

# ひだまり通信

VOL— 220 (隔月1回発行) 令和2年7月、8月号

関連団体<NPO法人>  
志民アシスト  
ネットワーク



通信を前号発行したのが2月末のこと、その時にはまだお花見の話題が出ていたくらいだったのが、あっという間に感染者が増え、緊急事態宣言が発令され、今は第2波の心配と、コロナに関する不安は尽きない。だからといって、あまり縮こまってばかりではつまらない、工夫一つで楽しく！

8月8日(土)～16日(日)まで夏季休業。

## 【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



「ひだまり」が入居している公団が、来年末で取り壊しとなります。それに伴い「ひだまり」は来年9月頃までの予定です。

それまでの間は通常営業となりますので、引き続きよろしくお祈いします！！

今入居している店舗は公団の建物なのですが、昭和36年に建てられてから60年余ということで、老朽化のため、来年末で取り壊しになります。そのため来年11月までの間に、全世帯が転居先を見つけ、引越しを完了しなくてはならなくなりました。

今の予定では「ひだまり」はぎりぎり来年9月まで営業を続けるつもりでいますが、その間に、どこか適当な物件があれば引っ越しも考えられます。

皆様の中で、空き家や空き店舗などの情報がありましたらぜひお知らせください。

みんなの居場所やカルチャー、リサイクルなどを今まで通りやっていると、ある程度の広さが必要となります。

現実的には、西川口周辺で条件に合った物件を探そうとするとなかなか大変ですが、退去までまだ1年半ありますので、希望を捨てず、皆様からの情報も待ちながら、営業を続けていきたいと思ひます。

まだ日にちがありますので、しばらくの間、変わらずご支援をいただきますよう、よろしくお祈いします。

店主 山田たみこ

## 1円、5円、書き損じハガキや家に眠っているバザ一品も随時受付中！！

- ・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
- ・衣類など



\*\*\*「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。\*\*\*

# <7月&8月の教室・講座①>

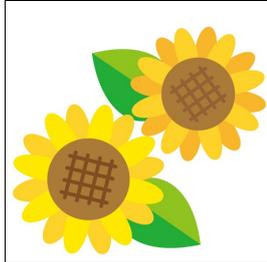
随時 参加者募集

## ○「新聞ちぎり絵」&「絵手紙」教室

7/20 8/17 (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)

7/31 8/28 (金)

(毎月1回・第4金曜日ですが7月は第5)

- ・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。

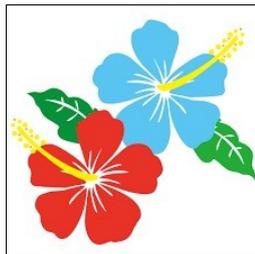


## ○切り絵教室

7/14 8月は休み (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。

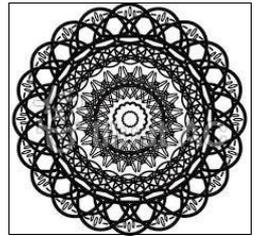
## ○羊ちゃん編み物教室

7/16 8/20 (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



## ○浴衣など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



## <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



## ○初心者大正琴教

7/8, 22 8/26 (水)

(毎月2回、第2,4水曜日ですが8月は1回)

- ・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。



## ○布ぞうり作り講座

7/9 8/27 (木)

(毎月2回、第2,4木曜日ですが7月8月共1回)

- ・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。

# < 7月&8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

7/28 8/25(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



## ○初級パソコン・スマホ教室

7/8, 22 8/26 (水)

(毎月2回 第2, 4水曜日ですが8月は1回)

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

## ○着物リメイク教室

7/13 8/10 (月)

(毎月1回、第2月曜日、8月お店は休みですが開催)

- ・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。



## ☆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

疲れた時の足のマッサージだけ  
なく、爪や靴などの足の悩み全般に  
対応します。

自分で切れない爪の施術も行いますので、  
事前に予約ください



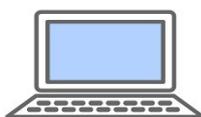
要予約

## ○パソコン初心者のためのホームページ作成講座

7/21 8/18 (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



要予約

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

## ☆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。  
夏の日差しはお肌に大敵！  
しっかりケアしましょう



ひだまりはみんなのもの！ この場所を使ってなにかやってみませんか

「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…」 「レンタルでスペースを借りたい」など  
そんな思いを持った時にはご相談ください。



