



ひだまり通信

VOL- 221 (隔月1回発行)

令和2年9月、10月号

関連団体<NPO法人>
志民アシスト
ネットワーク



残暑お見舞い申し上げます

今年も梅雨明け後は本当に暑い日が続きました。コロナの外出規制と相まって、なんだか閉塞感の毎日です。

これからの予報でも、9月は厳しい残暑で10月はまだ半袖でいい程の高温が続くそうとのこと。今年は厳しい1年になりそうですね。ガンバ！

【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

川口市介護予防ギフトボックス事業 ひだまり講座一覧 10月開講 市から3ヶ月受講料の半額補助が出ます！

【インドネシア楽器・ アングルの合奏】

第2・第4金曜日
10:30～11:30

- ①10月～12月(初回10月9日)
- ②1月～3月(初回1月8日)
- ①～②各7名

月会費(2回)2200円のうち1100円は市の補助となるため、本人は1100円です。

【便利なスマホの使い方】

第1・第3水曜日
10:30～12:00

- ①10月～12月(初回10月7日)
- ②1月～3月(初回1月6日)
- ①～②各6名

月会費(2回)2200円のうち1100円は市の補助となるため、本人は1100円です。

【大正琴】

第1・第4月曜日
13:30～15:00

- ①10月～12月(初回10月5日)
- ②1月～3月(初回1月4日)
- ①～②各6名

月会費(2回)2200円のうち1100円は市の補助となるため、本人は1100円です。



【元気に過ごすための足づくり】

第1・第3火曜日
10:30～12:00
①10月～12月(初回10月6日)
①1月～3月(初回1月5日)
①～②各6名



月会費(2回)2800円のうち1400円は市の補助となるため本人は1400円です
持ち帰り用のクラフト作りがある回は、材料費が別途かかります。(事前にお知らせします)

【新聞ちぎり絵】

第1・第3月曜日
10:30～12:00
①10月～12月(初回10月5日)
②1月～3月(初回1月4日)
①～②各6名

月会費(2回)2200円のうち1100円は市の補助となるため、本人は1100円です



* 各講座の詳しい内容は、2～5Pの講座説明を参照にしてください。
市の9月号広報にも掲載されます。
チラシはひだまりに置いてあります

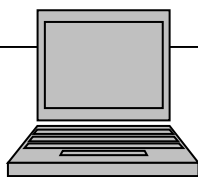
お申し込みは、
ひだまり
048-253-6306

ひだまりカルチャー 予定表

<9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
休			〇こまゆの会 3期生 10:00～13:00			休
6	7	8	9	10	11	12
休		〇切り絵教室 13:30～15:30 〇こまゆの会 7期生 10:00～13:00	〇パソコン・スマホ教室 10:30～12:00 〇ハワイアンキルト 10:00～13:00 〇大正琴教室 13:30～15:00	〇布ぞうり 13:30～16:00		休
13	14	15	16	17	18	19
休	〇着物 リメイク教室 10:00～15:00			〇羊ちゃん 13:30～15:30		休
20	21	22	23	24	25	2
休	〇新聞ちぎり絵 10:30～12:00	〇アロマリラックス 軽体操 お休み	〇パソコン・スマホ教室 10:30～12:00 〇ハワイアンキルト 10:00～13:00 〇大正琴教室 13:30～15:00	〇布ぞうり 13:30～16:00	〇民族楽器 アンクルン教室 12:30～13.:30	休
27	28	29	30			
休	〇ハーモニカ 14:00～16:00					

★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。





<9月&10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

9/21 10/19 (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)

9/25 10/23 (金)

(毎月1回・第4金曜)

- ・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

9/8 10/13 (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

9/17 10/15 (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

9/9, 23 10/14, 28 (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。



○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



○布ぞうり作り講座

9/10, 24 10/8, 22 (木)

(毎月2回、第2,4木曜日)

- ・時 間：午後1時半～4時
- ・参加費：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。

< 9月&10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

9月お休み 10/27(火)

(毎月1回、第4火曜日ですが9月はお休み)

- ・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

9/14 10/12 (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。



○元気に過ごすための足づくり

ギフトボックス対応講座

10/6, 20 (火)

(10月から月2回・第1, 3火曜日)

- ・時 間：午前10時半～12時
- ・参加費：2回で2,800円
- ・講 師：関純子さん



からだを支え、歩行するために大切な「足」ちょっとした心がけで、足元から快適に生き生きと過ごしたいですね。そのためのコツやお手入れについて、一緒に学んで参りましょう！足のむくみや冷え、爪の気になることの手助けとなる講座です。膝下を出せるような動きやすい服装でご参加ください。持ち帰り用のクラフト作りがある回は、材料費が別途かかります。

