



ひだまり 通信



VOL— 2 3 4 (隔月1回発行)

令和4年11月、12月号

講座・イベントご案内

【ひだまり】 月曜日～金曜日
12月29日～1月4日までお休み
【安心おとどけ隊】 随時受付

【梅と松の寄せ植えミニ盆栽教室】

お正月向けに企画しました。貴重な梅のミニ盆栽と松の寄せ植えです。川口市内の盆栽園代表の鳥海さんが指導してくださいます。要予約

○12月1日(木) 午後1時30分～
○講 師：鳥海三起生さん
○参加費：2500円(材料込み)



【ちりめん細工教室

11月は来年の干支・うさぎ】

11月のひだまりギャラリーで展示即売をしていただいている、竹内さんが講師のワークショップです。ワークショップで作る「うさぎ」は、ひだまりに見本がおいてありますので、ご覧ください。

○11月15日(火) 午前10時30分～午後3時30分
○講 師：竹内君子さん
○参加費：2500円 ○定 員：6人 *要予約

【カリンバ演奏とアロマで リフレッシュしましょ】

○11月7日(月) 10時30分～12時
○12月5日(月) 10時30分～12時
○参加費＝2000円
*カリンバのみの受講は1500円
○講 師：ジョップ清美さん、松永美由紀さん



【アンクルンとバイオリン クリスマス・ミニコンサート】

アンクルンとバイオリンの共演です。ひだまり教室の生徒さんだけでなく、誰でも簡単に演奏できるので全員で合奏しましょう。要予約



○12月16日(金) 午後1時～2時
○参加費：1400円(お茶代含む) ○定員：16人
○アンクルン＝大杉明さん(ひだまり教室講師)
バイオリン＝吉崎寛子さん
○曲目：きよしこの夜、よろこびの歌他

【つるつるシコシコ手打ちうどん教室 食べる分とお持ち帰りあります】

○11月30日(水) 午前11時～午後1時
○講 師：齊藤君江さん
○参加費：1900円 ○定 員：6人 *要予約

【残りの人生をどう生きるか… もしもに備えて考えてみよう】

○11月10日(木) 午後1時30分～
エンディングノートを書いてみよう
○12月6日(火) 午後1時30分～
映像を見ながら在宅医療の現場を知る
○参加費：500円 ○定 員：6人 *要予約

<11月&12月の教室・講座①>

随時 参加者募集

○笑話で元気アップの会

- ギフトボックス対応 11/2, 16 (水)
 (月2回 第1, 3水曜日) 12/7, 21 (水)
- ・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

△参加者が主役で元気アップ
 思い出話、生活の知恵など
 △軽い体操で筋力アップ
 転倒防止の軽い運動
 △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



○遊墨教室

- ① 11/8, 12/13 ② 11/15, 12/20 (火)
 (毎月1回、①第2火曜日コース
 ②第3火曜日コース)

- ・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。



○羊ちゃん編み物教室

11/17, 12/15 (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

それぞれの作りたいものを教えてくれます。



○手打ちうどん教室

すご〜くおいしい、つるつるしこしこのうどんが簡単に打てるようになります。

一度食べたらそのおいしさにリピートの方が続出です。当日はご自身で打ったうどんできれしくランチ！

- ・デザート付き
- ・お土産のうどん付き

○日時：11/30 (水)
 11時～13時

○参加費：1900円

○定 員：6人 (要予約)



○アングルン教室 (インドネシア民族竹楽器)

11/18(金) ※12/16→クリスマスミニコンサート

(毎月1回・第3金曜日) (1,400円)

- ・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。

随時、参加できますので、予約してください。



○一閑張り教室

①11/17 12/1, 15 (木)

②11/11, 25 12/9, 23 (金)

(毎月2回、①第1, 3木曜日コース (※11月は1回)
 ②第2, 4金曜日コース)

- ・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。



○布ぞうり作り講座

ギフトボックス対応 11/10, 24(木)

(月2回 第2, 4木曜日) 12/8, 22 (木)

- ・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。

<11月&12月の教室・講座②>

随時、受講者募集中

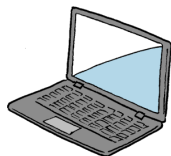
○初級パソコン・スマホ教室

要予約

11/9, 12/14, 28 (水)

(毎月2回、第2, 4水曜日)

- ・時 間：10時30分～12時
- ・参加費：1100円
- ・講 師：吉田健一さん
- ・定 員：4人 (現在満員のため、他の日をご案内)



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、スマホはご持参ください。

○個別パソコン・スマホ教室も開催中！

1時間2,000円、曜日や時間は相談、要予約

○切り絵教室 11/8 12/13 (火)

