

ひだまり通信

VOL-210 (隔月1回発行) H30、9月、10月号

関連団体<NPO法人>
志民アシスト
ネットワーク



猛暑もようやく一段落の兆しが見えてきました。今年の夏は長かったあ。

さあこれからは、待ち遠しかった秋を楽しみましょう。

行きたい場所に車椅子で、一人で、といったそれぞれの要望に合わせた旅行やゆったりスローな旅行なども、おとどけ隊専門家メンバーの旅行会社で計画できますよ。ご相談くださいね。

【ひだまり】

・営業日時
月曜日～金曜日
10:00～17:00

【安心おとどけ隊】

月曜日～金曜日
10:00～17:00
電話受付はいつでも

【スマホの便利な使い方教室 毎月第2、4水曜日10時半～】

スマートフォンはとっても便利!なのですが、その機能を使いこなすのは難しそう。

「地図を使いたい」「写真を撮りたい」「音楽を聴きたい」「電車の乗り換えを調べたい」など、それぞれのニーズをお聞きし、1対1でお教えします。詳しくは3Pを参照ください。

【着物リメイク教室 10月は8日(祝)に開催】

毎月第2月曜日に開催している「着物リメイク教室」ですが、9月は通常通り10日ですが、10月8日(月)は祝日でひだまりはお休みですが、教室は通常通りありますので、ご注意ください。

【新聞ちぎり絵 9月は祝日のため 10日に変更】

毎月第3月曜日に開催している「新聞ちぎり絵教室」ですが、9月17日(月)は祝日のため、振替で10日(月)になりますので、ご注意ください。時間は10時30分からです。

【見沼の畑で 石釜ピザパーティ】 9月22日(土) お昼

見沼の畑で趣味で野菜を作っている方々が、見沼・通船堀のそばの畑に、手作り石釜と小屋を作りました。

そこで「石釜ピザパーティ」を開きます。どなたでもご参加ください!



- 日時: 9月22日(土) お昼の時間帯
- 場所: さいたま市見沼の畑
- 参加費: 1,300円(飲み物つき) ぐらい
- 東川口駅集合で車の乗合で移動予定
詳しくは、参加者各自にご連絡します。

*申し込みは18日までにひだまりまで。

「歌声カフェ」は月2回!! 9月は6日と20日に開催

- ・日にち: 9月6日、20日
10月4日、18日
(毎月第1、3木曜日)
- ・時間: 13:30～15:00
- ・参加費: 1回800円
予約はいりません。



***「ひだまり」は皆がホッとくつろげる“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

○「新聞ちぎり絵」 9/10 10/15 (月)

(毎月1回・第3月曜日ですが
9月は第2)

- ・時 間：10時半～12時
- ・参加費：800円
- ・講 師：藤原かじ子さん



新聞の写真や広告のカラー部分を使ってつくる新聞ちぎり絵です。

動物、植物、食物、年中行事などをテーマにした、さまざまな作品を作ります。絵手紙もOKです。

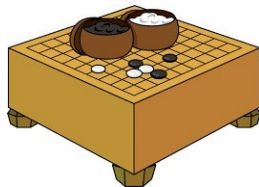
○囲碁教室 男女問わずどなたでも！

9/14, 28 10/12, 26 (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。頭の体操にもなりますよ。随時、参加できます。

○切り絵教室 9/11 10/9 (火)

(毎月1回、第2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。

初心者から上級者まで、対応します。まずは、見学ください。

○着付け教室 9/18 10/16(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

(7月は500円)

お一人お一人丁寧にお教えします。



○アクセサリ教室

製作・修理・鑑定

9/27 10/25 (木)

(毎月1回・第4木曜日)

- ・時 間：午後1時半～3時
- ・参加費：800円
- ・講 師：塩野美奈子さん

(材料費500円程度は別途)



