

ひだまり通信

VOL— 2 1 9 (隔月 1 回発行)

令和 2 年 3 月、4 月号

関連団体<NPO法人>
志民アシスト
ネットワーク



暖冬といいながらも、やっぱり寒い冬をのりこえて、待ち遠しかった春がやってきました。今年の桜の開花予報はますます早まり、3月中旬とのこと、それを過ぎたらすぐに暑くなってしまうのでしょうか？体が順応できるか心配ですが、楽しみましょう。

【ひだまり】

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

みんなで「お花見」 参加者募集！！

- 期 日 3月21日(土曜日) 10時から
○場 所 飛鳥山公園 (北区・JR王子駅から)
※雨天の場合は延期します
* 参加費は 飲食代として 一人 1,500円 程度



参加希望の方は3月13日(金)までに
安心おとどけ隊・ひだまりイベント幹事まで、参加費を添えてお申込ください。
☎048-250-5587 幹事は杉山です
* 当日近くなってコロナ状況により変更する場合がありますのでご了承ください

【完全無農薬野菜の「あいばあばのお野菜箱」】

受け付けを開始します！

青森・八戸から1カ月に1度、おひさまの光と完全自然の中で育てた野菜が数種類入ったギフトBOX「あいばあばのお野菜箱」が契約者に送られてきます！

5月～10月の月1回で計6回、月末頃にひだまりに送られてきますので、取りに来られる方限定です。

1回が送料込みで、2,700円で×6回＝16,200円です。

内容は作り手の壬生さんにお任せ、野菜ばかりでなく、時には果物や豆類なども入っているかも…何が送られてくるかはおたのしみ！人数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。



*** 「ひだまり」は、2000年にオープンした、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。***

<3月&4月の教室・講座①>

随時 参加者募集

○「新聞ちぎり絵」&「絵手紙」教室

3/16 4/20 (月)

(毎月1回・第3月曜日)

- ・時 間：10時半～12時
- ・参加費：850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。
希望によって絵手紙もOK。見学や入会は随時OK。



○アングルン教室 (インドネシア民族竹楽器)

3月はお休み 4/24 (金)

(毎月1回・第4金曜日ですが3月は休み)

- ・時 間：午後12時30分～1時30分
- ・参加費：1,000円 (初回体験は500円)
- ・講 師：大杉明さん

一人一音を手に持ち、軽く振るだけ。ほとんど練習なしに、「アメイジング・グレイス」「春の小川」など、10人位で即興合奏を楽しむことができます。

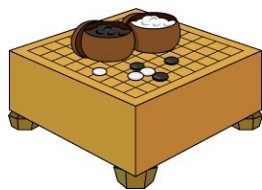


○囲碁教室 男女問わずどなたでもどうぞ!

3/27 4/24 (金)

(毎月1回、第4金曜日)

- ・時 間：午後2時～4時
- ・参加費：850円
- ・講 師：益子保さん
(アマ5段)



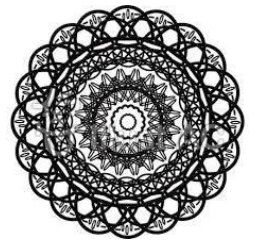
まったくの初心者でも丁寧にお教えします。
随時、参加OKです。
頭の体操にも最適、お気軽にどうぞ。

○羊ちゃん編み物教室

3/19 4/16 (木)

(毎月1回・第3木曜日)

- ・時 間：午後1時半～3時半
 - ・参加費：850円
(材料費別)
 - ・講 師：井上容子さん
- 自分の編みたい物もOK



○初心者大正琴教

3/11, 25 4/8, 22 (水)

(毎月2回、第2,4水曜日)

- ・時 間：午後1時半～3時
- ・参加費：1,100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。大正琴は貸出しますので予約してください。



○切り絵教室

3/10 4/14 (火)

(毎月1回、第2火曜日)

- ・時 間：午後1時半～3時半
- ・参加費：1,150円
- ・講 師：小川利明さん



カッターを使って、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。見学もOKです。

○着付けを習いたい方は
個別にお教えします！
ご予約ください



- ・講師：五十嵐愛子さん

○布ぞうり作り講座

3/12, 26 4/9, 23 (木)

(毎月2回、第2,4木曜日)

- ・時 間：午後1時半～4時
- ・参加費：850円
(初回材料費1100円別途)
- ・講 師：渡辺さん



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。

< 3月&4月の教室・講座② >

随時、受講者募集中

○アロマ・リラックス軽体操講座

3/24 4/28(火)

(毎月1回、第4火曜日)

- ・時 間：午前10時半～11時45分
- ・参加費：1,100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



○着物リメイク教室 第1期

3/9 4/13 (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。



○パソコン初心者のためのホームページ作成講座

3/17 4/21 (火)