○初級パソコン・スマホ教室

9/9, 23 10/14, 28 (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

疲れた時の足のマッサージだけで
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

☆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



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

<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
						休
4	5	6	7	8	9	10
休	ギフトボックス対応 ●新聞ちぎり絵 10:30～12:00 ギフトボックス対応 ○大正琴 1:30～15:00	ギフトボックス対応 ●元気に過ごすための足づくり 10:30～12:00	ギフトボックス対応 ●便利なスマホの使い方 10:30～12:00	○布ぞうり 13:30～16:00	ギフトボックス対応 ●民族楽器 アンクルン教室 10:30～11:30	休
11	12	13	14	15	16	17
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	○羊ちゃん 13:30～15:30		休
18	19	20	21	22	23	24
休	ギフトボックス対応 ●新聞ちぎり絵 10:30～12:00 ギフトボックス対応 ○大正琴 1:30～15:00	ギフトボックス対応 ●元気に過ごすための足づくり 10:30～12:00	ギフトボックス対応 ●便利なスマホの使い方 10:30～12:00	○布ぞうり 13:30～16:00	ギフトボックス対応 ●民族楽器 アンクルン教室 10:30～11:30 ○民族楽器 アンクルン教室 12:30～13:30	休
25	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	○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			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！



N080、ジャイプルの 安息の日々

留学生の山下さんとインドのエローラ石窟群で偶然にも出会って、私はいつもの如く図々しく、ジャイプルの山下さんの下宿先に連れてきてもらった！

ジャイプルの名前もどんな所かも知らずにである。

聞けばパキスタンの国境近くのラジャスタン州の州都で、首都デリーから250kmの地である。

首都に近いとはいえ、道中ではインドの田舎を想像していたところ、それが的中していたのだ。

ジャイプルに着き、市内からリキシャに乗り、着いたところは田舎エリアの一軒屋の下宿先であった。

大家さんは近くに住み、完全に山下さん単独の貸家である～！「ノーチャージ」の家で泊まった所としては、日本山妙法寺以外では「豪華？」な住まいである！尚且つ、ここは田舎であり、私の理想とするところである。

貸家はジャイプル市内から西部方面の砂漠に近い地区らしい。部屋は2部屋とキッチン付き、そ



の1部屋に居候生活をする事となった。ただし、明日から個別自炊生活だ～。

翌朝起きると、既に山下さんは古い50cc位のバイクで大学へ。

事前に読みたい本が有れば本棚から出して読めばいい、とのお言葉を頂いていたので、早速そちらの部屋に入ると、驚いたこと「宮本武蔵の巖流島」や武士道関係の日本の本や、山下さんの研究課題の「インド哲学書」「宗教関連書」と、それも日本語、英語、はたまたヒンディー語の本があり、さすが研究者とびっくりした次第である。

それと何処から入手されたのか、古い日本の新聞。

いずれにせよ日本語の本を久々見たので～懐かしく、興味深々！！！！
楽しみだ。

勿論、日本山妙法寺でお世話になった時も日本の宗教関連の本はあったが、清掃作業や宗教活動？で、それにやはり限定された書物だったので興味をそそるものではなかった。

これからは自由に読めるぞ～日中は！巖流島から読み始めるか～、ただし、日中の室内は暑い！乾燥地帯だが50度近くはあるだろう。家の外の涼しい木陰で座ってのんびりと～。

【糖尿病予防は食事と運動！】

まめ知識

9月は実りの秋で、お米や果物などの糖質の多い食材が美味しくなる季節です。

私達は食事で糖質（炭水化物）を摂ると、胃や腸で消化されてブドウ糖となり、血液中に取り込まれます。

血液中のブドウ糖（血糖）は、血液により全身の細胞に運ばれ、エネルギー源として使われます。この血液中のブドウ糖が増え過ぎた状態が高血糖です。

高血糖の状態が続くと、血糖値をコントロールするホルモンであるインスリンが十分に働かなくなったり、すい臓からのインスリンの分泌量が減ったりして、ますます血液中のブドウ糖が増えていきます。常に血糖値が高い状態となるのが糖尿病です。

予防は食事と運動！

食物繊維が豊富な野菜、キノコ、海藻類をたっぷり積極的に摂り、ご飯、果物などは控えめに、ゆっくり時間をかけてよく噛んで食べることを。

運動すると血糖が筋肉のエネルギー源となり、血糖が下がりやすくなるので食後の軽い運動20分～30分のウォーキングなどの有酸素運動を無理なく続けることが大切。出来れば腹筋、腕立て伏せなどの筋肉トレーニングで基礎代謝量をアップさせる。

