

ひだまり通信

VOL— 2 2 2 (隔月 1 回発行)

令和 2 年 11 月、12 月号

関連団体<NPO法人>
志民アシスト
ネットワーク



あっという間に、今年も残すところあと 2 か月となりました。今年は今までとまったく違う年になりましたが、この過ごし方が定着していくのでしょうか。

当たり前のように暮らしていた日々が変わるのも長い歴史の中では必然の事。元気で過ごしましょ！

【ひだまり】

月曜日～金曜日
10:00～16:00

【安心おとどけ隊】

月曜日～金曜日
10:00～17:00

12月29日～1月5日休み

川口市介護予防ギフトボックス事業 ひだまり講座一覧 今からでも間に合います 市から3ヶ月受講料の半額補助あり

【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

①11月～12月 ②1月～3月

最少催行人数3人

月会費(2回)2200円のうち1100円は市の補助となります。

【便利なスマホの使い方】

第1・第3水曜日 10:30～12:00

①11月～12月 ②1月～3月

①～②各6名

月会費(2回)2200円のうち1100円は市の補助となります。

【大正琴】

第1・第4月曜日 13:30～15:00

○1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。1月からのみ受け付け

【元気に過ごすための足づくり】

第1・第3火曜日 10:30～12:00

○1月～3月(初回1月5日) 定員:6名

月会費(2回)2800円のうち1400円は市の補助となります。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。1月からのみ受け付けとなり

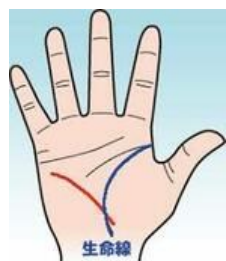
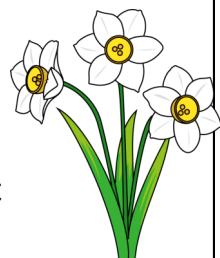


【新聞ちぎり絵】

第1・第3月曜日 10:30～12:00

①11月～12月 ②1月～3月(初回1月4日) 最少催行人数3人

月会費(2回)2200円のうち1100円は市の補助となります。



【みんなで学ぶ健康手相・・・11月17日午後3時～ 開講

手のひらで健康診断する見方を教えていただきます！】

11月からの新講座です。自分で手のひらを見て、身体の状態がわかるといいですね。手相をみながら、健康に関するお話もしましょう。

○日時: 11月17日(火) 午後3時～(毎月第3火曜日)

○参加費: 500円

○講師: 深井好子さん

ひだまりカルチャー 予定表

<11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 祝日	4	5	6	7
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		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	○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	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
15	16	17	18	19	20	21
休	○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 ★新講座 手相 15:00～16:00	ギフトボックス対応 ●便利なスマホの使い方 10:30～12:00	○羊ちゃん 13:30～15:30		休
22	23 祝日	24	25	26	27	28
休		○アロマリラックス 軽体操 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 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
29	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

<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、



<11月&12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

11/16 12/21 (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。

○切り絵教室

11/10 12/8 (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



<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



○アングルン教室 (インドネシア民族竹楽器)

11/27 12/25 (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。



○羊ちゃん編み物教室

11/19 12/17 (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

11/11, 25 12/9, 23 (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。大正琴は貸出ししますので予約してください。



○布ぞうり作り講座

11/5, 26 12/10, 24 (木)

(毎月2回、第2,4木曜日ですが11月は第1と第4)

- ・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。

< 11月&12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

11/10 12/22(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

11/11, 25 12/9, 23 (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

○着物リメイク教室

11/9 12/14 (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。



☆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

○元気に過ごすための足づくり

ギフトボックス対応講座

11/3, 17 12/1, 15 (火)

(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。



☆美顔エステ

料金

- ・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

<12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
		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			休
6	7	8	9	10	11	12
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	○切り絵教室 13:30～15:30	○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	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
13	14	15	16	17	18	19
休	○着物 リメイク教室 10:00～15:00	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 ★新講座 手相 15:00～16:00	ギフトボックス対応 ●便利なスマホの使い方 10:30～12:00	○羊ちゃん 13:30～15:30		休
20	21	22	23	24	25	26
休 休	●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	○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	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
27	28	29	30	31		
		年末お休み 12月29日～1月5日まで				

