人と地域をつなぐ



ひだまり



VOL-232 (隔月1回発行) 令和4年7月、8月号

講座・セミナーご案内 予約してください!

【ひだまり】 月曜日~金曜日 10:00~16:00

お盆休み=8月11日~17日

困ったときの支えあい

【安心おとどけ隊】随時受付

事例から学ぶ

「失敗しない終活知識」セミナー 7月22日(金)ひだまりで開催



専門家として、今まで受けた 相談や実際関わった約100件以 上の介護や相続、後見などの 事例の中から、知っておきた い知識を伝授するセミナー。

終了後、質疑応答の時間も設けます。

師: 行政書士で、NPO法人志民アシスト ■講 ネットワーク理事の相京美津夫さん

時:7月22日(金)午後1時30分~3時

●参加費:300円 ●定 員:10人 (要予約)

好評! 【つるつるしこしこ おいしい!手打ちうどん教室】

1人分をご自宅で、簡単に打てるようになりま す。好評につき第2回目です。

当日はご自身で打ったうどんで楽しくランチ!

飲み物とデザート付き

お土産のうどん付き

時:7月25日(月)

11時~13時

●参加費:1900円

●定員:6人(要予約)

●講 師:齊藤君江さん



相談室

無料

「終活なんでも相談」 法律、介護、相続なんでも気軽に

第2金曜日 13:30~15:30 (要予約) 第4火曜日 13:30~15:30 (要予約)

*7月8月は「ちりめん細工教室」はお休みです。 9月から再開しますのでお待ちくださいね。

◆7月のギャラリー

【手作り小物作品展示・販売】

〇早舩淳子さん パッチワーク、キルト

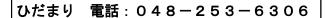
〇篠原知和美さん 刺繍小物、洋服

○曽根伊奈子さん 畳のヘリバッグ、布ポーチ

◆8月のギャラリー 【青い花の写真展】 〇成田康俊さん



「ひだまり」は、2000年にオープンした、皆がホッとくつろげる"おうちコミュニティスペース"です。 飲食・物販・講座などの他、「NPO法人志民アシストネットワーク」と連携し、地域支え合い活動やよろず相談 などにも取り組み、「自己実現」「いきいき暮らす」「社会貢献」のための活動をしています。



<7月&8月の教室・講座①>

随時 参加者募集

○笑話で元気アップの会

7/20 8/10 (zk)

(毎月1回、第3水曜日ですが8月は第2)

• 時 間:13時30分~15時

・定 員:6人・参加費:500円

・講 師:小川陽子さん

Δ参加者が主役で元気アップ 思い出話、生活の知恵など Δ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

Δ軽い体操で筋力アップ 転倒防止の軽い運動





パンの花教室

7/5, 19 8/2 (火)

(毎月1回、第1,3火曜日ですが8月は1回)

• 時 間:13時30分~15時30分

参加費:1200円(材料費込、花によって変動)

• 定 員:5人

・講 師:石崎富子さん

パン粘土で作る芸術的な花を作っ てみませんか!

2回で1種類の花を作ります。 見本はひだまりにあります。



<u>〇アンクルン教室</u>(インドネシア民族竹楽器) 7/15 8/19 (金)

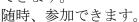
(毎月1回・第3金曜日)

• 時 間:13時~14時

•参加費:1000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、10人位で即興合奏を楽しむことができます。





〇遊墨教室

7/19, 26 8/9, 23 (火)

(毎月2回、①第3火曜日コース)

②第4火曜日コース)

8月の第3火曜は第2に変更

•時 間:10時30分~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。

〇羊ちゃん編み物教室

7/21 8/18 (木)

(毎月1回・第3木曜日)

• 時 間:13時30分~15時30分

•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。

〇一閑張り教室

①7/7, 21 8/4, 18 (木) ②7/8. 22 8/26 (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(8月は1回)

・時 間: ①②とも10時30分~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。

<u>○布ぞうり作り講座</u>

7/14, 28 ギフトボックス対応 8/25(木)

(毎月2回、第2、4木曜日 8月は1回)

• 時 間:13時30分~15時30分

• 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。



随時、受講者募集中

〇初級パソコン・スマホ教室

要予約

キ・フトホ・ックス対応 7/6,20 (水) (第1,3水曜日 午前コース・午後コース) 7/13,27 8/10,24 (水) (毎月2回、第2,4水曜日=満員)

