



# ひだまり通信

VOL— 2 2 4 (隔月1回発行) 令和3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



いよいよ春本番ですが、今年のお花見もひっそりと…ですかね。まだまだ先が見えない日々ですが、気持ちだけは明るくいきましょう！

介護予防講座「ギフトボックス」がまた始まります。半額は市が負担してくれます、ぜひご参加くださいね。

## 【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 5月～7月 市から3ヶ月受講料の半額補助が出ます！

### 【楽しみながら脳を若返らせよう！】 —認知症予防サロン—

- 日程: 第1・第3木曜日 10:30～12:00  
5月～7月(初回5月6日)
- 月会費(2回で)1,800円 ●定員:8人  
このうち900円は市の補助となるため、  
本人は900円となります。

脳を若返らせるためのノウハウとおしゃべり。  
睡眠の話、ゲーム、手指や足の体操を行います。

### 【便利なスマホの使い方教室】 —LINE、インターネット、地図など—

- 日程: 第1・第3水曜日  
10:30～12:00 5月～7月(初回5月12日)
- 月会費(2回で)2,200円 ●定員:5人  
このうち1100円は市の補助となる  
ため、本人は1100円となります。

ガラケーからスマホに替えた方やスマホの使い方がよくわからない方、どうぞ



### 【元気に過ごすための足づくり】

- 日程: 第1・第3火曜日 10:30～12:00  
5月～7月(初回5月11日)
- 月会費(2回で)2,800円 ●定員:6人  
このうち1400円は市の補助となるため  
本人は1400円となります。

\* 持ち帰り用のクラフト作りがある回は、材料費別途かかります。

ちょっとした心がけで足元から快適に過ごすためのコツやお手入れについて学びます。



### 【毛糸で小物づくり】 —お好きな物を作れます—

- 日程: 第1金曜日・第3木曜日  
13:30～15:00  
5月～7月(初回5月7日)
- 月会費(2回で)1,800円 ●定員:6人  
このうち900円は市の補助となるため、  
本人は900円となります。(材料費別途)

おしゃべりも楽しみながら、主に毛糸を使いお好きな小物を作りましょう。

\* 市の4月号広報にも掲載されます。  
チラシはひだまりにも置く予定です

先行予約は、  
ひだまり

048-  
253-6306  
までお電話で。

# 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
		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
7	8	9	10	11	12	13
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		休
14	15	16	17	18	19	20
休	○新聞ちぎり絵 10:30~12:00	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	○羊ちゃん 13:30~15:30	○民族楽器 アンクルン教室 12:30~13:30	休 祝日
21	22	23	24	25	26	27
休		★新講座 手相 コロナ対応で休み 15:00~16:00  ○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		休
28	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



# <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

3/15 4/19 (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)

3/19 4/23 (金)

(毎月1回・第4金曜ですが、3月は第3)

- ・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

3/9 4/13 (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



### ○羊ちゃん編み物教室

5月～ギフトボックス対応講座 (1Pを参照)

3/18 4/15 (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

3/10, 24 4/14, 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

3/11, 25 4/8, 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。

# ＜ 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

3/23 4/27(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

3/10, 24 4/14, 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

## ○着物リメイク教室

3/8 4/12 (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。



## ☆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

5月～ギフトボックス対応講座 (1Pを参照)

3/2, 16 (火)

(月2回・第1, 3火曜日)

- ・時 間：午前10時半～12時
- ・参加費：1ヶ月2回で1,400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。  
(事前にお知らせします)

## ☆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

## &lt;4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	2	3
					★足の相談 10:30~15:30	休
4	5	6	7	8	9	10
休				○布ぞうり 13:30~16:00		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	○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	●新聞ちぎり絵 10:30~12:00	★新講座 手相 コロナ対応で休み 15:00~16:00		○布ぞうり 13:30~16:00	○民族楽器 アングルン教室 12:30~13:30	休
25	26	27	28	29祝日	30	
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			

## ☆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！



## 84、バックパッカーの交差点 ニューデリー

巨大なプラットフォームがあるニューデリー駅を出て、今夜の宿泊先の安宿に向かおうとリキシャに乗ると、運転手は知性豊かに見える若者で、どこか安宿がないか尋ねたところ、私がバックパッカーだと知ったから



