



ひだまり 通信



VOL-230 (隔月1回発行)

令和4年3月、4月号

4つの講座のご案内 予約してください！

【ひだまり】 月曜日～金曜日
10:00～16:00
困ったときの支えあい
【安心おとどけ隊】 随時受付

「世界の山 日本の山スケッチ展と 3月25日(金)に「お話し会」

3月のギャラリーの展示をしていただく
森山勇さんは、日本の山を始めヒマラヤ山脈の
山々に登頂。その時のお話などお聞きします。

- 3月25日(金) 午後1時30分～3時30分
- 参加費：300円
- 定員：10人(事前に要予約)

【余り布でクッションを作ろう】 3月28日と4月18日に開催

カーテンやウールの着物、端布など家に眠って
いる生地で、円形クッションをいっしょに作りま
しょ。見本はひだまりにあります。

- 3月28日(月)か4月18日(月) 10時30分～
- 参加費：(材料費込) 1,000円
- 定員：5人 ●講師：石田陽子さん

<ワークショップ・いずれか1回> 【ちりめん細工の小物作り】

3月＝すずめ2羽

- ・4日(金) 10時30分～12時30分
- ・15日(火) 午後1時～3時
- ・30日(水) 10時30分～12時30分
- 参加費：1,700円(材料費込)

4月＝端午の節句の金太郎

- ・19日(火) 10時30分～15時
- 参加費：2,000円
(材料費込)
- * 定員：各5人



【着物リメイク教室】

第2期生を募集します！

- 6月開講予定。毎月第4月曜日10時半～
- 定員5人(詳細は3P)



【ギャラリーの予定】

<3月>

森山勇さんの
「ネパール・ヒマラヤ山脈
スケッチ水彩画」展

<4月>

蓮沼浪子さんの
「木目込み額・小物」作品展



<3月&4月の教室・講座①>

随時 参加者募集

○ちりめん小物作り

1か月に1つずつ作ります！

1か月に3回ありますが、いずれか1日です

3月＝すずめ2羽

① 4日(金) ② 15日(火) ③ 30日(水)

①10時30分～12時30分②13時00分～15時00分

・参加費：1700円(材料費込)

4月＝端午の節句の金太郎

4日(月) 8日(金) 19日(火)

・時間：10時30分～15時

(昼食は持参またはひだまりで注文のこと)

・参加費：2000円(材料費込)

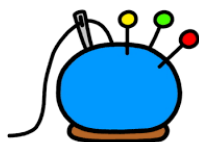
・講師：竹内君子さん

*いずれも定員5人。要予約

お電話ください！

見本がひだまりに置いて

ありますのでご覧ください



○遊墨教室

3/15, 22 4/19, 26 (火)

(毎月2回、第3火曜日コース)

第4火曜日コース)

・時間：午後10時半～12時

・参加費：850円(材料費別)

・講師：向後弥生さん



遊ぶ墨と書いて“ゆうぼく”と読みます。
筆と墨を使って自由に字で遊んでみましょう。

○羊ちゃん編み物教室

3/17 4/21 (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

それぞれのニーズに合わせて教えて
くれます。



○笑話で元気アップの会

3/16 4/20 (水)

(毎月1回、第3水曜日)

・時間：午後1時半～3時

・定員：6人

・参加費：500円

・講師：小川陽子さん

△参加者が主役で元気アップ

思い出話、生活の知恵など

△声を出して免疫力アップ

笑い話朗読、早口言葉、歌など声を出そう

△軽い体操で筋力アップ

転倒防止の軽い運動



○切り絵教室

現在、休講中

(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

切る楽しさが広がります。



○一閑張り教室

3/3, 17 4/7, 21 (木)

3/11, 25 4/8, 22 (金)

(毎月2回、①第1, 3木曜日コース

②第2, 4金曜日コース

・時間：①②とも午前10時半～12時

・参加費：850円(材料費別途)

・講師：向後弥生さん

竹かごやザルに和紙を貼り、その上から柿渋を
塗った物を一閑張りといいます。

2回で1つ仕上げます。

○布ぞうり作り講座

3/10, 24 4/14, 28 (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：渡辺ヨシ子さん



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

○初級パソコン・スマホ教室

要予約

① 3/9, 23 4/13, 27 (水)
② 3/2, 16 4/6, 20 (水)