ストレスも血糖値に影響しますので美味しい物を目の前にして、あれも、これも食べてはダメではストレスが増えるばかり、食事は楽しく、おいしく、ゆっくり食べて運動を忘れないで血糖値をコントロールして元気に過ごしましょう。

管理栄養士 佐藤玲子



昭和は遠くなりけり」 ひびきのノスタルジア 第八回

小学生の頃の思い出って断片的なのに、覚えているところは強烈な印象として、生き生きとした映像が飛び出してきましたね。

日頃はろくな食べ物食べていなかったせいとか、初めて口にした「ショートケーキ」の出来事は鮮明です。同じクラスの中山君の誕生日にお家に招かれそこで本物のショートケーキに生まれて初めて出会ったの！それは真っ白なクリームが塗られ上にイチゴがポツンと載った小さな三角形のケーキでした。生まれて初めて食べたイチゴのショートケーキだったはずなのに、その味はなぜか全然覚えていないの。中山君の家は小さいながらも町工場をやっているいわば社長の息子だったわけ。昭和の30何年かの時代でも一般庶民と工場経営者の家では食べ物に格差があったんですね。中山君とはそんなに仲良しだったはずなのに何故かお呼ばれした数人の中に入り込んでいたんです。他の同級生の家でショートケーキをご馳走になった覚えはないんで、当時ではまだ特別な食べ物だったの。自分の家との違いに気づいた自分がいました。

小学校の1年から3年までの担任の先生は若い女性の「庄司先生」でした。7、8歳の男の子から見た女の人の人なんて、残っているイメージは十分におばさんでしたが、とても物静かで子どもの眼から母親とはちよつと違った存在の女の人でした。でも自分も成長したせいとか、幼稚園の時の「貝瀬先生」のように憧れや恋心を抱くことはなかったの。その庄司先生に赤ちゃんが生まれまして。学校からはそんなに遠くない、歩いて10分程度の仲宿商店街の外れの借家に住んでいらつしたので、同じクラスの男の子と女の子数人で先生の赤ちゃんを見に行つたんです。あまり広くない部屋に敷かれたふとんの上にちよつと座つた……いつもの見慣れた庄司先生ではない「お母さんになった」庄司先生を不思議に眺めていたものでした。だから赤ちゃんの顔や印象は真っ白で、ただ先生の横顔だけが脳裏に焼き付いているの。この時代には、こんな「二十四の瞳」の場面のような事を、実際にやっていたんですよ。

そうそう、小学校入学の時まで、いつも一緒に遊んでいて「結婚すんだー！」って、周りの大人たちに声高に叫んでいた「隣の淑子ちゃん」とは、だんだんと一緒に遊ばなくなっていたのです。同い年の男の子達と遊ぶ方が面白くなってきたんでしょうね。勉強した覚えなんて何一つなくて毎日遊び惚けていました。「三角野球」「悪漢探偵」「馬飛び」「距離飛び」「缶蹴り」……どれもこれもすつとく楽しくてみんなと夕方暗くなるまで夢中で遊んでいたな。そして特別な遊び。それは何年生の時だったかは覚えてないんだけど



pinaja.jp - 7428162

ど「忍者クラブ」を立ち上げたんです。会則「みたいなもので作ってね！忍術クラブ」だから「訓練」をやったの。学校の隣にあった公園の石垣を登る訓練なんです。かなり真面目にやりましたよ。今だったら子どもが高さ数メートルもある石垣によじ登ってるのを視たら、即「注意」ですよ。当時は大人の眼も寛容だったんですね。でも何かに夢中になって取り組みだすと、ルールを作ったり、ただの遊びから「形」を決めてみんなで行い出す！そんな今の自分の行動の卵を……その頃から心の中に持っていたんだなとつくづく思うのです。

こんな日常の思い出の中に、何点か強烈に残っている家族と自分の記憶もあります。ひとつは親父の功績！当時住んでいた板橋の駅前に「高崎ハム」という大きな肉屋がありました。何か特別な良いことがあった日なのでしょうが、普段買い物などはない親父殿が、この店で牛肉を買って帰ってきたのです。それも抱えるほどの牛肉を！家族みんなでびくり！その日は生まれて初めて「すき焼きの牛肉」をもう食べられない！というまでたら「よく食べたの」でした。こんなことは後にも先にもこの時だけ。なぜ？こんなことになったのか？それは親父殿が明治生まれの男だからなのです。肉屋で買うときに「牛目」と注文したんです。店員も「そんなにたくさん？」と思つたらしく聞き返したようですが、いったん男の口から出た言葉を間違えた！とは言えない明治男の気概が邪魔したんでしょう。そのまま「牛目（約3.8kg）」を買う羽目になったのです。己の間違えには責任を取る！現代人は失くしてしまつた、こんな気概を親父殿が持ち合わせていたということをお大人になって再確認したのです。