☆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

- ・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。
冬の乾燥の時期お手入れは大事！



N082、旅の原点に 思いを馳せる

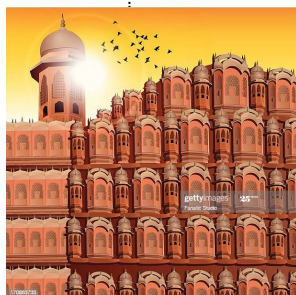
ジャイプル近郊の山下さんの部屋に居候して半月余り、その間にジャイプル市内見学をした。大都市ボンベイと異なり異文化都市の様相である。アンベール城、ハワーマハルシティパレス、と主要な建造物は「ピンク色」に統一され「インド大陸国家」らしく建物がバラエティーに富んだ都市であった。

他の日は、例の家の外の木陰で「のんびり」と人生初めての読書ざんまいの日々。

勿論、山下宅では部屋の間借り人である以上、自炊の買い出しや、たまの田舎食堂での外食に出かけた。ただ家の周りの乾燥した砂ぼこりが風に乗って家の中を汚さないように散水した後の掃除等はお世話になっている以上、当然の義務として毎朝行っていた。それ以外は「自由」である！

ある日、“ふと”日本の生活の事に思いをめぐらした。度々述べたように「兼高かおる世界の旅」等に憧れて旅に出たのだが、目的はいろいろな世界を見聞し、視野を広げ、今後の自分の人生に役立つことがあればとの願いがあったからだ。

日本を出発する前後はいわゆる「大学紛争真只中」、大学の授業と言えど閉講状態が日常茶飯事であった。（当時通っていた大学は、とあるセク



トの拠点校）その影響もあり「国家」「政治」に関心が有った。

「ソ連邦のロシア大陸横断」「東西ベルリンの壁を自力で越境する」「新興アフリカ国家」「社会福祉の中立国、スウェーデン」を特に見聞したいとの旅の「夢」を実現する事でも有った！

そして、宗教法人の高校の生徒だったこともあって自ずと「宗教」にも関心が有った。

即ち日本と言う国家を外から見て自分なりの「人生観」が生まれれば～との思いを強く抱いていた。

その結果、社会主義国家の理想とは違った、「閉塞した社会」「監視社会」を目のあたりにし、はたまた「これから発展していくぞ～との意気込みが感じられた新興国家アフリカ諸国」、しかし、その道中の「スーダン南北宗教紛争（戦争）」地域を通過する時の恐怖体験、「過剰な福祉介護による、虚しさ感漂う社会」。実体験に勝るものはない。

しかし、単なる通過点ぐらいにしか考えていなかったインドでは、予想外の複数の同胞のおかげで長期滞在させてもらい、「社会形成している根幹の宗教」を改めて教えてもらったとの思いが強くなった！「複合宗教国家インド」ありがとう！

だからこそ旅は楽しい！！

いずれにせよこの青空下で「思考力」「体力」を養う機会を与えて頂いた同胞に感謝したい！！

さて～これからの事を考える時が来た！

【効率のいいエアコン暖房のポイント】

<部屋の暖房>

エアコンを暖房運転で使用する際、部屋全体を暖めようと、風向を上向きにされる方がいますが、実は逆効果です。

空気の特徴として、冷たい空気は下に溜まり、暖かい空気は上がっていく性質があり、エアコンから吹き出す温風も同様です。

吹き出し角度が下向きでないと、温風が部屋の高い位置に上がってしまい、低い位置まで届かずなかなか部屋が暖まりません。ですので、空気の特徴をふまえ「下向き」に吹き出すように風向設定しましょう。

吹き出し角度は水平に対して60°以上、下向きの風向設定がおすすめです。

また、より部屋を効率よく暖めるには、風向に加え、風速も重要です。

風速が弱いと吹き出された温風が床面まで届かず、途中で舞い上がってしまいます。温風は床面に届いて床を伝って部屋全体に広がる性質があるので、暖房運転では風速は「強め」がおすすめです。

<自動車の暖房>

車の暖房については、エンジン始動したら空気の循環を内循環にしA/CスイッチONにします。暫く走行し、エンジンが暖まったら外気取り入れ（外循環）にし、A/CスイッチはOFF。

エンジンが暖まったらこれだけで、暖房にかかる費用はただ！になります。

参考までに、車内が曇ってきたらA/Cを暫くONにしてください。

高級車は自動で切り替えてくれるものがあるので”参考にはなりませんのであしからず(‐‐‐‐‐;)”

