



ひだまり通信

VOLー 2 2 5 (隔月 1 回発行) 令和 3 年 5 月、6 月号

関連団体<NPO法人>
志民アシスト
ネットワーク



1日20分程度の運動をしている人はコロナにかかりにくい、というアメリカの実証論文がでているそうです。

なににおいても適度な食事と運動は必須ですね、気持ちのいいこの季節、しっかり楽しみましょう。

【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

募集中！

ひだまりで開催 川口市介護予防事業

5月～7月 市から3ヶ月受講料の半額補助がでます！

【楽しみながら脳を若返らせよう！】 ー認知症予防サロンー

●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】 ーLINE、インターネット、地図などー

●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】 ーお好きな物作れますー

●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。



*チラシはひだまりの他、公共施設にも置いてありますので、ご覧ください。

申し込みは
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

<5月のスケジュール>

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
2	3 祝日	4 祝日	5 祝日	6	7	1/8
ゴールデンウィークお休み				ギフトボックス対応 ●認知症予防 10:30～12:00	ギフトボックス対応 ●毛糸で小物作り 13:30～15:00	休
9	10	11	12	13	14	15
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 ○切り絵教室 13:30～15:30	ギフトボックス対応 ●便利なスマホの使い方 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
16	17	18	19	20	21	22
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	ギフトボックス対応 ●認知症予防 10:30～12:00 ギフトボックス対応 ●毛糸で小物作り 13:30～15:00	○民族楽器 アンクルン教室 15:00～16:00	休
23	24	25	26	27	28	29
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
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

<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、



<5月&6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

5/17 6/21 (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

5/11 6/8 (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できます。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)

5/21 6/18 (金)

(毎月1回・第3金曜) 5月から第3に変更
5月は15時からとなります

- ・時 間：午後1時～2時
- ・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。



○毛糸で小物作り

5月～ギフトボックス対応講座 (1Pを参照)

5/7, 20 6/4, 17 (木)

(毎月2回・第1金曜日, 第3木曜日)

- ・時 間：午後1時半～3時
- ・参加費：900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

5/12, 26 6/9, 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

5/13, 27 6/10, 24 (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。

< 5月&6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

5/25 6/22(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



○着物リメイク教室

5/10 6/14 (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。



○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)

5/11, 18 6/1, 15(火)

(月2回・第1, 3火曜日ですが
5月の第1は祝日のため第2)

- ・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)

○初級パソコン・スマホ教室

5/26 6/9, 23 (水)

(毎月2回 第2, 4水曜日 5月第2休み)

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

- ・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。

初夏の日差しはお肌に大敵！
しっかりケアしましょう。
予約をお願いします。



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

<6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	ギフトボックス対応 ●認知症予防 10:30～12:00	ギフトボックス対応 ●毛糸で小物作り 13:30～15:00	休
6	7	8	9	10	11	12
休		○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
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	ギフトボックス対応 ●便利なスマホの使い方 10:30～12:00	ギフトボックス対応 ●認知症予防 10:30～12:00 ギフトボックス対応 ●毛糸で小物作り 13:30～15:00	○民族楽器 アングルン教室 13:00～14:00	休
20	21	22	23	24	25	26
休	●新聞ちぎり絵 10:30～12:00	○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		休
27	28	29	30			
休			★足の相談会 10:30～15:30			

☆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！



昭和は遠くなりけり」ひびきのノスタルジア 第十回

昭和37年 中学生になる！ってことは、子どもからいつぱしの大人に近づく！ということですね。電車賃だって、銭湯のお代だって小学生とは違うもの。成りたての頃、瘦せたちっけな体を、ダブダブの詰襟に包んで、ズックのカバンをたすき掛けに背負っての通学姿はピッカピカでした。

入学式の日の記憶は何ひとつ無いのに、翌日に何の悪さをしたのか？廊下に入水の入ったバケツ2つ持たされて立たされた！このシーンだけはしっかりと焼き付いているんです。2人で立たされたんだけど一緒に立った相手の顔は全く浮かんでこないの。この時の担任の先生は数学の先生で、タッパ180はゆうにある大っきな人でした。でも怖くはなく、まなざしの優しい物静かな先生でした。そんな先生を怒らせて罰として廊下に立たされたんですからねえ！