Free Illustrations

<https://habibooz.net/>

か、沢山のバックパッカーが泊まる宿舎を知っているとの事、聞いてみるとユースホステルだったので、勿論OKサインを出してそこに向かった。その彼に純粋な運転手か尋ねると大学生でありアルバイトでやっていると言う。さらにこの仕事は楽しいかと聞くと、いろんな国の旅行者と会話出来るし、その国の情報が聞けて勉強になるとのこと～、さすがアジア有数の大都会ニューデリーである。会話している間に目的のユースホステルに到着し、その運転手に前で待機するよう伝えて、宿泊出来るかどうか聞きに建物に入っていった。幸いキャンセルされた空き部屋があり今夜はここに宿泊することとなる！そして運転手に明日の観光案内を予約し、その夜は旅の疲れで熟睡することとなった。

翌早朝、昨日予約した運転手がインド人には珍しく予約時間通りエントランスホールに来て、午前中のあまり暑くなく過ごしやすい時間帯の観光に出発することにした！まだ旅の疲れが残るものの、少し気が許せる運転手との観光である、「すがすがしい」朝である。気候的にもジャイプルと違うようだ～と思いつつ車に揺られていた。

まずはフランス、パリの凱旋門に引けをとらないほどの「インド門」。そして、その近くに位置する大統領官邸。そのエリアは、さすがに旧宗主国のイ

ギリス人が作った都市計画首都であるので、道路は広く整然と整備され、街路樹と庭園の緑に囲まれたイギリス植民地様式である。私が最初に滞在したインド第二の都市「ボンベイ」とはあきらかに違う地区である。

そうこうしている内にさすがにインドであると思うほど、気温がぐんぐんと上昇して来た。丁度ランチタイムでもあり疲れも残っているのに、リキシャの運転手とも別れてユースホステルに帰還した。ランチを食堂でしていると国際色豊かでいろんな国の白人のバックパッカーばかりがいて、さすがに旅行者が集まるニューデリーのユースホステルの食堂だと感心していたところ、そこに日本人らしき人が居たのでホールで歓談しようと思いき、日本語で声掛けしたところ、やはり日本人旅行者であった。情報交換しながら話していて、彼の奇抜な旅行手段に大変驚いた！彼いわく私と同じく昨夜香港経由で到着したとの事、それも横浜から船で当時有名な軽自動車、赤の「ホンダN360」と共にである～！豪華な一人旅である！！これからシルクロードにつながる陸路でロンドンまで旅するという！その先、車はどうするのかと聞くと車は捨てて飛行機で帰国予定との事！なんと～～～～。

当時は一部の国を除き、世界情勢は安定して治安も良く、私の仲間もインド～パキスタン～アフガニスタン～イラン～トルコ～そしてヨーロッパ各地に陸路で行ったものだった！ニューデリーからはイギリスのロンドンまで「バスの定期国際路線」で行けた時代であった。その起点がニューデリーで、正に世界の交差点である！

## 【賞味期限と消費期限】



### まめ知識

2月13日に10年前の東日本大震災の余震として福島県沖を震源地とする震度6の地震が発生し、埼玉県でも大きい揺れを感じました。改めて備蓄用品のペットボトル、缶詰、インスタント食品など賞味期限を確認された方も多いと思います。

賞味期限が切れているものがあつた場合、口に入れる物だからと言ってすぐ処分しないで！！農林水産省では消費期限、賞味期限も袋や容器を開けなくて、書かれた通りに保存した場合の安全やおいしさを説明しています。

#### \* 消費期限：安全に食べられる期限

種類：サンドイッチ、弁当、生めん、ケーキなどいたみやすい食品 可食：期限内に食べる

#### \* 賞味期限：品質が変わらず美味しく食べられる期限

種類：スナック菓子、カップ麺、チーズ、缶詰、ペットボトル飲料などいたみにくい食品  
可食：期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない