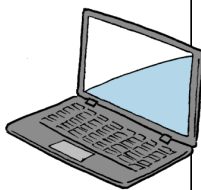
(毎月2回、① 第2, 4水曜日＝満員)
(毎月2回、② 第1, 3水曜日＝募集中)

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
- ・定 員：各4人



○着物リメイク教室

3/14 4/11 (月)

(毎月1回、第2月曜日)

- ・時 間：午前10時半～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「はおりものやパンツ、ブラウス、コートなど」を1カ月1回で1着のペースで作ります。



★希望者多数のため、3月から2期の受講生募集を開始します！！
6月から毎月1回、第4月曜日開講予定です。

5人集まれば、開講できますので、事前にご予約下さい。ご希望の方は電話ください

○本の読み方・文章の書き方教室

3/28 4/18 (月)

(毎月1回、第3月曜日)3月は第4です

- ・時 間：午後2時～3時半
- ・参加費：800円
- ・講 師：細井郁秀さん



△身近な言葉について考えることから始めます。

- ・ことわざ・漢字の成り立ち
- ・言葉の連想・単語メモの取り方 など

△毎回かんたんな発声練習をします

△短文づくりをします。

△短い詩を取り上げて詩のよみ方を考えます。

○アングルン教室 (インドネシア民族竹楽器)

3/18 4/15 (金)

(毎月1回・第3金曜日)

- ・時 間：午後1時～2時
- ・参加費：1,100円
- ・講 師：大杉明さん

一人一音を手に持ち、軽く振るだけなので、ほとんど練習なしに、「アメイジング・グレイス」「春の小川」などができます。



随時、参加できます。

☆フットマッサージ

(リフレクソロジー)

要予約

- ・料 金：3,500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。

爪のお手入れや自分で切れない爪切りとマッサージと、その方の状態に合わせて施術します



☆美顔エステ

料金

要予約

- ・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。
冬の乾燥はお肌に大敵！
しっかりケアしましょう。
予約をお願いします。



★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

<3月のスケジュール>

今月のギャラリー
水彩スケッチ 森山勇さん

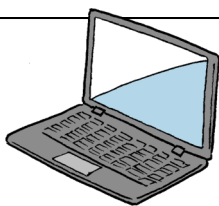
日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜
		1	2	3	4	5
			②パソコン・スマホ教室 10:30~12:00	〇一閑貼り 10:30~12:00	〇ちりめん小物作り 10:30~12:30	休
6	7	8	9	10	11	12
休		〇切り絵 13:30~15:30	①パソコン・スマホ教室 10:30~12:00	〇布ぞうり 13:30~16:00	〇一閑貼り 10:30~12:00	休
13	14	15	16	17	18	19
休	〇着物 リメイク教室 10:00~15:00	〇遊墨教室 10:30~12:00 〇ちりめん小物作り 13:00~15:00	②パソコン・スマホ教室 10:30~12:00 〇笑話で元気アップ 13:30~14:30	〇一閑貼り 10:30~12:00 〇羊ちゃん 13:30~15:30	〇アングルン 13:00~14:00	休
20	21祝	22	23	24	25	26
休		〇遊墨教室 10:30~12:00	①パソコン・スマホ教室 10:30~12:00	〇布ぞうり 13:30~16:00	〇一閑貼り 10:30~12:00	休
27	28	29	30	31		
	〇クッション作り 13:00~14:00 〇読み方 書き方教室 14:00~15:30		〇ちりめん小物作り 10:30~12:30			