何が原因だったんだろう？『肝心なところがスッポリと抜け落ちてくる記憶なんです。当時の生徒数は戦後のベビーブームで、物凄いくらい私たちの学年はA組・K組まで11クラスもあって、ひとクラスの人数は60数人。教壇の傍から教室の後ろまで隙間のないくらいびっしりと机が並んでいたんです。上の学年はさらに生徒数が多くて13クラス。全校生徒数は二千三百人以上いたと思います。すし詰め教室なんです。授業中もおしゃべりや内職する生徒なんかざらにいたの。先生の方もそんなことは百も承知で、ちゃんと勉強する生徒だけを相手に授業を進めるの。先生の中にはガツンな人がいて、あまりにもひどい授業態度の時には、堪忍袋の緒が切れて教壇からチョークの礫を投げつけるんです！生徒もそんな危ない先生の授業中危険予知能力全開で臨みます。礫の気配を察すると、ひらりと避ける。それは見事！この礫をまともに食らった輩はいませんでした。礫を避けられた生徒は「セーフ」と言って無事をアピール。みんなも喝采！先生は一言注意するだけで授業再開。今だったら、パワハラとか虐待とか大騒ぎになるでしょう。いい世の中でした。

昭和もこの頃になると各家庭の暮らし向きの差が大きくなってきました。私の家は親父が亡くなっていたので豊かじゃなかったけど、ひもじい思いをした記憶が無いだけ幸せ。片や隣の席の男子は自転車屋の倅。その頃は普通の家がマイ自転車を持つようになつてきたので自転車屋は商売繁盛。当時の中学校は給食が無くお弁当を持ってくるか、学校購買部で売るパンを買うかの選択しかありません。お昼のお弁当を新聞紙で隠しながら食べる子が多かったの。そんな中、隣の席の自転車屋の倅がわざと周りに聞こえるような大きな声で「あれ〜またミートボールだ！飽きちゃったなあ〜」と言うんです。



そして私の弁当箱を覗き込むと「あれ〜お前またクジラ肉かよ〜」と馬鹿にするの！※当時はクジラ肉の南蛮漬け安かったの

その言葉を聞く度に「こんちくしよ〜！」と奴のことを羨んでいたの。その自転車屋、顔だちもイケメンで、スラっとした体躯で女子の人気の的。ほんとに毎日のお弁当を、悔しさを精一杯我慢して食べてました。...

後日談 40歳頃だったか、当時の商店街を通ったの。その自転車屋は当時のまま、商売していました。店先でその同級生とおぼしき中年のオヤジがチャリをいじくつてたの...「ぞ〜か！ミートボールを自慢してた奴が...今じゃしがない商店主なんだなあ〜」人生20年も経つと立ち位置がガラッと変わっちゃうもんね〜と、なぜか昔の悔しさが空中分解したのでした。

この中学生時代、自分の小遣いは無かったはずなのに、放課後はいつも学校近くの大山商店街をぶらついては、必ず食べ物屋さんに入って、何かしら食べていたんです。思い出せば、ぜ〜んぶ親友のおごりでしたよ。よき親友を持つ

たものでした。この親友とは放課後だけじゃなくて、休みの日にも一緒に遊んでいて、悪さしました。夏の夜、小学校のプールに忍び込んで水遊びし、警備員に見つかって慌てて逃げたこともありましたよ！もちろん遊びだけじゃなくて試験勉強も一緒にしたんですけど...成績は上がりませんでしたね。

カッコ良さを意識したのも中学生になってからかな？学校まで20分足らずの距離なのに、どうしても電車通学をやってみたくて。たった一駅なのに定期券を買って通学してみたんです。ほんのひと月だけね。たぶん小遣いもほとんどなかったんで続かなかったんでしょうか？それとも一度試してみても電車通学なんて、そんなにカッコいいものでもないなと感じたのかな。

小さい頃から女の子に囲まれ育ったせいかわからない初恋の思いはひとつもありません。でも思春期になってほんのちよつとだけ異性に関する思い出すこともあるんです。2年の時にお気に入りの女の子が。前の席に座っていた娘。肌が少し小麦色で、眼が茶色っぽくてちよつとハーフ気味。休み時間といえはこの娘とおしゃべりばかりし、学校にいる間、いつもくっついてるほどの仲良しでした。ほかの女の子は眼中になかった私にクラスの女子数人から「話がある」と呼び出されたの。そして、いきなり！「〇〇さんが君の事好きだって言ってるけど、あなたはもう思ってるのよ〜」と。問い詰められました。でもまだウブだった中学生の男子は、どう対処していいのかわからずに、その場を逃げ出してしまったんです！「まだ幼かったんだ」