ネックレスの留め金をマグネットに換えたり、アクセサリの修理もOK。天然石を使ったネックレスやメガネチェーンなども作れます。アクセサリ全般ご相談ください。

○羊ちゃん編み物教室

9/20 10/18 (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
- ・講 師：井上容子さん

(材料費別)

自分の編みたい物もOK



○初心者大正琴教

9/12, 26 10/10, 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



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、要予約です。

○布ぞうり作り講座

9/13, 27 10/11, 25 (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
- ・講 師：渡辺さん

(初回材料費1100円別途)



手作り台を使用するので、楽に仕上げられます。

★どの講座も随時、受講者を募集していますが、準備の関係上、事前の予約をおねがいします。

<9月&10月の教室・講座2>

随時、受講者募集中

○歌声カフェ

9/6, 20 10/4, 18 (木)

(毎月2回、第1、3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
しく歌いましょう。
おなかの底から声を出して健康
アップ！ 男性也大歓迎です！

○初級パソコン・スマホ教室

9/12, 26 10/10, 24(水)

(毎月2回 第2, 4水曜日)

初心者向けのパソコン全般や
スマホの便利な使い方を学びま
す。

少人数対象で、それぞれの知
りたいことを丁寧に教えてくれ
ます。

パソコンやスマホはご持参く
ださいね。

前日までにひだまりまで予約してください。

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

要予約

○アロマ・リラックス軽体操講座

9/21 10/19 (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。
心も体もすっきりしましょ

○初級英会話

9/19 10/17 (水)

(毎月1回・第3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、楽しい雰囲気ですワイ
ワイ！海外に行った時買い物や観光
ができるように学びます。

○セラピー教室

第1(水) 第3(木)

(毎月2回第1水曜、第3木曜)

☆9/5 10/3 (水)

- ・時 間：午後1時半～3時

☆9/20 10/18 (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

☆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。

○着物リメイク教室

9/10 10/8 (月)

(毎月1回・第2月曜日)

- ・時 間：午前10時～15時
- ・入会金：1,000円
- ・参加費：1回 2,500円
- ・講 師：近藤美沙枝さん

直線裁ちでおしゃれな普段着の
「はおりもの」を1カ月1回で1着
のペースで作ります。



★どの講座も随時、受講者を募集していますが、準備の関係上、事前の予約をおねがいします。

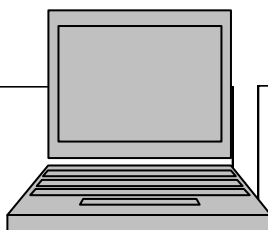


ひだまりカルチャー 予定表

<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
						休
2	3	4	5	6	7	8
休			○セラピー教室 13:30～15:00	○歌声カフェ 13:30～15:00		休
9	10	11	12	13	14	15
休	○着物リメイク 教室 10:00～15:00 ○新聞ちぎり絵 10:30～12:00	○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	○囲碁教室 14:00～16:00	休
16	17	18	19	20	21	22
休	休 ○新聞ちぎり絵	○着付け教室 13:00～15:00	○英語教室 10:30～12:00	○セラピー教室 10:30～12:00 ○歌声カフェ 13:30～15:00	○アロマリラックス 軽体操 10:30～11:45	見沼・ 石釜ピ ザパー ティ
23/30	24	25	26	27	28	29
休	○新聞ちぎり絵 10:30～12:00		○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 ○アクセサリー教室 13:30～15:00	○囲碁教室 14:00～16:00	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）

<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、
日程を調整します。
まずはひだまりへご連絡く
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	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜
	1	2	3	4	5	6
			○セラピー教室 13:30～15:00	○歌声カフェ 13:30～15:00		休
7	8	9	10	11	12	13
休	休 ○着物リメイク教室 10:00～15:00 (店はお休みですが 教室はあります)	○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	○囲碁教室 14:00～16:00	休
14	15	16	17	18	19	20
休	○新聞ちぎり絵 10:30～12:00		○英会話 10:30～12:00	○セラピー教室 10:30～12:00 ○羊ちゃん 13:30～15:30 ○歌声カフェ 13:30～15:00	○アロマリラックス 軽体操 10:30～11:45	休
21	22	23	24	25	26	27
休		○着付け教室 13:00～15:00	○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 ○アクセサリー教室 13:30～15:00	○囲碁教室 14:00～16:00	休
28	29	30	31			
休						