• 時 間:10時30分~12時

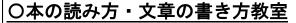
•参加費:1100円

・講 師:吉田健一さん

• 定 員: 各4人

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。



キ・フトポ・ックス対応 (月2回) 7/1,15 (水) (毎月1回、第3月曜日) 7/25 8/22 (月)

•時 間:14時~15時30分

•参加費:800円

・講 師:細井郁秀さん

• 定 員:5人

身近な言葉について考えることから始めます。

毎回かんたんな発声練習を し、文字の成り立ちや、短文づ くりをしたり、短い詩を取り上 げて詩のよみ方など考えます。



<u>★フットマッサージ</u> (リフレクソロジー)

____ジー) | 要予約

・料 金:3500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。

〇着物リメイク教室

1期生・第2月曜コース=7/11,8 2期生・第4月曜コース=8/8,22 (毎月2回、第2,4月曜日)

· 時 間: 10時00分~15時

• 入会金: 1000円

•参加費:1回 2500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。

2つの教室になりました。



〇ちょっと教えて!スマホ講座

★「超初心者向け」定員2人

スマホに替えたばかりの人 スマホを初めて触る人向けです たとえば…

- ・電話のかけ方
- ・文字の打ち方 など

30分=500円

火曜日、金曜日の午後、要予約

★「ある程度できる人向け」定員2人

便利なスマホの使い方 たとえば…

- LINEの使い方
- ・便利なアプリ など

30分=500円

火曜日、金曜日の午後、要予約



☆美顔エステ

料金

- · 超音波=3500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。 夏の紫外線はお肌に大敵!



要予約

★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。

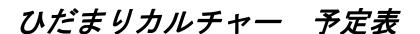




Page 4

| 7月のギャラリー 小物作品展示販売 | ・早船さん・篠原さん・曽根さん

U										
日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜				
					1	2				
休		ギフトボックス対応 ●生きた言葉を学ぶ 10:30~12:00	休							
3	4	5	6	7	8	9				
休		〇パンの花 13:30~15:30	ギフトボックス対応 ●スマホの使い方 10:30~12:00 13:30~15:00	〇一閑張り 10:30~12:00	O一閑張り 10:30~12:00 ★終活相談 予約 13:30~15:30	休				
10	11	12	13	14	15	16				
休	〇着物 リメイク教室 10:00~15:00	〇切り絵	パソコン・スマホ教室 10:30~12:00	ギフトボックス対応	ギフトボックス対応 ●生きた言葉を学ぶ 10:30~12:00	休				
		13:30~15:30		●布ぞうり 13:30~15:30	Oアンクルン 13:00~14:00					
17	18祝	19	20	21	22	23				
休	休み	〇遊墨教室 10:30~12:00	ギフトボックス対応 ●スマホの使い方 10:30~12:00 13:30~15:00	〇一閑張り 10:30~12:00	O一閑張り 10:30~12:00 ★事例から学ぶ失 敗しない終活知識	休				
		13:30~15:30	〇笑話で元気アップ 13:30~15:00	〇羊ちゃん 13:30~15:30	セミナー 13:30~15:30					
24/31	25	26	27	28	29	30				
休	○着物 リメイク教室 10:00~15:00	〇遊墨教室 10:30~12:00	パソコン・スマホ教室 10:30~12:00	<u>ギフトボックス対応</u> ●布ぞうり 13:30~15:30		休				
	○読み方 書き方教室 14:00~15:30 ★手打ちうどん 11:00~13:00	★終活相談 予約 13:30~15:30								



<8月のスケジュール>

8月のギャラリー 青い花の写真展 成田康俊さん

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
		Oパンの花 13:30~15:30		〇一閑張り 10:30~12:00		休
7	8	9	10	11祝	12	13
休	○着物 リメイク教室 10:00~15:00	〇遊墨教室 10:30~12:00 〇切り絵教室 13:30~15:30	〇パソコン教室 10:30~12:00 〇笑話で元気アップ 13:30~15:00	← お か	ト み	休
14	15	16	17	18	19	20
休	お	休 み -	•	〇一閑張り 10:30~12:00 〇羊ちゃん 13:30~15:30	Oアンクルン 13:00∼14:00	休
21	22	23	24	25	26	27
休	○着物 リメイク教室 10:00~15:00○読み方 書き方教室 14:00~15:30	○遊墨教室 10:30~12:00 ★終活相談 予約 13:30~15:30	Oパソコン教室 10:30~12:00	〇布ぞうり 13:30~15:30	〇一閑張り 10:30~12:00	休
28	29	30	31			

★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、

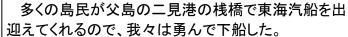
インターネットの活用法、写真の整理などなんでもOK!

