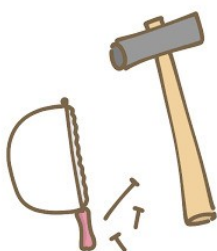
\*それぞれの専門家が対応します。  
まずは電話でご予約後、日程を調整。まずはひだまりへご連絡ください。



### 困った時のお手伝い「安心おとどけ隊」サポーター募集！！ 特に資格や技術は要りません、男性大歓迎、どなたでも登録ください

「安心おとどけ隊」では、お掃除や食事作りをしてほしい、病院へ行きたいので付き添いがほしい、草むしりや簡単な修繕をしてほしい…など、介護保険ではできないことをお手伝いしています。

サポーターは、地域の元気な方々であれば、年齢や経験、資格などは一切問いません。都合のいい曜日や時間でOK。説明をさせていただきますので、まずはご連絡ください。



### \*\*\* 詩、俳句、短歌、失敗談などをお寄せ下さい！！\*\*\*

読者の方々から、詩や俳句、短歌、川柳、失敗談や夢を綴ったエッセーなど、なんでもけっこうですので、どしどしお寄せ下さい！ひだまり通信でご紹介します。匿名でもOKです！

### 【編集後記】

今回のネパールでは、南部のインドとの国境付近に位置する世界遺産のルンビニ村に行きました。ルンビニは釈迦仏陀（ブッダ）が生誕した聖地で、世界中の仏教徒の重要な巡礼地となっています。ブッダの生母マヤ夫人が出産の前に沐浴し、産湯にも使われたといわれる池もあります。池のほとりに大きな菩提樹があり、巡礼者が瞑想や説法をしたりと思ひ思いに過ごしています。遠く2500年前に思いを馳せ、心がすがすがしくなる気がしました。このほかネパールには、中世の街並みが残るカトマンズ盆地、チトワン国立公園、エベレスト山を有するサガルマータ国立公園の世界遺産があります。どこもすばらしい場所です。機会がありましたらぜひお出かけください。（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)