☆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

その他、足の爪切りやお手入れなど、足全般のお悩みにも応じます



要予約

☆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ありません。これから日焼けの時期、ますますお肌のお手入れは大事！



安心おとどけ隊サポート3万時間達成記念祝賀会！報告

7月14土曜日16時から【安心おとどけ隊 サポート3万時間達成記念祝賀会】を ひだまり隣のキッチンオーブを会場として 24人の参加で開催しました。

思い起こすと…安心おとどけ隊が地域支え合いの活動を開始したのは2009年11月1日。埼玉県【地域支え合いの仕組み推進事業】の指定を受けて、事業をスタートさせたのです。

福祉関係事業の経験もなく、また誰一人として福祉関係の資格も持っていない状況での事業開始には、周囲から「無謀！」のそり。

でも外野の意見に決心が揺らぐことはありませんでした。



初めての月のサポート時間は【4時間！】⇒これって月間ですよ！

ナイナイずくしの環境からのスタートですから、これも織り込み済みの結果？

それでも次第に、依頼されるサポートや登録していただけのサポーターの数は増えていき、少しずつ未来に希望が持てるようになっていったのです。

そして苦節9年数ヶ月で、ついにサポート活動の累積時間が3万時間を超えたのです！

3万時間と言ってもピンとませんね？ 日数に直すと1,250日です。1年は8760時間ですので、年に例えれば3.42年分の時間と言うことになります。

『とっても長い時間の努力の積み重ねの成果です』

この事業創設時の理念は…

『地域の共同体としてのつながりが弱くなり、お互いが助け合うという仕組みが消えてしまった現代。足早に近づく高齢化と弱者を支える社会システムの脆弱性から、《地域でお互いに支え合う》という仕組みが求められています。』

私たち志民アシストネットワークは、地域に住む「志のある市民」と専門家が力を合わせ、高齢者や手助けを求めている人々に手をお貸しする「共助の仕組み」として「安心安全生活応援隊」を創ります。これは従来ある「街中の便利屋」や「シルバー人材派遣」によるような「依頼された仕事」をただ単に処理するというのではなく、高齢化や認知症などで判断能力が不十分となった方々が、不利益をこうむらないように支援し、その人が自分の望む生活を実現し、生活し続けるために援助する活動までも広げてまいります。』

凄い！理念の素晴らしさに 今でも感激を覚えます。この理念に基づいた活動が 連綿と9年と続いて、今で

も寸分たがわぬ思いでこの支え合い活動がつながっているのです。

これは…サポーターみなさんの【ひと様のお役にたきたい…という気持ち】と、【雨の日も、風の日も、寒い時も、暑い日も…この支え合い活動に協力していただけた】成果としてのサポート3万時間達成です！ 本当にありがたいことと感謝しています。

さて祝賀会の最初は、意外と知られていない『安心おとどけ隊の誕生』を振り返ってみました。そしてこの6月末で累計3万2,150時間のサポート時間を達成したまでの時系列をグラフで確認。ほぼ月刊300時間程度のサポートはさせていただいている様子が一目瞭然でした。

乾杯のご発声はベテランサポーターの根岸清榮さんをお願いしました。

そしてこれまでの様々なイベントや出来事を遡って…写真で振り返ると…この日に集まっていたいるサポーターの方々が、いろんなイベントにも顔を出している様子がよくわかりました。

そして、今日のクライマックス「事業に貢献された優秀なサポーターに感謝状の贈呈」です。

これまでのサポート実績時間の長い上位3名の方、曾根照子さん・羽賀誠記さん・阿部ハルエさんと、誠実なサポートで利用者や事業所から評価をいただいているサポーターとして「今井朝子さん・小椋やい子さん・富岡健治さん」の3名の方を選ばせていただきました。