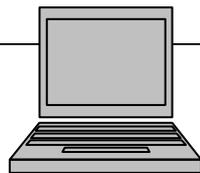
★どの講座も随時、受講者を募集していますが、準備の関係上、事前の予約をおねがいします。

# ひだまりカルチャー 予定表

## <7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
休						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 祝日	24 祝日	25
休	○新聞ちぎり絵 10:30~12:00		○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 お休み	○民族楽器 アンクルン教室  ↓	休
26	27	28	29	30	31	
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			○民族楽器 アンクルン教室 12:30~13:30	

### ★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)

### <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

## &lt;8月のスケジュール&gt;

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜
						1
						休
2	3	4	5	6	7	8
			○こまゆの会 3期生 10:00~13:00			休
9	10 祝日	11	12	13	14	15
休	○着物 リメイク教室 10:00~15:00	○切り絵教室 お休み	○パソコン・スマホ教室 お休み ○ハワイアンキルト お休み ○大正琴教室 お休み	○布ぞうり お休み		休
← 夏季お休み →						
16	17	18	19	20	21	22
休	○新聞ちぎり絵 お休み			○羊ちゃん 13:30~15:30		休
23	24	25	26	27	28	29
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	○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	○民族楽器 アングルン教室 12:30~13:30	休
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



## ☆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！



## NO79、再度の インド居候生活？

エローラ石窟群を見学し、仏教、ヒンズー教等の宗教観について想いを抱いている時、突然、袈裟を着た浅黒い顔の丸坊主頭の人物に出会った。

その人を見た途端、ボンベイの日本山妙法寺上人の姿を懐かしく思い出して、親近感が湧いて来た！取りあえず「日本語」で話しかけると～、袈裟の人物も日本語挨拶が懐かしいのか、積極的に話してくるではないか！

お互いに「なぜ、ここに居るの?!」との顔しながら挨拶をし、ここまでに至る経緯を自己紹介を兼ねて夢中になって説明しあう。その時にはエローラ石窟群を見学することは眼中に無くなっていった。

聞くと彼は「インド哲学」を学ぶ留学生で既に30歳近くの人物であった。

会話が弾み、気が付くとエローラ石窟群の入口前まで戻っていて、その前の「カフェ」に入ることにした。

ただし、ここはインドの田舎！汚いテーブル

と椅子が2～3脚置いてある屋台である。前はオートリキシャ（三輪タクシー）やバスが砂ぼこりを上げながら行きかう交差点だ。

チャイ（紅茶）を飲みながら話に花が咲いた！多分、私は旅のストレス、彼はすべて英語の授業のストレスなのだろう。互にストレスを解消しあうように、意気投合した！

私はボンベイに到着したら、アジャンタ、エローラ、首都ニューデリーの見学、そのほかにはインド社会の宗教と庶民生活に興味があった。

幸いにも彼と接点を得たことだし、彼に機会があれば庶民生活に触れたいとお願いした。

すると彼は大学での研究や授業で、日中はほとんど下宿部屋を使用しないので、食事等自己調達できるのであれば～来なさい！との事。優しい言葉を頂いて嬉しかった。

彼の名前は山下さん。2～3日後に下宿先に帰るので、早速、一緒に行くこととなった！

行先は「ラジャスタン州」パキスタンの国境近く、州都はピンクシティーの名前で有名なジャイプル。



## 【コロナでの日常生活注意点】



新型コロナウイルスの影響で今までの日常生活が送れない、運動不足、ストレスを抱えたりなどで体にもいろんな変化が生じている方も多いのではと思います。

○健康のための生活習慣は規則正しい生活と運動と食事です

毎日できるだけ同じ時間に寝て、同じ時間に起き、3食食べること。

運動は散歩、ジョギングなどの屋外での運動にこだわらず、運動は体を動かすことと考へ、家事の時間を多くする、

テレビの前に長く座らない、パソコン使用の時間を短く、時間が有れば軽い運動などをして立っている時間を多くする。

1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まると言われている研究データもあります。「座り過ぎ」にも注意が必要。