• 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)





NO. 3 「ボニンアイランドの素顔」 坂上 博



てっきり我々のお出迎えと思いきや、島民が駆け寄って行ったのはたくさんの物資の荷下ろしのところだった。

後でその状況を欧米系の島民に聞くと、返還前はグアム島やアメリカ本土から頻繁に物資が入ってきたが、今や週一便のこの船のみで物資が入ってくるだけだからとの事。

ましてや、その当時は日本本土からの観光客はなく、 旧島民の帰還も許されていない為、わずかな工事関係 者のみが乗船していたのである。後に知る事になるが、 この船が入港する直前の島唯一のスーパーマーケット の陳列棚には食料品は皆無の状態であった。

さて、リーダーの大男氏に今夜の宿泊先はと尋ねると、これから向かうとの事。それではと徒歩で出発、5人で歩き始めて程よい所に小さな教会が有った。空の青さと白亜の建物に欧米系の街並み?を感じつつ。

汗をかきながら着いた砂浜には三角テントが三張あるではないか!そのテント前に少年がたたずんで居る。まさか今夜の宿泊先はここではないでしょうね?大男氏に尋ねると、ここだと告げられた~ええええー。しかもテント前には「日本工営」と書かれていた!!!アルバイト全員が驚く中で、涼しげな顔した少年が大男氏に挨拶をしている。彼の名前はセボリ・ポール、現地の子である。このテントの見張番???らしい~。リュクサックに重い荷物を詰め、汗をかきながら歩いて来た先の宿泊先がここである!!!その夜は旅の疲れがあったが、失望感と暑さに悩まされながらの一夜であった。

しかし、翌朝になると昨日は感じる余裕がなかったせいか、南国のリゾート的な風景が目の前にひろがり、穏やかな青々とした海を眺めていたら昨夜のことは忘れていた。

我々は観光ではなく仕事で来たことを思い知らされた。大男氏がテント前でアルバイト4人朝食を食べている所に来て告げたのは「今日は本土と打ち合わせがあるのでアルバイトは休日とする」なんと!やった~~~!!!

アルバイトの皆で話合った結果、徒歩で父島探検をしようということになった。まずは島唯一のスーパーマーケットで食料品の買い出し、そして三角テントの砂浜近くの探検~、案内役は昨日会ったセボリ・ポール君。彼がお父さんから聞いたところによると、ここ父島は戦時中は「かの有名な硫黄島と同じく本土決戦に備えた前哨基地として、要塞化された島の一つだった」とのこと。

要塞島探検にいざ出発!!!

昨夜寝泊まりしたテントを眼下に見下ろしながら山道を登る。登り始めて間もなく山道脇に洞窟があり、恐々皆で入ろうとした途端に國學院のアルバイト氏が突然入る事を拒絶した。なぜ!と聞き返すと「閉所恐怖症」との事、まあ~色々とあるな~と思いながら入ってみたが何もない、ただ1~2匹コウモリが飛び出してきた!

まあ~こんなものかと思いながら、次は崖っぷちの洞窟にチャレンジして入ってみると啞然とした。人骨らしい、骨一本、足の骨だろうか。生唾を飲み込んで先に進むと、海を見下ろす窓の様な口が有る!よく見ると横に5インチ砲らしき赤錆た砲身が海に向かってせり出している。正に要塞の一部に到着した。

(ボニンアイランドとは、小笠原諸島の別名)



【睡眠と食事】

きめ知識

今年の夏は暑くなりそうですが健康維持には睡眠は大切です。

しかも質の良い睡眠を得るためには規則正しい生活と食事は必須です。

人には新陳代謝やホルモンの分泌などを行う体内時計の機能が備わっています。

朝日を浴びることでこの機能をしっかり働かせると「おはようホルモンのセロトニン」が分泌されます。

その15~16時間後には「睡眠ホルモンメラトニン」が分泌されますがこのメラトニンを作り出すには昼間にセロトニンを十分分泌させる必要があります。

そのためにはセロトニンの材料であるトリプトファンを摂取することになりますが

トリプトファンはアミノ酸の一種で肉、魚、チーズ、牛乳などの乳製品、豆腐や納豆、大豆製品と言った良質のタンパク質を含んだ食品に含まれています。

朝日をしっかり浴びて、3度の食事でタンパク質をしっかり摂取することが大切です。

良い睡眠を得るためにも食事の力は大きいですね!

