

ひだまり通信

VOL-200 (隔月1回発行)

H29、1月、2月号

関連団体<NPO法人>
志民アシスト
ネットワーク



新しい年を迎え
皆様のご多幸をお祈り申し上げます！！
今年の干支は丁酉(ひのと)
とり)といい、秋の実りがある年
回りだそうです。なんだかいろ
いろなことに充実した年になる
予感がしますね。今年もよろし
くお願いいたします。

【ひだまり】

営業日時
月曜日～金曜日
午前10時～17時
定休日：
土曜、日曜、祝日
【安心おとどけ隊】
事務所の開所日
月曜日～金曜日
電話受付
随時お受けします

「脳と体イキイキ体操」 1ヶ月に1回、第3水曜日

新講座

脳を活性化させるには、脳に適度な刺激を繰り返して与えることが必要で、簡単に、楽しく、意欲的に行うことで、更に効果的になると言われています。講師の深井好子さんは、高齢者施設にも出向いて、認知症予防や脳の活性化のために尽力しています。深井さんの明るくて楽しいキャラはそれだけでも、まわりをワクワクさせてくれます。

さあ！いっしょに始めましょ。

○日時：1月18日(水)
15時～16時30分
以降、毎月1回、第3水曜日

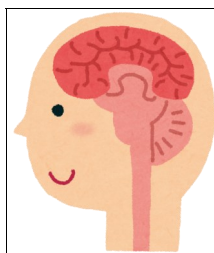
○場所：ひだまり2階

○参加費：500円

○講師：深井好子さん(看護師、食育指導士、シナプソロジーインストラクター、カウンセラー)

*「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、さらに効果的な刺激を与えることで、脳の機能が高められると考えられています。

*1月15日までにご予約ください。



スマホ、タブレットの 使い方講座

スマホを持っているけど、便利な使い方がわからない、ガラケーからスマホに変えたいけど、どこのメーカーのどんな機種を買ったらいいのかしら？タブレットのほうがいいのかしら？・・・などなど。さまざまな疑問にお答えします。



現在、2月22日(水)午前10時半～を予定していますが、時間等が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

10日前までに予約ください。追って詳細をご連絡します。

「初級英語教室 再開」



しばらくお休みしていた「初級英語教室」ですが、12月より再開です。旅行に便利な英会話を覚えたり、ゲームで楽しみながら英語を覚えたり、和やかな雰囲気でお勉強しましょう。原則として月1回、第3水曜日

***「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。***

<1月&2月の教室・講座1>

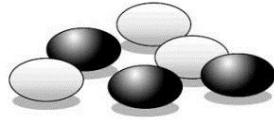
随時 参加者募集

○囲碁教室 男女問わずどなたでも！

1/13, 27 2/10, 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

1/11, 25 2/8, 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

1/12, 26 2/9, 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> 年4回開催

(3か月に1回程度、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**

その季節ごとにテーマを決めて、苔玉を作ります。

日程はその都度確認ください

**○切り絵教室**

1/24 2/14, 28(火)

(毎月2回、第2、4火曜日ですが1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**

1/16 2/20(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**

1/17 2/21 (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

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**

1/19 2/16(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

<1月&2月の教室・講座2>

随時、受講者募集中

○歌声カフェ 1/5 2/2(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 1/11, 25 2/8, 22

(水) (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

毎回、テキストを利用して、初心者向けのパソコン全般を学びます。丁寧に教えてくださいますので、安心。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木曜日ですが1月は1回)

☆2/1(水)

- ・時 間：午後1時半～3時

☆1/19、2/16(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

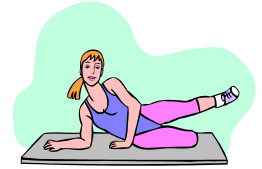
○アロマ・リラックス軽体操講座

1/20 2/17(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

1/13 2/10(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ましょう。



○初級英会話 1/18、2/15(水)

(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 1/27 2/24(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)
- お気軽にご参加ください



○ベビーマッサージ講座 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

<1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	4	5	6	7
	冬期休み		○セラピー教室 休み	○歌声カフェ		休
8	9	10	11	12	13	14
休	休	○切り絵教室 お休み	○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
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 西川口公民館 13:30~15:30	○英語教室 10:30~12:00 ★脳と体 イキイキ体操 15:00~16:30	○セラピー教室 10:30~12:00 ○羊ちゃん 13:30~15:30 新講座	○アロマリラックス 軽体操 10:30~11:45	休
22	23	24	25	26	27	28
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	○予防医学体操 10:30~11:30 ○囲碁教室 14:00~16:00	休
29	30	31				