★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

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。

電話：048-253-6306





ひだまりカルチャー 予定表

<4月のスケジュール>

今月のギャラリー
木目込み作品展 蓮沼浪子さん

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	7	8	9
休	○ちりめん小物作り 10:30~12:30		②パソコン・スマホ教室 10:30~12:00	○一閑貼り 10:30~12:00	○一閑貼り 10:30~12:00 ○ちりめん小物作り 10:30~15:00	休
10	11	12	13	14	15	16
休	○着物 リメイク教室 10:00~15:00	○切り絵教室 13:30~15:30	①パソコン・スマホ教室 10:30~12:00	○布ぞうり 13:30~16:00	○アンクルン 13:00~14:00	休
17	18	19	20	21	22	23
休	○クッション作り 13:00~14:00 ○読み方 書き方教室 14:00~15:30	○遊墨教室 10:30~12:00 ○ちりめん小物作り 10:30~15:00	②パソコン・スマホ教室 10:30~12:00 ○笑話で元気アップ 13:30~14:30	○一閑貼り 10:30~12:00 ○羊ちゃん 13:30~15:30	○一閑貼り 10:30~12:00	休
24	25	26	27	28	29祝	30
休		○遊墨教室 10:30~12:00	①パソコン・スマホ教室 10:30~12:00	○布ぞうり 13:30~16:00	休	休

◎貸しギャラリー
販売スペース
◎カルチャー教室
◎レンタルルーム
★カフェ(軽食もあり)
★お困り事よろず相談

1階ギャラリー	作品展など	1週間 = 2,000円、1ヶ月 = 6,000円 ◎販売の使用ではロイヤリティとして 売り上げの20%を頂戴します			
	販売スペースとして				
	パーティー・会合	半日 = 4,000円 ※ミニキッチン利用可			
1階 (5畳相当) A室	少人数でのご利用	3人まで	4人	5人	6人以上
		700	900	1,100	1,300
2階 (7畳相当) B室、C室	教室6人程度まで グループでの集まり	3人まで	4人	5人	6人以上
		1,100	1,300	1,500	2,000

NO. 1 「復帰直後のボニンアイランド見聞」 坂上 博

1970年の年の始め、旅行の夢を模索していた時である。

海外旅行への「夢を語る会」（東中野駅近く）に、冬の寒い時であったが、月に何回か電車を使い、足しげく通っていた、私の「青春時代」真っ盛りの頃の話である。

その会は「小田実」や「五木寛之」に感化されて、世界を旅した諸先輩方からの経験談を聞く場所であった。そして私の夢の中心にあるのは、毎週日曜日に放映された「兼高かおる世界の旅」であり、旅行の目的は明確であった。

唯一足りないものがある！

それは旅行資金である。勿論僅かな軍資金はあるものの明らかに「足りない！」そんな中、会の仲間から耳よりな話を聞いて、私は飛びついた！いいアルバイトである！

すぐさまその面接会場である目白駅近くの事務所へと赴いた。そこはそれほど大きくもない事務所、恐る恐る入って行くと、体格のいい大男が出迎えてくれた。

「日本工営」という大手建設会社の下請けをしている測量設計の会社である。仕事内容は？と尋ねると、測量業務補助との事、なにやら私でも出来る仕事であるか疑問を抱きつつ（ろくに授業も出ていないがとりあえず経営学部所属していた）、条件を

聞くと、高待遇である。「決まり！」大男氏も即決で「採用！」。

しかしである、後で冷静に考えて見るといい話には裏があることに気づいた。この時期、学校を3ヶ月休んで当時「名も知れない島」に行き、なにやら肉体労働をさせられると思うと、真面目な学生であれば考えてから答えを出すだろうと思うと、あの大男氏が喜んで即決した訳も理解できる。

いずれにせよ、すべては軍資金の為に割り切っていくことにした。

さてその島とは東京から1000km離れた太平洋の島「小笠原諸島、別名ボニンアイランド」である。

後にその別名を調べて見ると「19世紀頃太平洋では捕鯨が盛んに行われていて、ハワイ等太平洋は捕鯨船が多く

操業していて、小笠原諸島もその海域の島で、主に捕鯨船は蒸気船だった為に水の補給基地等として活用されていた。最初に人が定住したのも江戸時代後期、ペリー来航前後で欧米系やポリネシア人で、後に日本領となり、そして本来島が無人島であった為”ぶにんのしま”。

英語圏ではボニンアイランドと呼ばれ、戦後一時期アメリカ統治時代には、その名前と呼ばれていた」とのこと。

そしてそのアルバイトが決まった時はアメリカから島が返還されて2年も足っていない年であった。

さあ～行くぞ、3ヶ月間のアルバイトに！



【体重は健康のバロメータ】



コロナ禍で外出自粛やテレワークで家にいる時間が多くなり体重が増えたり、減ったりと気になる状態が増えていませんか？

体重を減らさない、増やさないためには毎日体重計に乗り記録しグラフにすることで体重の変動を把握でき、生活を省みる機会になり食べ物、行動など日常生活を意識する様になってきます。