賞味期限が過ぎた食品は味やおいしさを確認しながら食べましょう。食品ロスにもつながりますよ。

\*余談ですが賞味期限が決められていない時代は「すえた臭い」「すえた味」の物は食べないと五感で確かめていました。（すえたは食べ物腐ったにおいのことです） 管理栄養士 佐藤玲子

## 昭和は遠くなりけり」ひげじいのノスタルジア 第九回

あの時代の小学生って勉強なんぞ そっちのけで遊びまくってましたね。家で勉強した、という記憶は全然ないもの！そして遊び方も、高学年になると変わってきたのです。みんなでワイワイと遊ぶことから、一人で取り組む遊びに関心が移ってきました。ひとつは「粘土の型抜き」校門の前に「カタ屋」がやってきた日には、小遣い銭で買える小さな型を買って、一生懸命工作する。出来上がった作品は、カタ屋のおじさんが点数つけて、その日の一等賞を決めるんだけど……当然大きくてカッコいい型で、たくさんの色を付けたものが選ばれるんです。だから一等賞をとった記憶はありません。でもこの粘土細工のおかげなのか「工作」が好きな科目になっていました。

もう一つ夢中になった工作の秘密！それは「ローシングカー作り」……まず鉛筆を長さ2〜3 cmほど、ボンナイフで切り出して車体を作ります。次にタイヤにする部分を5 mmぐらいの幅で4個切り出します。車軸には鉛筆の芯を抜いて使います。これらのパーツをセメダインで接着するとローシングカーの完成。この作業はもっぱら授業中にやりました(よく先生に怒られなかったもんだ！昔はこんな内職も黙認されたんですね) 作った鉛筆ローシングカーのデビューは、休み時間。セルロイドの下敷きを坂にみたてて、「ふいんどん」の合図で勝負します！「ここまで遠くに走るか」？ その長さを競うの！(早さじゃなくて、距離クラスのみんなが女の子も応援しての一大エキシビジョン！盛りあがった！こんな想い出を書くと、遊び惚けてばかりいたように思われますけど世界がワッと開けたのも小学生高学年になってからでした。それまで全く興味なかったのに、ある日突然「学校の図書室」というものの存在に気づいて踏み込んだの。本棚に並んだ本を眺めて、偶然眼に留まった一冊の本「巖窟王」を手にとって少し読んでみました。なんかおもしろそう！」図書室から本を借りたのはこれが初めての体験。家に帰って早速読み始めました……数ページ読み進むうちに本の世界に引き込まれてしまい……母親から「飯に呼ばれても生返事を返すほど夢中になって読んでいたことを覚えてます。それまで本なんか読んでこともなかった男の子が「巖窟王」という本に出合って引き込まれちゃったの。それから友達と遊ぶことより、本を読むことのほうが楽しくなってきた、しばらくは図書室にあしげく通う思春期の男の子に成長していったのです。

もう一つ記憶に残る大きなアクシデント！それは、8歳違いの姉が私に『これからの世の中は英語だよ！』と言い、ラジオ基礎英語」のテキストを買ってきて勉強しろ！』と口うるさく言われるようになったことです。ラジ



才放送が始まる毎朝6時には叩き起こされ！寝ぼけマナコで聞き入るのですが、所詮意欲が無いもんだから、身が入りません。もしこの小学生の時に姉の言いつけを守って、真剣に英語に取り組んでいたのなら……今の私でない自分がいたろうに！そう悔やまれるのですが、歴史にイフはないのが残念でたまりません。

当時の小学校は1年から3年まで同じクラスで運営され、4年になる時にクラス替えし担任も変わったのでした。新しく担任になった先生は「橋本先生」といい、頭をリーゼント風にした細身の若いなかなかのイケメン先生で、女子の憧れを集めていた人気ナンバーワンの男の先生でした。そしてこの先生こそが、思春期の自分というものを造り上げる礎に大きな影響を与えてくれる人となったのでした。