まめ知識



高野山ひとり旅「ひげじい」が歩いて 観て感じた高野山

「つかは歩き遍路を！」と思っているので、その予行練習？に「高野山」に参詣してきました。

入口の「極楽橋駅」までは、大阪から南海電鉄の電車で行きます。ふつうはここからケーブルカーに乗りますが、私は昔の人と同じように参道「高野七口」のひとつ「京大坂道」を歩いて高野山へ入りました。山登りのような参道で極楽橋から不動坂口女人堂まで約3キロ弱、高低差220m程登るルートで途中急登な場所もありますが2時間程度で不動坂口女人堂に到着。千年を超える時を、人々が思いを込め歩いた道を私も歩くことが出来ました。その昔高野山は「女人禁制の場所」とされ、女性は一歩たりとも入山を許されなかつたため、高野七口に「女人堂」建てられたそうです（女人禁制が解かれたのは20世紀になってから！1905年明治38年です）

さて高野山に無事入り、金剛峰寺正門を覗ながらこの日の宿坊へと向かったのですが、ここで啞然！茫然！とする大トラブルに遭遇したのです！それは予約した宿坊に着いた時のこと。入口にいた坊主に「宿泊を予約している旨」を話したところ、その坊主は「今日は泊れませんなあ」の一言。私は「？？」。2泊も予約を取っていることを伝え、予約確認メールの印刷したものまで出して見せました。それでも埒開かず！別の若い坊主が来たので、また繰り返しましたがやはり「今日は葬儀が入ったので泊まれません！」の一点張り。この寺の住職が亡くなったらしく「いま葬儀の準備で忙しいですねん！」。宿坊協会へ行っておくのは「と突き放されてしまったのです。普段なら怒り心頭に……」ところが、仏教の聖地「高野山」に居るせいなのか？私は物静かなままだったのです。そして文句ひとつ言わず！素直に宿坊協会へと向かいました。午後まだまだ早い時間で窓口が開いていたこと。コロナの影響で客が少なかったことが幸いして、なんとかその日を「どこかのお堂の下で夜露をしのぐ」という最悪の事態は避けることが出来たのです。

ほっと一息つき、今晚泊めていただくお寺さんまで行き、荷物を置いてから「奥之院」を訪ねたのです。

高野山は約千二百年前から真言密教の聖地で、この信仰の中心とされている場所が、弘法大師さまが御入定されている「奥之院」なのです。一の橋（御廟橋）から御廟まで約2キロメートルの道のりには、おおよそ20万基を超える諸大名の墓石や、祈念碑、慰霊碑の数々が樹齢千年に及ぶ杉木立の中に立ち並んでいて、この場所の醸し出す雰囲気は……やはり「聖地」「ここぞ高野



(高野山 壇上伽藍 御影堂)

山！」と感じたのでした。

少し歩いたときに標識が目についたので奥に歩を進めると、そこには「信長の墓」があつたのです。……しかしその墓は、なんとまあ質素な造りでしょ！か！他の大名たちの墓碑があまりにも大きく立派だったので、戦乱の時代の幕引きをし、新しい時代への橋渡しをした人物「織田信長」の墓があまりにも簡素だったことに驚いたのです。きつと何世代にもわたって権力を維持した「家」だからこそ、子孫や配下の者が立派な墓碑を建立することが出来たのだでしょう。権力と金の力を持ったものが、この高野山奥之院という聖地に「華の印を残せたのでしょ！(特に家康の次男結城秀康の墓は凄く豪華な造りでしたよ！)」しかし残念だったのはトラブルが起きた為に、千二百年続いているという「生身供(しょうじんぐ)」という儀式を実際に眼にすることができませんでした。千年を超えて今なお続いている儀式があるということ。

そして「高野山真言宗」という宗派のもつ生き続け現在まで伝える力……まさに「継続は力なり」を肌身をもって知ったのでした。翌朝宿坊で、朝のお勤めに参加し読経を拝読した後、私がこのお寺に泊まるのが初めてとのこと、お坊さまが本堂のなかや別間にも沢山安置されている仏像を案内していただいたのでした。