もう少し成長していた自分だったなら...きつとこの仲介を受け入れてチャンスとばかり「この恋が進展」していたことのように！もったいないことをしたもんだ。

次号は...どんな昭和が飛び出すか？ お楽しみに！

ひだまりからのお知らせ！



ひだまりの移転先が決まりました！ 【現店舗で9月末まで営業、11月から新店舗でオープン】

かねてよりちょっとだけお知らせしていましたが、移転のお知らせです。
ひだまりがある現在の場所は、川口市有地なのですが、建物の老朽化のため一度更地に返し、3年後に新しく公民館を建てることになり、住民たちは立ち退きをしなくてはなくなりました。
そのため昨年より周辺で物件をさがしていたのですが、ようやくすぐそばに移転先を見つけることができました。

ですが、新店舗は今の半分ぐらいのスペースしかないので、やむを得ず、リサイクルのコーナーは諦めることになりました。そのほかの「喫茶コーナー」や「カルチャー」「安心おとどけ隊の事務コーナー」は、そのまま続けます。

営業は今年9月末までで、10月引越し、11月1日のオープンを予定しています。

それまでは、通常通りの営業をしますので、かわらずご愛顧いただきますよう、お願い申し上げます。

これからのスケジュール

●6月まで＝

今まで通り、バザー品を集めますので、おうちに眠っている日用雑貨&小物、バッグや靴、アクセサリーなど、ご提供ください。衣類は在庫があるので集めません、ご了承ください。

●7月、8月、9月17日まで＝

「大バーゲン」として、食料品や一部の商品を除き、全品「50%OFF!!」になります。

●9月21日～30日＝

「最後のクリアランスセール！」として、お買い得な設定でお買い物をしていただきます。

*そのあと、1か月お休みをいただき、新店舗のオープンは11月1日を予定していおります。(進捗状況により日程が遅くなることがあります)

11月オープンの新店舗の場所などは、次号で詳しくお知らせいたしますので、ご覧ください。

*また今後、LINEでも随時お知らせをしていきます、8Pをご覧ください、登録をしてくださいね

【1日のフルーツの摂取量は？】



コロナ、コロナの中での生活も1年以上。

ご相談で多いのが、「あまり外に出られない日常生活の中で健康には気を付けるようにして、野菜、特に果物は体に優しく、ビタミン、ミネラル、食物繊維もたっぷり含まれているので野菜と同じように、1日に3食、朝バナナ、昼ミカン、夜イチゴ、さらに間食のヨーグルトにキウイフルーツなどと1日にいろんな果物を食べています。肉類、脂物には気を付けていたのに中性脂肪の数値が高くなり太ってしまったのはどうしてでしょう？」と。

果物に含まれている糖質は果糖、ブドウ糖、ショ糖です。

果物に多く含まれている果糖は吸収が早く中性脂肪に変わりやすいのでその結果、中性脂肪の数値が高くなります。

＝1日の目安量としては＝

バナナ 1本 リンゴ 1/2個 グレープフルーツ 1/2個
ミカン 2個 キウイフルーツ 大1個 イチゴ 5～6粒 が

適量です。2種類の果物を食べたいときはバナナ1/2本＋りんご1/4個とそれぞれ半分ずつ食べましょう。

食べ過ぎは禁物！健康のためには 「適量」 です。



管理栄養士 佐藤玲子

いろいろインフォメーション

「ひだまりLINE」の お友だちになってください！

お店の情報や、イベントや講座のご案内、
お得なクーポンなどを配信しますので、
ぜひ、ご登録くださいね。
お店に対するご意見、講座受講の予約など
承ります。

また、日常生活で困ったことのお手伝いをする「安心おとどけ隊」のサポーター登録もこちらからできます。

スマホのQRコード
リーダーから読み取って
URLを開くと
LINEに「ひだまり」が
でますので
友だちに追加してください



【爪切り隊「Sun歩」が 足のお悩みにお応えします！】 6月30日(水) 10時30分～15時30分 予約は不要です

第2回目



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）

【編集後記】

前回の編集後記は楽しかったあと、感想をたくさんいただいたので、気をよくして(笑)、第2弾です。
たくさん笑って元気でコロナを乗り切りましょ。

<友人から回ってきたメールの川柳から抜粋>

- ◆□留守電に『ゆっくりしゃべれ』とどなる父
- ◆□いい夫婦 今じゃどうでも いい夫婦
- ◆□マイケルの 真似を発作と 間違われ
- ◆□名が出ない(あれ)(これ)(それ)で用を足す
- ◆□探し物 やっと探して 置き忘れ
- ◆□歳重ね もう食べられぬ 豆の数
- ◆□LED 使い切るまで ない寿命
- ◆□クラス会 食後は薬の 説明会
- ◆□立ち上がり 用事忘れて また座る
- ◆□無農薬 こだわりながら 薬漬
- ◆□妖精と 呼ばれた妻が 妖怪に (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

詳しい地図はHPをご覧ください