今まで自分では無意識だった自分を太らせる行動、痩せていく行動に気づくこと！気づきが起これば行動の変化となります。

この「意識する」ことが出来れば成果に繋がっていきます。

体重、体組織は一定でなく常に変動しています。毎日同じ時間帯に測ることが大切。

又、毎日測ることで減った、増えたで一喜一憂することでストレスを感じることも有ると思いますが、その時は毎日記録するだけで比較するのは先週の日曜日、今週の日曜日と比較するくらいのゆとりが有ってもいいと思います。

まずは1週間続けることから始め三日坊主になっても又そこから始める。

継続は力なりです！



管理栄養士 佐藤玲子

ひげじいの「四方山話」 第7回

今、あなたは誰と暮らしていますか？

お一人かもしれないし、パートナーと二人っきりで毎日を過ごしているのかもしれませんが、もしかしたら、お孫さんたちも同居した三世帯の大家族かもしれないですね。

数十年前には「家族」についてなんてことさら考えもしなかったのが、昭和の前半までに生まれた人々の普通の感覚ではなかったのでしょうか？

そして21世紀も既に1/5が過ぎた現在。世の中の関心ごととはコロナに奪われているようですが、「**コロナのために人と会えなかった2年**」の深刻な影響には関心はないようです。

この問題の重要な点は「**婚姻数の急減と さらに進む少子化＝出生数の減少**」なのです。

このまま婚姻数の減少＝少子化を放置すると、世界で最初かどうかはともかく、22世紀のどこかで日本は消滅してしまう！」とまで言われています。

まさに「今そこにある危機」なのかもしれません。

数値で観てみると、その減少の大きさが実感できます。2020年の出生数は約84万人と過去最少でした⇒そして翌年の2021年の出生数は77万人台になるとみえています。この数字はこれまでの政府推計よりも**少子化がさらに15年早まることを意味しています**。

婚姻数の減少はむしろこれからが本番なのですが、婚姻数自体が長期的に減少傾向にあります。2000年に79.8万組、2010年70.0万組、2020年52.5万組と減り続け！ 1970年の102.9万組から**半世紀でほぼ半減しています**。

「結婚しない」「子どもも生まない」そんな生き方の適齢期の人々が増えていることが根っこにあるのでしょうか。拙宅の廻りや親類縁者の実態を見ても現実に所帯を持たない若者(といっても40代から50代を含んで)が増えているのが実感として理解できます。

さて、ここでは難しい人口問題を論じるのではなく、最近のテレビドラマから一昔前とは様相の違った「家族」の設定で話が進む作品が映し出す、時代の変化を振り返ってみましょう。

最初に挙げたる番組は【#家族募集します】ご覧になりましたか？

赤の他人の男女4人＋子ども3人が、ひとつ屋根の下で子育てをし、共に暮らしていく姿を描いたもので【「ただいま」と「おかえり」の数だけ、僕たちは**家族になっていく**】というフレーズで描き出す、性格も価値観もバラバラな7人が次第に“家族”になっていくドラマなのです。これまでの「家族」という既成概念とは違った「**家族のカタチ**」が描かれているのです。

視聴しなかった方のために簡単にストーリーを紹介すると・・・3ヶ月前に妻に先立たてしまったシングルファザー。5歳のひとり息子の子育てに苦戦する毎日。そんな時に幼馴染と再会します。そして客足の細ったお好み焼き屋で働いている幼馴染の彼が、なんとかこの店を立て直すため、その店の2階の空き部屋を賃して家賃収入を得ようと考え、SNSに「#家族募集します」という突飛な募集の投稿をしたのでした。その話に渋々乗ったシングルファザーが息子を連れて泊まりに来ようになり、次第にその借家に「ちょっと堅物な小学校教師のシングルマザー」や「夢を追いつける子持ち女性シンガーソングライター」も集まりだして、ひとつ屋根の下で暮らし始めることになるのです。性格も価値観もバラバラな7人(大人4人＋子ども3人)が時には傷つけ合い、時には励ましてくれる隣人として暮らすうちに・・・**次第に“家族”になっていく姿**を描