朝食を食べてから荷を担いでの寺院巡りに出発です。金剛峰寺「壇上伽藍」根本大塔「大門」と著名なところは一通り参拝しましたが、私が特に気に入ったのは、弘法大師がお住まいになつていただとされるお堂「御影堂」でした。静かなたたずまいと凛とした品が漂ってくる……とても落ち着いた三間四面の檜皮葺、宝形造りで、屋根の勾配の曲線が美しい建物でした。

普段だと年間の参拝客が20万人ちかく、そのうち10万人もの外国人のひとびとが訪れる聖地ですが、コロナのおかげで？どこもほとんど人のいない……格別の高野山を堪能できたのでした。さて下山は、大門から「町石道」という世界遺産にもなっている昔からの参道を歩きました。全行程壇上伽藍→慈尊院(22km)は時間的にも無理なので、途中南海電鉄の駅(上古沢までの

ショートカットコースで約16km、5時間の道のり。道標

(道しるべ)として、1町(約109メートル)ごとに「町石

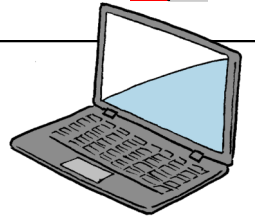
(ちよういし)」と呼ばれる高さ約3メートル強の五輪卒

塔婆形の石柱が建てられているので迷うことなく歩けました。この町石、平安時代には木製の卒塔婆だったものを鎌倉時代に20年かけて石に作り直したとのこと。

先人のお力添えを受けて無事参詣を終えたのです。



これが町石という道しるべ



【安心おとどけ隊の2つの新サービス】

●「ネットで買い物、GO TOトラベル手配、切符の購入などインターネットで手続き代行」

テレビで見たあの商品を買いたい、あの場所へ行きたいのだけれど時刻表を知りたいなど、今は、ネットでなんでも手配手配してください・・・などと言われてしまいます。安心おとどけ隊では、ネットで手配や手続きを代行します。（内容によっては手配までできない場合もありますのでご了承ください）

●「スマホやパソコンの買い替えの相談&電話ショップへの同行」

スマホに変えたいけど、どんな機種がいいのかわからない、料金がどこが安いのかな？などの相談に応じます

コロナ生活（3）

「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の第3弾です。



【コロナウイルス対策自粛期間の私の過ごし方】

心がけたことは、手洗いと日記。英語の勉強と称して海外ドラマの字幕版を一気に見る。そして、部屋の片付けをするでした。

まず手洗い。

もしもし亀よ亀さんよの歌を2番まで歌いながら、洗ってから流すと、ちょうど1分になります。1分って短いみたいですが、洗ってみると結構長く感じました。

次は、日記。

買い物はどこへ、サポート先はどこか、誰にあったかなどその日の行動記録として、手帳にメモ程度に書いておくこと。もし、感染したら行動を迫るようになって始めてみました。

ついでに使った金額も記入してすることで、簡単な家計簿になり、使いすぎに気付いたりもしました。これからの年金生活のために、金銭的な自粛もと、気持ちが引き締まりました。

たっぷりあった時間のほとんどを、字幕で見ることで英語の勉強になるのよと言い訳をして見た、シリーズものの海外ドラマの一気見。

テレビの前でお菓子をボリボリ。楽しさを優先して部屋の片付けには目をつむった結果、減らない物と体重が残りました。体重計に乗るのが怖い。

自粛解除になった今でも、手洗いと日記は続いていて、習慣になりました。

今度は片付かなかっ部屋の整頓に時間を使おうと思っているのですが、できるかな？

栗原 邦子

【編集後記】

安心おとどけ隊のような仕事で高齢者の方々と接することが多いので、これからの人生を考える機会も増えた。自分では寿命を調整できないし、こういう終わり方がいい・・・と選ぶことはできない。先行き不安ばかりが募る。私の息子は、高齢者の介護予防のための筋肉の研究をしているが、いつも医療と介護の狭間で、自問自答しているとのこと。医療は寿命を延ばすが、そのことによって介護する側の負担が増える。

介護事業所でヘルパーをしている友人が言った「100歳の入居者をお風呂に入れるために自分が腰を痛めてしまって仕事ができないでいる。これってどうなの？」と。うーん、本当にそうだ。どうなんだろう。答えは容易には出ない。自分で幕引きの時期を選ぶことができないのだから、せめて人に迷惑をかけるように生きたいものだ。そのためにはなにが必要なのだろうか、、、日々考える。（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

詳しい地図はHPをご覧ください