管理栄養士 佐藤玲子

ひげびいの 「四方山話」 第3回

いまの世の中「家族のカタチ」がいろいろ変わってきた。⇒そして「ひとりぼっち・お一人様の時代に」いずれはあなたも・・・⇒だから「自立した年寄りになろう!」そんな風に世の中の変化を捉えてきました。でも言うのは簡単だけど。毎日同じように何十年も生きてきた自分を変えられるんですかねぇ~?変える身になって考えたら、それがどんなに大変なことか・・・どこから?何を?変えていきゃいいのか『わからな~い!』というのが実際じゃないでしょうか。なにせ自分の思うとおり気儘に過ごしてきた人や、パートナーの生活スタイルに丸飲み込みされての毎日が半世紀も続いた人などいろいろ。いまさら「ひとりぼっちを楽しめ」とか言われてもねえ~。そんなに簡単には自分を変えるなんてできませんよ~!

前回「おひとりさま」を賛美なさっていた上野千鶴子 (東京大学名誉教授)さんの論調は『結婚していようが

いまいが、世界一長生きの日本の 女性は、最後は「おひとりさま」に なる(確率が高い)。』だから、 『元気なうちに、セーフティネットを 準備し、予備知識を得ておこう!』 というものでした。・・・こりゃぁ 爺 様だって長生きしてりゃ同じこと。 「どうすれば安心して老いと付き 合っていけるか、そして心おきなく

死ねるのか」を自分自身に問いかけ、その心構えや 覚悟、今の社会に必要な情報、そして現代ならでは の便利な様々なツールを取り込んでいこうというもの です。 具体的に頭をひねってみると、「住まいやお 金」「どんな介護や医療を受けて」「最期は誰に何 を遺し」「どう終わるか」を自分自身で想像する必 要を説いているのではないでしょうか。

今から最期までに待ち受けている現実は⇒「ヨタへロ期」! 「ヨタヨタ」から→「ヘロヘロ」そして→「ドタリ」の要介護期 →そしてお迎えとなるはずです。自分がヨタヘロの身となるまでの持ち時間を活かして、準備してゆく時なんでしょうね。

さて著者が住んでいる街の様子をご紹介してみましょう。 都心から38Kmほど離れた郊外の新興住宅圏なんですが、高齢化がすさまじい勢いで進んでます。(統計上は一年前で高齢化率32%なんですが)住宅街で子どもの姿を見かけることはまず稀で、眼にするのは集団登下校のときぐらい。日中も街中の道路でおしゃべりしたりしている人など見かけることはまれで、住民が居るのか?居ないのか?まるで無人の街のような有様です。地域の繋がりというのは過去の話になっているのではないでしょうか? またコロナの影響で葬儀すら昔のようには行われず。「あの人を最近見かけないなぁ~」と思っていると・・・「〇〇さんはもう亡くなった」という話で、近頃は訃報ひとつ流さないようになってきています。こんな世の中に変わって

きてしまったので「自立」というよりも、もう少し狭義に とらえてみて 「己の生活と健康は自分自身で守る」 という生き方が求められているかもしれませんね。

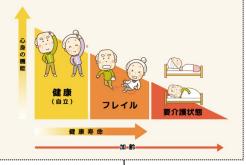
さて病気で寝込むことのない一見健康そうな高齢者でも、歳とともに「心身が老い衰えた状態」になるのが普通なので普段から自分の体調の変化には気を付けたいものです。

この「加齢により心身が老い衰えた状態」になること を「フレイル」と言うそうです。

(なんでもカタカナ語がのさばる時代ですことこと) さて厚生労働省研究班の報告書では

- ★「加齢とともに心身の活力 (運動機能や認知機能等)が低下し、
- ★複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活 機能が障害され、
- ★心身の脆弱性が出現した状態である・・・とのこと。