(毎月1回・第3火曜)

ホームページを作るのは、難し
い！と考えていませんか？

パソコン初心者向けの、2時間で
やさしく作れるホームページ作り
のノウハウを学びます。

パソコンはご持参ください



- ・時 間：午前10時半～12時半
- ・参加費：3,000円
- ・講 師：朝原直人さん

要予約

○初級パソコン・スマホ教室

3/11, 25 4/8, 22 (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。

前日までに予約してください。

- ・時 間：午前10時半～12時
- ・参加費：1,100円
- ・講 師：吉田健一さん



要予約

☆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

爪や靴などの足の悩み全般に
対応します。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ありま
せんのでご安心ください。



< ひだまり 無料よろず相談会 >

随時受付しています！(ただし要予約)

*行政書士や司法書士などの専門家が
対応いたします。

困りごとや、手続きのこと
など、なんでもOK。
電話でご予約後、日程を調整
しますので、
まずは「ひだまり」へご連絡
ください。☎048-253-6306



あなたの持つスキルや経験を皆さんに伝えませんか？

新しく「講座や講習会」を開いてみたい！
皆さんがホッとくつろげる【民間の公民館
＝ひだまり】で交流の場を造りたい…】
そんな想いを持った時にはご相談ください。



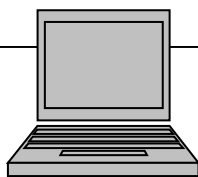
★どの講座も随時、受講者を募集していますが、準備の関係上、事前の予約をおねがいします。

ひだまりカルチャー 予定表

<3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	7
休			○こまゆの会 3期生 10:00~13:00			休
8	9	10	11	12	13	14
休	○着物 リメイク教室 10:00~15:00	○切り絵教室 13:30~15:30 ○こまゆの会 7期生 10:00~13:00	○パソコン・スマホ教室 10:30~12:00 ○ハワイアンキルト 10:00~13:00 ○大正琴教室 13:30~15:00	○布ぞうり 13:30~16:00		休
15	16	17	18	19	20	21
休	○新聞ちぎり絵 10:30~12:00	○簡単にできる HP作成講座 10:30~12:30		○羊ちゃん 13:30~15:30		休
22	23	24	25	26	27	28
休		○アロマリラックス 軽体操 10:30~11:45	○パソコン・スマホ教室 10:30~12:00 ○ハワイアンキルト 10:00~13:00 ○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 ○民族楽器 アンクルン教室 お休み	休
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）

<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

<4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
			○こまゆの会 3期生 10:00～13:00			休
5	6	7	8	9	10	11
休			○パソコン・スマホ教室 10:30～12:00 ○ハワイアンキルト 10:00～13:00 ○大正琴教室 13:30～15:00	○布ぞうり 13:30～16:00		休
12	13	14	15	16	17	18
休	○着物 リメイク教室 10:00～15:00	○切り絵教室 13:30～15:30 ○こまゆの会 7期生 10:00～13:00		○羊ちゃん 13:30～15:30		休
19	20	21	22	23	24	25
休	○新聞ちぎり絵 10:30～12:00	○簡単にできる HP作成講座 10:30～12:30	○パソコン・スマホ教室 10:30～12:00 ○ハワイアンキルト 10:00～13:00 ○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 ○民族楽器 アंकulun教室 12:30～13:30	休
26	27	28	29	30		
休	○ハーモニカ 14:00～16:00	○アロマリラックス 軽体操 10:30～11:45				

☆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



☆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。
日焼けの時期お手入れは大事！



78、ヒンズー教の世界観と

出会い

アジャンター石窟群では今までの宗教である、仏教について考えてきた。次にアーランガバートに一旦帰り、翌朝バスで次なる石窟群のエローラへ向かうことにした。移動中には、ここでもバックパッカーが多く見られた。

エローラはアジャンターと異なり大地の垂直な崖に掘られていて、石窟寺院、僧院群が形成されている。そこには34の石窟があり、ジャナイ教（インド以外に広まる事がなかった、苦行、禁欲主義の宗教）、ヒンズー教、仏教の各石窟がある。とりわけヒンズー教にまつわる石窟群が多いように思われた。

インド社会の主たる宗教「ヒンズー教」、ボンベイでお世話になった日本山妙法寺の隣の寺院もヒンズー教寺院であったし、その周辺にも同じ寺院があり、いわゆるお寺地区だったのだ。おのずとヒンズー教に興味が出てきた。