【食べる順番を変えるダイエット方法】

お正月で食べる機会は増え、運動は不足でちょっと体重が気になり始めたら「何を減らそう、何を止めよう」ではなく「食べる順番」を変えてみましょう。

* 野菜から先に食べる (海藻、キノコも含まれます)

生野菜のサラダに限らず、大根の煮た物、味噌汁に入っている具、野菜炒め、カツの付け合せのキャベツなど。ただし、芋類、カボチャ、レンコン、トウモロコシなどは炭水化物が多いのでメインのおかずを食べた後にする。

* 主菜のおかず (タンパク質のおかず)

バランス良く、量は食べ過ぎない・肉類 ・魚介類 ・大豆・大豆製品 ・牛乳・乳製品

* 最後にごはん

・ごはん ・パン ・うどん ・蕎麦 ・ラーメン ・スパゲッティ

* ゆっくり噛んで食べる

野菜を食べ始めてからご飯を食べるまで20分くらいかけてゆっくり噛んで食べると満腹中枢も働き食べ過ぎないで済みます。

1年の計は元旦に有り。まずは試してみましよう！ はんど いん はんど・管理栄養士 佐藤玲子



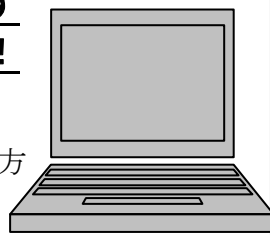
ひだまりカルチャー 予定表

＜2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	4
			○セラピー教室 13:30～15:00	○歌声カフェ 13:30～15:00		休
5	6	7	8	9	10	11
休			○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
12	13	14	15	16	17	18
休		○切り絵教室 13:30～15:30	○英会話 10:30～12:00 ★脳と体 イキイキ体操 15:00～16:30	○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	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 西川口公民館 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	○予防医学体操 10:30～11:30 ○囲碁教室 14:00～16:00	休
26	27	28				
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)

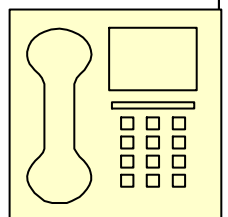
お話お聞きします!

「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



ひげじいの 脳卒中リハビリ日記

第1回

運命は突然に押し寄せる。まったく予兆さえもなく…

五月二十日、朝六時少し前、洗面所に立っていた私の体が大きく揺れだした！

地震？：『おかしいなあ？』と思っているうちに、左手が物を掴めなくなっている！

『頭の血管が切れた』なぜか一瞬で自分の体に起こっていることが分かった。

（幸運その一） その時にはもう立っていることさえできない。すぐに119番救急車を…

七時には急性期病院の緊急救命室で何人ものD.D.とナースに囲まれて、チューブだらけの体で横たわっていた。脳卒中かなにか？を起こしたはずなのに、なぜか意識はしっかりしていて全部記憶に残っている。

後から思い出して、なにより自分自身で驚くのは、死と隣り合わせにいたというのに、ちっとも怖くなかったということ。おかしいぐらいに冷静に、そして他人事のように、動かない自分の体を俯瞰していた自分がいた。

昼過ぎには、血管破断がそれ以上に広がる恐れが無くなったとの診断が出て、手術は回避できた。（幸運その二） 緊急救命室から病棟の集中治療室へ移動。

『とりあえず命拾いした。頭蓋骨をノコギリで切り開かれずに済んだ！』

そして夕方には一般病室へ。朝方のドラマチックな出来事のあと、周りの様子もめまぐるしく変わった…

人生で最も劇的な一日！

でも後から思い知る。

まだチューブだらけで、ベッドに縛り付けられた自分の体がどうなっていたのかさえ、わかってなかったんだ！

脳ミソは体が言うことを聞かなくなっていたことに、まだ気づいていなかった。

まどろみながら迎えた翌朝から、本当の闘病が始まった…。

我が青春 荒野を行く（若き日の思い出）VOL.50 坂上 博

N059ケニア、ナイロビに向かう

ウガンダのカンパラでは想像以上の近代的な高層ビルや国立公園も見物して、この国を堪能できた。そもそも、ここアフリカ東部、3ヶ国は公用語に共通のスワヒリ語を用い、英語圏として経済共同体を目指しており、他のアフリカ諸国より比較的治安も安定していると当時言われていた国である。ケニアのケニアッタ大統領、タンザニアのニエレレ大統領は当時のアフリカの偉大な指導者である。ただし、ウガンダのアミン大統領は未知数の大統領とも言われていた。いずれにせよ当時は隣国同士親密な関係が維持されている感じられた。