まだまだ以前の日常生活には程遠い自粛生活の中ではストレスなども多くなりつつ食べ過ぎ、飲みすぎになり体重増加につながります。

食事はどんな時もバランス食が基本です。加えておかずの皿には必ず野菜を添える、量を増やすなど野菜を意識して食べることが大切です。

例えば鰯の干物の皿にもレタス、大根おろし、トマトなどを添える。焼きそばには今までよりもキャベツの量を多くする。カップ麺の時は戻したカットワカメ、レンジでチンした野菜、きのこを加えるなど。

チョットした工夫が健康につながっていきます。

気持ちを前向きに持ち、ちょっとした心がけをしてコロナと仲良くなれないようにしましょう。

「昭和は遠くなりけり」

ひげじいのノスタルジア

第七

影の薄かった親父殿ですが、大人になってから分かったのは、浪曲が記憶の底に焼き付いていたということでした。たぶん聞いていたのは、幼稚園児か小学低学年の頃のことだったはずですが、浪曲の『わいろと節回し』が、しっかりと頭に焼き付いているのです。昭和の30年代初頭だったので、まだ家にテレビというものはなく、整理ダンスの上に鎮座した真空管ラジオから流れる浪曲、天狗道場を、親父殿と一緒に聞いてたんでしょう。たぶん二代目廣澤虎造の唸り声、たびいゆけば、するがのくみちに、ちやのかおりり、あのしぐくて妙に人懐っこく話しかけてくるようなこわいり何故か子どもの心にも響いてきていたんです。



大人になっても虎造のあのこわいりを忘れることはありませんでした。そうそう、このくだり「アまでばくかいろのひよりあり」意味も分からず口ずさんだものでした。そして「のみねえのみねえ、おうのみねえ、おうすくいねえ」このセリフも大々好きだった！いつも腹空かしてたんだらうから、この唸り声から「言そうな寿司が頭に浮かんでくるんで覚えちゃったのかな？そしてこのセリフが決めて「えどっこだつてね」自分も「江戸っ子」って気概があったのから？銭湯の湯舟で頭に手拭い載せて、親父殿も唸ってましたなあ。子どもの私も真似したもんでした。その浪曲の記憶が脳みその底に沈んでいたせいかな？私自身が爺さんになった頃に、幼い時の記憶がふつふつ湧きあがってきたのでしよう。

近頃話題になっている「ケイコ先生」と「春野恵子（浪曲師）」の演目をテレビで観た途端、「この話芸のとりこになってしまったのです！」

凄いですよ。語り、表情、身の振り……浪曲にぐいぐいと引き込まれてしまったのです。それ以降、浪曲の放送があるときは必ずチャンネルを回してしまっただす。そして、遂に生の舞台で浪曲を聴きたい！「いてもたってもいられず……浅草は木馬亭」まで本物の浪曲と講談を聴きに行つてまいりやした。

（この時の話しは又の機会に……）



……さてここで脱線！小さい頃の銭湯は、母親や妹と女湯に入ることの方が多かったんですが……たしか5年生の時？同じクラスのおしゃれな女子に銭湯で……ぼったり出会っちゃったの。言われましたよ〇〇君！まだお母さんが入ってんだ！この一言は純真な男の子のハートにストレートパンチ！この一言に打ちのめされ、その後二度と女湯には入りませんでした。母親からは銭湯に行くたびに「なんやかんや言われましたが、傷ついた少年の柔らかなハートは女湯に入ることを拒み続けたのです。

もう一つの親父殿との記憶は、よく連れられて行った映画ですね。特に記憶に残っているのは「喜びも悲しみも幾歳月」灯台と海と、行きかう船。を背景に歩く灯台守（佐田啓二）と妻（高峰秀子）の姿と、そのテーマ音楽。  
「おいらみさきの、灯台守は……」のメロディーがしっかりと浮かんでくるの。小学に入つて間もなくの頃だったから？灯台と大きな海原を観て、その大自然に惹かれたのか？海が大好きな少年になっていきました。



この時代。家庭の娯楽はもっぱらラジオでした。流れてくる「マーシャルソング」がとても楽しくて……みんな覚えてしまいよく歌ったものです。だから大人になつても……よく覚えてますよ！  
1954年（昭和29年）日本で初めての本格的CMソングとして流れていたオリエンタルカレの唄。