その隣のお寺の境内に初めて入った時のことは、今でも鮮明に憶えている！

境内の門柱上部のひな壇のような段に、360度ヒンズー教神様も含んだ、いろいろな宗教の神様が四角を囲むように鎮座しているではないか！

まるで空中回廊ようである。それは今までの知識では計り知れない強烈な印象だった。



その後、日本山妙法寺の上人和尚に聞いてみたら、ヒンズー教とはキリスト教やイスラム教などのインド以外で発祥した特定の宗教以外の全ての宗教が相当するとのこと。そこには勿論仏教も含まれる。

なんと「鷹揚」な宗教だな〜と、感心した。だからインドにきたバックパッカーなどから魅力的な国と評されるのかもしれない。

その思いで、とりわけヒンズー教の各石窟寺院、僧院を重点的に見学することにした。

なるほどインド、ネパールの多数派民族宗教だけあってヒンズー教にまつわる神々！カイラーサーナタ寺院は巨大でヒンズー教の神々の彫刻が内外にびっしりと埋め込まれていた。

トウナ像（ちょとエロチックな男女像）、ハヌマーン像（猿の顔持つ像〜孫悟空の元になった）、ガネーシャ像（象の頭を持つ像）、インドラ像（帝釈天）、釈迦像等あり、多彩極まりない！その様な石仏がアジャンターと同じく石に彫られているのである。

私の思う「唯一無二の神」的な感覚ではない、新鮮な宗教観がそこにはあった！

そして興味深く見学している時、袈裟の様なものを身にまとった人物が日本語で話しかけて来るではないか！

【食べる順番健康法】



糖尿病予防、肥満予防につながる健康効果がある「食べる順番健康法」は最初に野菜を食べて、次に肉、魚、卵、豆腐、大豆製品のタンパク質のおかずを食べ、最後にご飯という順番です。

炭水化物より先に食物繊維を多く含む野菜、キノコ、海藻などを摂取すると消化管からの糖の吸収がゆっくりされることになり、食後の高血糖や体重増加を抑える効果があります。

まず野菜などをしっかりかんで、ゆっくり食べることで満腹感、満足感も得られ次に食べるタンパク質のおかずの食べ過ぎも防げる。

ご飯を食べる頃にはお腹いっぱいになりご飯の量は自然と少なくなります。

野菜の中の芋類、カボチャ、レンコン、トウモロコシは炭水化物が多く含まれていますので炭水化物食品と考えて、ご飯と同じく最後に食べます。

出来ればご飯類は食事開始15分過ぎて食べることが望ましいです。

満腹中枢が働くのは食事を始めてから20分必要。そのためには食べる順番はお勧めです。



昭和は遠くなりけり」 ひげじいのノスタルジア 第五回

皆が等しくそれほど豊かではなかった時代。

まるで映画「三丁目の夕日」のスタジオセットと書き割りを現実にしたような小さな家が建ち並んでいたなかに住んでいた頃のことでした。風の強い夜はガラス窓がカタカタと鳴り、窓の外で「お化けの影が踊り狂う様子」が影絵のように映し出されるのでした。怖くても気になつてしまひ、布団の中からちよこんと眼だけ出して様子を見ていたものでした。ほんとに怖かった。母に告げると、それは月明かりに照らし出された「稗と葉っぱの影だよ」と笑われたものでした。それを聞いてやっと安心してやすやすと寝入るのでした。この怖い影絵の情景は脳裏にはつきりと刻み込まれていて、子供のころは当然のこと。かなり大きくなるまで夜中に目覚めるとフッと浮かんでくるのでした。



朝。遠くから響いてくるカタカタ、カタカタカタ「……」という音（そうです。この音は牛乳配達車の自転車の荷台で、ガラスの牛乳瓶が底板とぶつかって鳴っていた音なのです）そして束の間、今度は聞きなれた朝の声「え、ナットゥえ、ナットゥ！」納豆売りのおじさんの声。その合間には「ブーブー、ブーブー」という豆腐売りのラッパが響き渡ってくるのです。こんな毎朝のきまりきった音景色のなかで、まどろみながら目を覚ますの。21世紀の現在では、どこかには消え去ってしまった……ほんの60

数年前の東京下町の朝にみられた当たり前の景色でした。

寒い冬の朝の起床。それは布団の中に仕舞っておいた衣服を引っ張り出して、冷たくならないうちに着替えるの。妹の着替えも手伝ってあげてね。当時は暖房なんて気の利いたものはほとんどなくて、火鉢に練炭がくべられるのを待つて手を炙ったものでした。



そして朝の顔洗いは、湯たんぽのぬるくなつたお湯を母さんが金盥（かならい）にあげてくれる残り湯で洗ったものでした。大人になるまでこのことを何の不自然さも感じずに、ごく当たり前の事と思っていたんですが……それはとてつもない大きな愛に包まれていたんだなあと、大人になってから気づいたのです。