他にも表彰したいサポーターは大勢いらっしゃるんですが、ご容赦ください。

表彰された方々のお言葉をいただいた後は、「昔懐かしい《歌声喫茶》の再現」歌のお姉さん？（久保裕子さん）のリードで久しぶりに大きな声を張り上げて歌いまくって楽しみ祝賀会は最高潮に！

そうして迎えた閉会の時間。お土産はビンゴゲームで先取り権の奮戦！

閉会の締めはサポーターの大下利基さんをお願いし楽しい集まりの会はお開きとなったのです。

「ますますおとどけ隊の活動が必要とされるこれからの時代、力を合わせがんばっていきましょう！」サポーター同そんな思いを新たにした会でした。

これからも多くの皆様に、安心おとどけ隊の支え合い活動を見守っていただき、ご支援いただければ幸いです。



NO.69 アフリカ文化を味わう

昨日、どうにか青年海外協力隊員の紹介があってやって来たマサイ族の村。昨夜は与えられた小さなゲストハウス？（泥壁の小屋）に、村長の好意で一夜を過ごすことができた。

朝、外のざわめく声で目をこすりながら起きると、マサイの若者達がゲストハウスの入り口に整列しているではないか！昨日も見ただの様な長い棒を右手に持ち、上下に大きくジャンプしながら、こちらに向かってリズム感よい口調で何か歌っているようだ。

そうした中、協力隊員の知り合いで少し英語の出来る青年が来たので、この様子について説明してもらった。青年曰く、昨夜は村長の承諾を得てあなたをゲストにしたから、昨日出来なかった歓迎の踊りをしているところだ～との事。ありがたうらしい歓迎の儀式である。それにしても、長身の彼らがジャンプしながら踊る姿は迫力満点である。

艶やかな民族衣装が宙に舞い上がる。彼らの踊りが続く途中に、私にも参加しろとの事。あ～どうしよう！

勇気を振り絞り踊りの輪の中へ入る。ジャンプの連続！しばらくして周りを観ると、それまで姿を見なかった女性達がいつの間にか踊りを見物していて、その一部の人たちが今度は女性だけの踊りの輪を作

り出したではないか～。これは正に小さなお祭りだ！歓迎のお祭りだ！

踊りに参加した私はとてもくたびれて、身体が消耗する踊りだったと実感する事になった！

歓迎の踊りもようやく昼頃終わり、陽射しを浴びながらその場で牛乳を主とした昼食を頂いた。

私は草原に横になって身体を休めていると、隣にいた若者が指をさして「あれが見えるか」と尋ねてきた。その指先を見たが何も見えない。（当時の私の視力は眼鏡を掛けて1.5は有った）そう返事をする、俺は見えるぞ～小さく牛が、と言うではないか！

推測ではあるが彼の視力は私の倍はあると感じた。

彼らたちの生まれ育った環境への適応する力とDNAは素晴らしい！

終日このような調子で小高い丘の草原で過ごした。勿論、その夜も焚き火を囲んで踊りがあった。翌々日、あと何日間かは滞在したい気持ちは有ったが、マサイ族の若者達に感謝しながら次へと向かった。名残り惜しい！

* 前回、マサイ族を狩猟民族と記述しましたが、遊牧民族に訂正します



【夏バテを改善するには】

まめ知識

9月の声を聴き朝夕は過ごしやすくなってきたのになんとなく体がだるい、疲労感が抜けない、食欲がない、胃がもたれた感じ、なかなか寝付かれないなど身体の調子が本調子ではないと感じている方も多いのではないのでしょうか？

もしかして「秋バテ」かもしれません

「秋バテ」とは夏の冷房や冷たい飲み物の飲み過ぎ、夏から秋にかけての気温の変化や、暖かい日中から夜にかけての温度の変化など寒暖の差の繰り返して自律神経の乱れなどが原因で起きてくる様々な症状です。改善するには自律神経を整える事になります。