アなつかしい、なつかしい、あのリズム、エキゾチックな、あの調べ、オリエンタルの謎を秘め、香るカレ、よ、夢の味、あゝ、夢のひと時、即席カレ、君知るや、君知るや、オリエンタルカレ、そしてもう一つ忘れもしない「マーシャルソング」は、明星即席ラーメンの歌（1956昭和31年）

ア雨が降つてる日曜日、坊や泥んこなせ泣くの、あその角で転んだの、どうしてそんなに急いだの、明星即席ラーメン、パパと一緒に食べたいの、あの時代、即席ラーメンといつてもけつこうな値段だったんですよ。たぶん1袋30円ぐらいはしたのかな？だから自分自身が食べた記憶は無いんです。だからこそ明星即席ラーメンの宣伝の歌聞くと、夢が膨らんできたんでしょうね。この「マーシャルソング」のことが、最近同級生の間で話題に出たの。みんなに聞いてみたら……なんと……みんなが覚えていました。あの時代に生きた人たちの共有の思い出になっていたのです。

次号は……どんな昭和が飛び出すか？お楽しみに！

## コロナ生活（1）

今号からしばらくの間「私のコロナ生活」として、それぞれ工夫してコロナの脅威と共に暮らす皆様からの寄稿をお載せします。初回は、殺菌消毒に使われる「塩素系漂白剤」の知識です。

### 【塩素系漂白剤の使い方】 ハイター原液は通常5～6%の次亜塩素酸ナトリウム

#### ★注意事項

- 1) スプレーは禁止
- 2) 殺菌消毒には希釈した溶液に布巾やぞうきんを浸し固く絞って拭き取る（下記希釈一覧参照）  
→拭き取り後はから拭きを（金属部は水拭き後から拭きを）
- 3) 漂白や消毒に以下の表示のあるものは使用禁止。 以下の表示ものは洗濯出来ないもの



### ●「ハイター」と「キッチンハイター」の希釈の目安（直射日光にあたる場所や高温で保管をしていない場合）

	0.02%(200ppm)以上*	0.05%(500ppm)以上*	0.1%(1000ppm)以上*
使用期限購入から3年以内	水 3 リットルに キャップ約 1.2 杯 (30ml)	水 1 リットルに キャップ約 1 杯 (25ml)	水 1 リットルに キャップ約 2 杯 (50ml)
用途	おもちゃ, 調理器具, 直接手で触れる部分などの消毒をする場合	手すり、ドアノブ、食器、窓の取手 照明のスイッチ テーブル・椅子 電話機 コンピューターのキーボード とマウス 子どものおもちゃ 床・壁	便やおう吐物が付着した床, 衣類, トイレなどの消毒をする場合

参考：  
次亜塩素酸ナトリウム液の作り方 - 経済産業省

（キャップ1杯は約25ml） \*次亜塩素酸ナトリウム濃度\*購入後3年以上経ったものは効果半減。

### ★豆知識 「ハイター」と「キッチンハイター」の違いは？

[ハイター]と[キッチンハイター]は、どちらも次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする塩素系の漂白剤ですが、台所で使う[キッチンハイター]には洗浄成分がプラスされているので、漂白と同時に軽い汚れまで落とせるのが特徴です。塩素系漂白剤は、漂白・除菌力が高い反面、使い方を誤ると思わぬ失敗や事故を招くことがありますので、注意表示をよく読んでから使うことが大切です。

### 【編集後記】

囲碁教室の益子保先生がお亡くなりになりました。88歳でした。今年の2月まで現役で、ひだまり教室でも15年以上にわたり生徒さんを指導していただいた。その中には、日本棋院の5級を取得する方もいて、まったくの初心者から上級者まで幅広く碁の楽しさを教えてくださいました。心からご冥福をお祈りいたします。

そのひだまりも、1ページに載せたように来年秋には閉店となります。それまでになんとか、新しい店舗を探したいと思っておりますが、現実にはなかなか難しいなあ…。皆様の中で貸していただけるような家やスペース、または周辺でそんな場所がありましたら、ぜひ情報くださいね。お待ちしております。もう少しがんばるぞー！（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