(毎月1回、第2火曜日)

- ・時 間：午後1時半～3時半
- ・参加費：1150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。

☆アロマdeタッチングケア

要予約

- ・料金：初回体験料金＝1000円
(2回目以降3000円)
- ・エッセンシャルオイルスタイリスト
：松永美由紀さん



高品質な8本のオイルを背中と足裏に塗布して、健康的なライフスタイルをサポートします。極上の癒しの時間を体験してください。

☆美顔エステ

料金

要予約

- ・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。



○着物リメイク教室 2期生参加募集中！

1期生・第2月曜コース＝11/14, 12/12

2期生・第4月曜コース＝11/28, 12/26

(毎月1回、月曜日 コースは別)

- ・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。



○本の読み方・文章の書き方教室

(毎月1回、第3月曜日) 11/21 12/19 (月)

- ・時 間：14時～15時30分
- ・参加費：800円・定 員：5人
- ・講 師：細井郁秀さん

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、短い詩のよみ方など考えます。



○パンの花教室 11月は福寿草

11/1, 15, 29 (火)

(毎月2回、第1, 3火曜日ですが11月は3回、12月はお休み)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円 (材料費別)
- ・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しょ

☆フットマッサージ

(リフレクソロジー)

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や、爪や靴などの足の悩み全般に対応します。足の爪のお手入れや爪切りもOK！



★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

<11月のスケジュール>

11月のギャラリー
 干支のうさぎとちりめん細工小物
 竹内君子さん
 コットンの袋物 武山明子さん

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜
		1	2	3祝	4	5
休		○ちりめん小物作り 10:30~12:30 ○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 ギフトボックス対応 ●笑話元気アップ 13:30~15:00	休み		休
6	7	8	9	10	11	12
休	○新カリンバ 10:30~12:00	①遊墨教室 10:30~12:00 ○切り絵 13:30~15:30	○パソコン・スマホ教室 10:30~12:00	○もしもに備えて 13:30~15:30 ギフトボックス対応 ●布ぞうり 13:30~15:30	②一閑張り 10:30~12:00	休
13	14	15	16	17	18	19
休	①着物 リメイク教室 10:00~15:00	②遊墨教室 10:30~12:00 ○ちりめん小物作り 10:30~12:30 ○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 ギフトボックス対応 ●笑話元気アップ 13:30~15:00	①一閑張り 10:30~12:00 ○羊ちゃん 13:30~15:30	○アングルン 13:00~14:00	休
20	21	22	23祝	24	25	26
	○読み方 書き方教室 14:00~15:30		休み	ギフトボックス対応 ●布ぞうり 13:30~15:30	②一閑張り 10:30~12:00	休
27	28	29	30			
休	②着物 リメイク教室 10:00~15:00	○パンの花 13:30~15:30	★手打ちうどん 11:00~13:00			休

<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

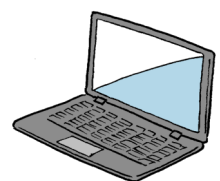
<12月のスケジュール>

12月のギャラリー
『布ごよみ』作品展
土屋邦子さん

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土
				1	2	3
休				①一閑張り 10:30～12:00 ★ミニ盆栽 13:30～15:30		休
4	5	6	7	8	9	10
休	○カリンパ 10:30～12:00	○もしもに備えて 映像を見ながら 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 ギフトボックス対応 ●笑話元気アップ 13:30～15:00	ギフトボックス対応 ●布ぞうり 13:30～15:30	②一閑張り 10:30～12:00	休
11	12	13	14	15	16	17
休	①着物 リメイク教室 10:00～15:00	①遊墨教室 10:30～12:00 ○切り絵教室 13:30～15:30	○パソコン教室 10:30～12:00	①一閑張り 10:30～12:00 ○羊ちゃん 13:30～15:30	★アंकルンとパイ オリン クリスマス・ ミニコンサート 13:00～14:00	休
18	19	20	21	22	23	24
休	○読み方 書き方教室 14:00～15:30	②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 ギフトボックス対応 ●笑話元気アップ 13:30～15:00	ギフトボックス対応 ●布ぞうり 13:30～15:30	②一閑張り 10:30～12:00	休
25	26	27	28	29	30	31
休	②着物 リメイク教室 10:00～15:00		○パソコン教室 10:30～12:00	← 12/29(木)～1/4(水)までお休み →		

★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！



NO. 5 「ボニンアイランドの素顔と兄島」

坂上 博

父島の北、約1km離れた場所の兄島の小さな入江にボートが着く(入り江の名前は後日色々調べると「滝の浦」との事)北二子山250mと丸山198mの間に入江がある、小さな島である。

着いた瞬間、リーダーの大男氏曰く、この砂浜の上に既に置かれていたテントを設営すると告げられた。慌ただしく全員による設営準備が始まった。

その最中に誰かが大男氏に質問をする、「この島は無人島ですか?」「そうだ!」「じゃあ、なぜここ狭い入り江の砂浜に設営するんですか?」「ここしか設営する場所がない!」アルバイト全員が、ええっ〜!