* 食事は1日3食きちんとバランスの良い食事

食べる時は冷たい物は避けて暖かい物をゆっくり噛んで食べる

* 寒暖差を整えるために衣服を上手に利用して調節する

* 入浴は38～40度のぬるめの温度で10～30分ゆっくり入る

副交感神経が優位に立ちリラックス効果あり 気持ちが良い睡眠導入にもなります

* 適度な運動

無理のない範囲で自分が好きな運動をする

夏の疲れをしっかりと、食欲の秋にそなえましょう！

管理栄養士 佐藤玲子



いろいろインフォメーション

1円5円、書き損じハガキ、バザー品

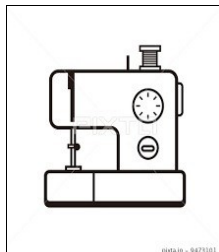
アフリカへ送る工作機械やミシンも集めています！！

ひだまりでは随時、

- ・ 1, 5 円の寄付
- ・ 書き損じハガキ
- ・ 日用雑貨・工具
- ・ バッグや靴
- ・ アクセサリー
- ・ 衣類など



shop - 780308



shop - 947001



月～金曜日の午前10時から午後5時までいつでも受付。アジアやアフリカのネパールの子どもたちに文房具をプレゼント
子どもたちのために役立てます！ お電話くだされば、取りにも伺います。

【家族介護教室「自宅での看取りケア」 横曽根地域包括センター主催 9月21日】

どのようにすれば自宅での看取りが可能になるのか、専門家のお話を聴いて学んでみませんか？

- 日時：9月21日（金）14時～16時
- 場所：並木公民館（川口市並木2-8-2）1階会議室
- 定員：40人（事前予約してください）
- 講師：訪問看護ステーション結の管理者・看護師
- *問合せ&申し込み：

横曽根包括支援センター 048-250-4311

山上信治の楽しいどうぶつイラスト展 「さいたま伝統工芸会館で9月17日まで」

無形文化財遺産「手すき和紙」と風情ある街並み「小川町」のギャラリーでの作品展

- 日 時：9月4日～17日（祝）9：30～17：00
- 場 所：埼玉伝統工芸会館
（道の駅「おがわまち」併設）
- 入館料：300円（他の伝統工芸の展示催し等も
見学できる入場券です）

*問合せ：山上信治 090-9953-5146

【いやしの祭典in埼玉 「香りの必要性」 錆びないからだと心の為に！】 入場無料

様々なセミナーや体験ブースを通じてアロマを知り、楽しみながら若返りしましょう。

★9月30日（日）10時～17時 場所：セレンディピタス（川口駅東口徒歩2分）

<セミナー> ①認知症とアロマセラピー②JAA交流会③ドライヘッドトリートメント

<体験、販売> ①ハンドトリートメント ②耳ツボ体験 ③精油販売 ④プリザーブドフラワー ⑤フレッシュハーブ ⑥ネイルケア ⑦癒しグッズ 等 問い合わせ：090-8035-9367（高橋）



【編集後記】

おもしろい記事を目にした。嫁姑問題が起きるNGランキング（2015年フジテレビ）があるそうだ。

◆姑のNG行動 1位＝化粧についてコメントする
2位＝アポなしで訪問する 3位＝親戚の子供と比較する
4位＝息子夫婦宅の合鍵を作る

◆嫁のNG行動 1位＝姑に甘えることをしない
2位＝子供の運動会に呼ばない 3位＝「自分の実家が落ち着く」と姑の耳に入る
4位＝夫の実家よりも自分の実家のほうが近い

不仲になる一因は、姑の中にある負の感情を呼び覚ましてしまうことだそうだが、結婚しない子供が増えてきた現代、ぜいたくな悩み？なのかも（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