いたドラマなのです。

「家族」って何でしょう？ 百科事典『ウィキペディア』から引用すると・・・

【家族とは、婚姻によって結びつけられている夫婦、およびその夫婦と血縁関係のある人々で、ひとつのまとまりを形成した集団のことである。婚姻によって生じた夫婦関係、「産み、産まれる」ことによって・・・】

この定義に照らし合わせるとドラマの中でひとつ屋根の下に暮らす人々は「家族」ではないってことになってしまいますよね。でも一緒に暮らすうちに、初めは赤の他人だった個人が

だんだんと心がつながり「家族」になっていくのでした。こんな「**家族のカタチ**」というものもあるのです。

そしてもう一作のドラマ。「きのう何食べた？」これは数年前からテレビ番組でも顔を見せ始めている「ボーイズラブ？ 同性婚？」を背景に描かれた男二人の共同生活を描いています。主演する二人は西島秀俊と内野聖陽という、視聴者の想像を超えたキャストで、配役の雇われ弁護士と美容師の日常を演じきっていたのです。このドラマのキャッチコピーは「ふたりがたどり着く**家族のカタチ**」というテーマなのでした。

昭和の前半に生を受けた古い人間からは、まさしく異次元の世界かもしれません。でも世の中は確実に様々な形の結婚？が公に認められる方向に動いていて、現に同性婚・パートナーシップを認める自治体は2015年の渋谷区を皮切りに増え、今では150以上の自治体が認めるようにまできています。人口のカバー率でいえば5割の自治体で認められるようになっているのです。

個人の主義主張、そして生き方までもがその人の選択によって道開かれる時代になってきました。

つづく

※新連載「四方山話」 心を解き放ってお楽しみください



いろいろインフォメーション



電話で申し込み！

【余り布でクッションを作ろう】 3月28日と4月18日に開催

- 3月28日(月)か4月18日(月)
いずれも10時30分～12時
- 参加費：1,000円(材料費込)
- 定員：各5人
- 講師：石田陽子さん

作り方を覚えれば家でできますね！



【ちりめん細工の小物作り】

★3月＝すずめ2羽

・4日(金)10時30分～・15日(火)13時～

・30日(水)10時30分

参加費：1,700円

(材料費込)



★4月＝

端午の節句の金太郎

・19日(火)

10時30分～15時

参加費：2,000円

(材料費込)



3月のギャラリー「日本の山世界の山スケッチ展」の作者 森山勇さんのお話し会…3月25日(金)午後1時30分～

森山さんは登山時には必ずボールペンと絵具を持参し、その場で絵を仕上げるそうです。森山さんいわく「私の中で、登山と絵とは切り離せないセットになっている」！！リアルで迫力あるスケッチ画は圧巻です、ぜひご覧ください。

NHKスペシャルの放映番組や「ヒマラヤのパレット」出版エピソード、田部井淳子さんや植村直己さんと登った山の話などもしていただきます。



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、どんなことでもご相談ください。

【編集後記】

何度もこの後記に登場しているうちの同居の96歳の母親は、このところ認知症が進み、コロナ前は要支援だったのが、一挙に介護3に…。

この頃つくづく思うのは、人生はまさに双曲線！…ということ。乳児はオムツをして乳母車に乗り、ハイハイからつかまり立ち、ヨチヨチからしっかり歩けるように…。語彙も少しずつ増えて、知恵もついてくるけど、なんでもイヤイヤの2～3歳。

それでいくと母は今2.5歳児ぐらいかな(^.^)あまり歩けないのでシルバーカーや車いすを使い、お風呂から出てすぐにまたお風呂に入る！と言う、とにかくなんでもすぐに忘れてしまう。決して怒っちゃいけないというけど難しい。そういえばはるか昔、わからんちんの子どもたちを叱り、寝顔を見てかわいそうなことしたなあと反省した日々とダブる(y)

ひだまり & 志民アシスト事務局

川口市西青木4-3-30

【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



QRコードからLINEの「ひだまり」の友だちに追加してください。通信がこちらから見られます。クーポン券も発行