さて、私はウガンダの最後の目的地、アフリカの目といわれる～世界最大の湖、そして今まで旅を続けてきたナイル川の源泉でもあるビクトリア湖に、仲間と別れて久々の一人旅に出た。カンパラ市内からさほど遠くないエンテベ空港近くの、ビクトリア湖畔の小さな漁村に日帰りで行った。

そこは、遠浅の砂浜で従来の漁村イメージとは違ったが、彩色豊かな和船に似た小舟が何隻も着岸して、ウツボ？海蛇？何の魚か私にはわからない魚を男達が砂浜に降ろしている。そして、その

大きな魚だけが男達の手で村へ運ばれていくのだ。その他の多くの小さな魚は女達、子供達が筏に入れて家に持ち帰るような光景を眺めていた。

ビクトリア湖は当然ながら対岸の景色はない。広く、まるで外海ではないかと勘違いする程の大きな大きな湖である。その広大さに見とれてしまった！ さすが世界最大の湖である。

カンパラ市内に戻り、さあ、明日はケニアの首都ナイロビに向けてバスで出発だ！！

実は、ここでアフリカで初めてのヒッチハイクをする予定だったが、ウガンダは他の二国と違いアミン大統領の国である。噂ではアミン大統領はヒトラーを標榜しているとか。下手にトラブルを抱えたくない～と考えて、ケニア入国までは我慢することにした。

次に行くケニアは、このアフリカ旅行の最大の目的地でもある。ケニアは「兼高かおる世界の旅」を見て憧れていた場所なのだから。アフリカの中のアフリカであり、私の原点である。

そして周辺国のハブの国である。周辺国の観光情報が豊富で、バックパッカーも多く滞在している。首都ナイロビは高原地帯で過ごしやすいたとも聞く。のんびりとユースホステルで長期滞在をして、身体も休めたい。

学ぶ

楽しむ

どなたでもお気軽にご参加ください
会場：西川口公民館

ひだまりサロン

近くて少し遠かったご近所さんがここで出会えると、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！

毎月第3火曜日開催

【今後の予定】

● 1月17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（コースターを作る）
楽しむ 津軽三味線を楽しむ

● 2月21日（火）午後1時30分～3時30分

内容 学ぶ・体験 認知症予防音楽体操
楽しむ みんなで歌声広場

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

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。

9月からのご協力者（敬称略）

石川、浅倉登志子、山本恵、藤本登美子、野田弘、芳賀芳枝、町田和子、鳥山幸江、野口、田中つる子、原谷美枝子、斉藤和久、寺坂征子、河野しづ、山内、赤川節子、須藤、屋敷豊子、藪雅美、渡辺勝、檜山浩子、岩瀬靖子、高野伊佐子、山本恵子、黒川、山口すみ枝、香取泉、武笠和子、長谷川幸子、岩崎かほる、保前、佐々木寅雄、斉藤セツ子、草野宏子、坂井和子、上見優子、山路登樹枝、大原民子、新井つや子、上林、白田美智子、野口徳泰、中村智枝、斉藤とみ子、湯川章一郎、本多あさの、篠原光子、丸井節子、木村貴美子、河原、鈴木悦子、鈴木敏子
皆様、ありがとうございました！！

<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。



手作り品がずらり！！ 壁面展示もできます

ジーンズのリメイクバック、ソーフラワー、コットン小物、古布のお雛様など、皆様からお預かりした作品がたくさん並んでいます。見るだけでも楽しいですよ。

壁面では絵や写真などの展示もできます。ご相談ください。



*** 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】

昨年、皆様にとってどんな年でしたか。1年の漢字はリオ五輪、政治資金問題、PPAP等…で「金」だったそうですが、皆様の字は？私の昨年は「穏」でした。多少のアクシデントはあったものの、穏やかな年となりました。変わらないのはすばらしいことです。禍福(かふく)は糾(あざな)える縄の如(ごと)し、と言いますが、いつまたどんな事が待ち受けているのやら。不安材料はたくさんあるのですが、いくら考えてもどうにもなるものではないので、なにがあっても「どうにかなるさ」と前向きに明るくいきたいと思います。そのためには、気力と体力が肝心。ウォーキングに励もう！かしら…でも今年も早くも三日坊主になる予感あり(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