しかしこの「フレイル」状態の人でも、適切な介入や支援によって、生活機能の維持向上が可能なそうですよ。おおくのひとがは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間という位置づけのプレフレイルから要介護状態へ進むそうです。<u>あなたの身に次のような状態が起こっていませんか?チェックしてみ</u>



ましょう!(セルフチェック)

- ▼体重減少⇒意図しない年間4.5kgまたは5%以上の 体重減少
- ▼疲れやすい⇒何をするのも面倒だと週に3-4日以 上感じる
- ▼歩行速度の低下
- ▼握力の低下 ▼身体活動量の低下 この基準に3項目以上該当するとフレイル。 1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

自立しているあなたは「介護が必要ではなく、最低限 の身の回りのことを自分で出来る人」ですよね? 「自立している」ということは、普通に考えたら自分の 足で歩いて自分でトイレにいき、自分で排泄できる、 食事も自分でできるというのが自立のイメージです。 皆さんは長い人生を「身体的に、精神的にそして社会 的に自立した人生を送ってきた」人達ですが、身体的 な自立を失うと、途端に自立からほど遠いい状態に なってしまいかねません。だからこそ日常動作の面か ら自立できるように維持することが大切なのです。も ちろんすべてのことをなんでもこなせるように維持す る必要はありません。**高齢になるとあらゆる能力が衰** えるのは当然のことなのです。その中で残された能 力を使って人間としての尊厳を保ちながら生活してい くこと。これが高齢者にとっての自立した生活の根っ こなのです。 つづく





いろいろインフォメーション

電話で 申 し 込 み し て ね!

【インターネットでの買い物 お手伝いします!】

今の時代、ネットで買い物をする人が増えていますし、ネットでしか買えないものも多くあります。

便利な世の中になってきた反面、ネットを使えない 人にとっては不便なことがどんどん出てきて「ついて いけない! | 状況に…。

ひだまりでは「ネットでの買い物をお手伝いします。

- ●ひだまりに来店していただき、インターネット の画面を見ながら、商品を選び注文します。 初回手数料は1000円です。
- ●2回目以降の同じ商品購入については、手数料 は500円となります。
- *来店が条件となります。詳しくは電話ください

【ちょっと教えて! スマホの新しい講座】

★「超初心者向け」定員2人 スマホに替えたばかりの人 スマホを初めて触る人向けです

たとえば…

- 電話のかけ方
- ・文字の打ち方 など 30分=500円

火曜日、金曜日の午後、要予約

★「ある程度できる人向け」定員2人

便利なスマホの使い方

たとえば…

- LINEの使い方
- ・便利なアプリ など 30分=500円

火曜日、金曜日の午後、要予約

「バザー品・家に眠っている使わないものを集めます!」 1円、5円、書き損じハガキや家に眠っているバザー品を随時受付中!!

- ・1円5円の寄付・書き損じハガキ・未使用のタオル、靴下、タオルケット・洗剤、石鹸
- ・鍋、箱入り食器 ・台所用品 ・バッグや未使用の靴 ・ベルト ・アクセサリー
- ・着物・生地など * 原則、着物やアクセサリーなど以外は未使用のものでお願いします。
- *秋(次回の通信で告知します)に、バザーを開催しますので、どうぞよろしくお願いします。 処分したら"もったいない!"。さぁみんなで活かしましょう!

【編集後記】

今月も、おなじみのうちの同居の今月97歳になった母親のお話をひとつ。

認知症があるものの、いたって健康体で家の中ではなんとか歩行器で歩けていた母だが、5月の中旬のある日突然足が痛くなり、まったく歩けなくなった。なんとか病院に連れて行ったが、待合室でも車いすにおとなしく座っていられず大声で「まだなの!帰る」レントゲン室に入れば「痛いい!やめてぇ!わぁ~~~!」と叫び声が待合室中に響く。結果、骨に異常はなく軽い神経痛だろうとのこと、「ずいぶん騒いでいたねぇ」と先生にも言われる始末。

さあそれからが大変「トイレに行きたい」「お風呂に入りたい」「顔を洗う」「テレビを見たい」などなど…その都度「歩けないでしょ、この場所から移動できないんだよ!」を繰り返すがすぐ忘れて、20~30分、目を離している間に動いて床にしりもちついて動けなくなっている状態。悪戦苦闘の介護が続く(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Wをご覧下さい



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