寒い冬の朝の洗面に湯たんぽの湯を使わしてくれていた母の愛情に、今更ながらありがたく思うのです。その母さん……いつも「白い割烹着」をかけた姿として思い出すのです。

あの時代に母親が着物を着ていたことは稀だったけれど、洋装にエプロンでは



母さんと二人だけでいるんなお話をするがとつても嬉しくて楽しかったの。

割烹着というともう一つ。親戚のおばさんを出します。母親の伯母に当たった人だったから、たぶん私の子どもの時代だったので、その伯母さんの年代は60歳代だったと思うのですが、当時子どもだった私の眼には「限りなくお婆さん」としか映っていませんでした。その伯母さんは千住に住んでいたんですが、当時は親戚の家によく行ったものでした、どこかの遊園地へ行ったとか、百貨店に行ったとかの記憶よりも、親せきの家に行った記憶のほうがずうっと多い時代でした。



駅から乗るバスの中からは、あの「平住のお化け煙突」が見えるの。車窓から飽きずにずうっと眺めていたものです。

そしてこの伯母さん。当時の女性としてはかなり博学で言葉が巧み。大人の話は理解できなかったけど……うちの親に「あ、あ、こ、う、だ」と言い聞かせているの。子どもながらに我が親と比べて……凄（すごい）い伯母さんだな！って思っていたの。自分がもう少し大きくなるまで健在でいたならば、きっとよく話を聞きに行つて、今よりも数段立派な思考ができる人間になっていたんじゃないかな？そう思うのです。

その伯母さんが「膏藥（かうやく）をこめかみの上に貼る姿」や「手拭（てふき）を着物の襟に巻いている姿」など、母さんとはまた違った装い（きざし）をなぜか不思議とも思わずにいたのです。この伯母さんが洋服を着ていた姿は記憶にありません。やはり明治という時代を背負った女性だったのです。

母親や伯母さんの記憶は強く残っているのに……親父殿はどうしていただろうか？ 思い出のシーンに親父が登場することがほとんどないのです。

ひとつ残っている普段着の親父殿の姿。それは「襦袢（じゆばん）を羽織（はおり）って、掃（はき）き出しのそばで新聞を読んでいる姿。下は「ラクダの股引（ももひき）」だったようなあいまいなイメージしか残っていません。

親父の影って 今も……昔も薄（うす）かったんですね。男は悲しい

次号は……どんな昭和が飛び出すか？ お楽しみに！



いろいろインフォメーション

1円、5円、書き損じハガキや

家に眠っているバザー品を随時受付中！！

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



★その他、食品ロスにも取り組んでいます

賞味・消費期限近く、家に眠っている食品を提供ください

賞味・消費期限が近く、いずれ廃棄されてしまう食品（缶詰、海苔、お茶、瓶詰、乾物など）も集めています。取りにも行きますので、ご一報ください。

アジアの子どもたちの教育支援のために役立てさせていただきます。

月曜日～金曜日の午前10時から午後4時まで、随時受け入れています。



【川口市生活自立サポートセンター

気軽にご相談できます】

当センターは、働きたくても就職活動がうまくいかない、将来が不安など、経済的な問題と併せて、生活上のさまざまな問題に直面しているかたの支援を行う窓口です。

一人で悩まずに、気軽に電話してみたらいかがでしょうか？

- 開設時間：平日8：30～17：15
- 住所：川口市中青木1-5-1
(市役所第2庁舎2階)
- 電話：048-299-8293
048-299-8294

【編集後記】

幸せになりたいの
いやよ、貴方と別々に
なんて・・・。そんなの私
じゃないから。一生
私の愛する人は貴方
だから、おねがい！！

さてさて、これを反対から読むと…
↓↓↓↓

おねがい だから
私の愛する人は貴方
じゃないから。一生
なんて・・・。そんなの私
いやよ、貴方と別々に
幸せになりたいの

だそうです。正反対の意味になっちゃいますね(^_^♪
女性の皆さんの本音？でしょうか。でも、ずっと夫婦
仲良く元気で暮らしていけたらステキですね。(y)

【西地区コミュニティカフェ さざんか】

ちょっとした「おしゃべり」や「休憩」ができるカフェを開所しています。

ゆっくりコーヒーやお茶を飲みながらくつろぎませんか？話すことがなくても、すぐに帰ってもOK！脳トレグッズゲームや昔遊びも楽しめます。

お気軽にご利用ください。

○日時：毎月第2・第4（水）
午後2時～4時

○場所：西公民館ロビー ○無料



【卒園・卒業して不要になった制服を お売りください！】

幼稚園、小学校、中学校、高校の制服、体操服、カバン、帽子、靴等、卒業して不要になった品物を買取します。無料出張見積もりもしますので、お気軽にお問い合わせください。

★ 「さくらや」 電話：090-9203-5381

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