もうひとつは「恥ずき」が芽生えてきたことの思い出。

たしか3年生の時……「股関節炎」になつてしまい、板橋の日大病院に入院することになりました。母親の元を離れて一人で「入院」するというのに泣いたり、寂しく思つたりしたということではないのです。入院初日の夜、寝相の悪い私はベッドから落ちてしまいました。翌朝早速、看護婦さんは「柵の付いたベッド」に取替たんです！今から考えれば、ただベッドの両側に柵が付いているだけなのに、なぜか、それが「まるで小さな子ども扱いにされた」ように感じてしまったのでしよう。いやでいやでたまらなかつたの。そして当時は部屋といってもカーテンで仕切つただけなので、週に何回かのドクター回診（TVドラマの「ドクターX」の院長回診のシーンそのもので、ぞろぞろと大先生以下大勢の医者が回ってくるの）その際にはそのカーテンが一斉にパツと開け放たれるの。だからほかの部屋の患者さんからも柵付きベッドに入った私の姿が丸見え！みんなが見るの。自分が小さな子どもみたいで、すごく恥ずかしくてうつむいて早くカーテンが閉まることを願っていました。

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。

【我が家のコロナ対策・予防】

ワクチンも薬もなく、わからない病いは恐ろしいと思うだけです。

ただ、どの病気にもいえるのですが、「強い身体を持つことが、私たちができることのひとつではないでしょうか？」

我が家では

食事は最も大切にしています。旬の食材を味わう。季節感もあり、免疫力を高めるものを薄味で、1日3食バランスよく食べるように心がけています。

睡眠も、疲労回復には必要なものの一つです。やらなければいけない用事を早めに片付け、休むことが大切だと思います。

運動・筋肉が減ると体重も減り、体温も低くなり、抵抗力も減退します。少しでも歩く、階段を上る、ラジオ体操等、スポーツでなくても自分で工夫して動こうという意識を持って、楽しく過ごせたらいいですね！

町田 和子

【ひだまりの帰り道で・・・】

ひだまりに憂さを捨てて、少し元気になっての帰り、スーパーに寄った。

夕方5時前だったか。夕飯の買い物客で少し混んでいた。

ソーシャルなんとかで、レジに並んでいたら、レジの真横の通路に座り込んでいる人がいた。どうも具合が悪くなったらしい。

男性店員さんが抱えて、立ち上がってもらおうとしても無理なようで、男性店員さんが二人がかりで移動して行った。

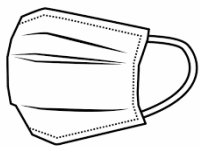
気になって、遠くから見てみると、会話はできている。帰り道、店員さんとタクシーを待っているのを確認できて、ほっとして帰った。

今は元気にしていて、買い物をして帰れるが、“明日は我が身”である。先の手を心配しすぎるのはよくないが、備えあればなんとやら。

たまたま、ひだまりの帰りに見せていただいた、できごとでした。

コロナの買い物は、疲れ2倍なのだ(*^_^*)

篠原 弘子



* 「ひだまり」で、不要のマスクを集めます！

集めたマスクは川口市へ寄付し、そこから医療機関や保健所、福祉施設などで活用していただきます。新品・未開封のもので、手作り・自作品などは不可です。ひだまりで随時受付

【編集後記】

安心おとどけ隊では、「会いたい人とオンラインサービス」を開始する。ことの発端は1本の電話から…。沖縄在住のかたが「母が川口の病院に入院しているのですが、2月～5月のコロナ緊急事態時には病院のご厚意で看護師さんがテレビ電話をつないで下さり話すことができたのですが、そのサービスも終わってしまい、生まれたばかりの孫を見せたいのですが、直接電話も面会もできず、困っています。そちらで対応できませんか？」ということで、うちのサポーターさんが現在、病院で週2回面会して、娘さんとテレビ電話をつないでいる。このことから、必要としているかたがたくさんいることを実感、「オンラインサービス」を実施することにした。詳しくは、ひだまり&おとどけ隊事務局まで。チラシも用意しているので、お気軽に！（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