一番大きな想い出……橋本先生はクラスみんなで歌うことが好きで、私たちの知らない、いろいろな唄を教えてくださいました。そしてクラスじゅうで唄ったのです。今思うと、それは大人になってから知った「歌声喫茶」に集まった若者たちが声をそろえて歌いまくっている……そんな感じの、クラスみんなが盛り上がった時間だったのです。山のロザリア「アムジン河(が)ん」……ロシヤ民謡、学生歌(寮歌)、フォークソングなど様々なジャンルの歌を歌いました♪ それまでの学校唱歌や耳に入ってくる歌謡曲とは全く違うメロディーと歌詞。若い心に、たくさんの素晴らしい歌が染み込んでいったの。『つ、歌っていたのかって？ ホームルームの時間だけじゃなくて、普通の授業の終わりなんかにも歌ってました。今の時代からは想像できないような授業風景とクラスの雰囲気ですね。

こんな平和な毎日の中でも、時代のうねりが小学生の私たちの目に飛び込んできた事件がありました。私に通っていた学校は「板橋第二小学校」といい、高台の上に建てられていたので(その当時は高層建物など見当たらない時代でしたので)50mほどしか離れていない「都立北園高校」の校舎もよく見えました。たぶん60年安保闘争の中での事件だったのでしょうか。小学校の教室から、その北園高校の屋上塔屋にヘルメットを被った若者が数人いて、大きな赤い旗を振っていたのが目に焼き付いています。当時、テレビから毎日のように流されていた「安保闘争」や「機動隊と学生の衝突」を眼にしていたので、世の中が騒然としていることを子どもなりにわかっていたのです。そして都心部から外れた板橋という田舎なのに、都立高校の中でもトップクラスの北園高校という立ち位置にいる真摯な生徒は、時代の渦に巻き込まれていったのでしょうか。

数年遅れて生を受けた私達の年代はこのような闘争の後塵を拝しただけで、自らはなんにもせず平和な人生を歩んでこられた世代なのでした。

次号は……どんな昭和が飛び出すか？ お楽しみに！

## ひだまりでのイベントのご案内

### 【足の爪切り隊「Sun歩」が 足のお悩みにお応えします！】

4月2日(金) 10時30分～15時30分 予約は不要です

当日は、高齢者施設やイベント等で活動している「アロマ&フットケアSun歩」が対応します。予約は特に要りませんので、お気軽にお越しください。

足や足爪のケアをすることは、健康寿命を延ばす上でとても大切です。

どうしても後回しになってしまいがちな足のケアですが、この機会に気になることや困っていることをスッキリさせて、元気な足を手に入れましょう！！

足の爪切り…たとえば、厚くて硬い爪のため、また、足元が見にくくて切りづらいなど、お困りではないですか？その他に、足のむくみやだるさは気になりませんか？



#### ★3つのコーナーを設置

##### ○足の相談コーナー 15分 500円

足、足爪を見せていただき、お困りごとなどの相談を受け、アドバイスカードをお渡しします

##### ○足爪のケアコーナー 30分 2500円

足爪のお手入れ（足の爪の長さや形を整え、トリートメントや保湿をして仕上げる）

##### ○足爪の切り方講座 30分 500円

11時、14時～30分間、足爪の正しい切り方の講座（各定員4名）

### 【完全無農薬野菜の「あいばあばのお野菜箱」青森から】

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、 $2,700円 \times 6回 = 16,200円$ 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（電話：048-253-6306）まで



#### 【編集後記】

うちの95歳になる母を先日、定期受診の病院へ連れて行った時の、待合室で隣に座った同じ歳ぐらいの女性との会話……。

「私は98歳、あと2年で100歳よ！」といった母に、「あらあ若いわ、とても100歳過ぎてるようには見えないわ！}との返事(\*^\_^\*)なんともたのしい。

<友人から回ってきたメールの川柳から抜粋>

- ◆ 延命は 不要と書いて 医者通り
- ◆ 三時間 待って病名 『加齢』です
- ◆ 目覚ましの ベルはまだかと 起きて待つ
- ◆ 起きたけど 寝るまで特に 用もなし
- ◆ 改札を 通れず よく見りゃ 診察券
- ◆ 誕生日 ロウソク吹いて 立ちくらみ
- ◆ 万歩計 半分以上 探し物
- ◆ この頃は 話しも入れ歯も かみ合わず
- ◆ 目には蚊を 耳にはセミを 飼っている (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](mailto:shop@hidamari-net.jp)

詳しい地図はHPをご覧ください