最後に大男氏曰く、「そんな質問は設営後の夜にすればいい!」

そもそも何故この島で仕事をするかと言うと、あの目の事務所で説明では、ボニンアイランド(小笠原諸島)に飛行場を作るための基礎測量図作成の為の仕事であり、その場所がここ「兄島」だったのだ。

なぜ???

大男氏の説明では、父島には旧海軍の飛行場があったものの、滑走路が短い為、旅客機の発着ができないので新たに造ることになった。

しかし、父島には他にその様な場所がないので、直線距離で800m位しか離れていないこの兄島に造ることになり、そして驚いた事に兄島がボニンアイランド最大の無人島だったことで候補地になったというのだ。



しかし、この島のどこに滑走路を造るのか?この入江しか見えない我々アルバイトには、想像がつかないのである。

設営後は簡単な食事をとり、設営の疲れもあって、大きなテントで熟睡した。翌早朝、太陽がまぶしい中、簡単な弁当を皆で作リ、ザツクに水筒、そして万刀?(短い刀の様な物で藪を切り開き道を作る)

を腰に差し、身体にたすき掛けの縄、まるで山賊の出で立ちのようになって、測量地点エリアの調査活動とはいえ、なかばジャングル探検隊気分での出発である!

さて何処へ行くのだろうか、神のみぞ知る? 大男氏だけが知っている!

後で分かることになるが、丸山の後方にある見返山253mの方向に向かったのだ。

正に登山である。それもジャングルの中進む、いや登る、汗だくで!!

(ボニンアイランドとは、小笠原諸島の別名)



【標準体重とは・・・】

食べ物おいしい季節になりましたが体重も気になるころです。肥満を起こすとメタボリック症候群などから発症する高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病になりやすくなり、肥満を放置しておくと動脈硬化を引き起こし心筋梗塞、脳卒中、腎不全などの原因となります。

健康維持のために自分のBMI(肥満度を表す)、標準体重を確認しましょう。

【計算式】

・BMI=体重(kg)÷(身長m×身長m)

・標準体重=身長m×身長m×22

「例えば体重60kg、身長160cmの人の場合」

BMI=60÷(1.6×1.6)=23.4

標準体重=1.6×1.6×22=56.3kg

判定基準(日本肥満学会が定めた基準値)

18.5未満が低体重(やせ)

18.5以上25未満(普通体重)

25以上(肥満)

22は標準体重で最も病気にかかりにくい状態です。

* 注意したいのは

厚生労働省では高齢者50~64歳では20、65歳以上では21.5を下回ると痩せすぎ考えて低栄養リスクが高まるとして注意を促しています。肥満でも痩せすぎでも健康には良くないですね。

何事もほどほどが一番です!



管理栄養士

佐藤玲子

ひげじいの「四方山話」 第5回



テレビで来日した外国人(オーストラリア人)へのインタビュー。「1週間前に来ました。食べ物がとても安くて驚きました」※取材は石川テレビ10/19⇒文章にすると、この外人さんのこぼれんばかりの笑みが伝えられないのが残念。最近はおつ井もラーメンもみんな値上がりしたけど。それでも単品で500円台から。セットにしても千円以下で食べられますね。よほどの高級店にでも行かない限り、ランチならば二千円もあれば結構美味しい物にありつけるのが今の日本ではないでしょうか。

日本はず〜とデフレで ※デフレとはデフレーション(Deflation)の略で、私たちが普段買っている日用品やサービスの値段、物価が全体的に下がる現象。実際モノの値段もたいして上っていないし、所得のほうも増えていませんね。賃金は上がらないどころか相対的に下がってしまっている感じがします。(税金や保険代などの負担は目に見えてアップしているからかしら?)

だからこそ飲食店は安い労働力を使って格安の料理を提供できるし、他の店も同様にお得なサービスやモノを売ることができる。懐具合が寂しい日本人にはその実感があまりないけれど、海外から日本を訪れた外人にとっては、「美味しいのにとっても安い!」「サービスがいいの

に安い!」とやたらとお買い得な国になってしまっているのです! しかしこんな国で暮らす私達普通の人間はじわじわと?いやいや急激にグングン上がる物価を前になすすべがありません。もらう年金は減らされているのに、上がった税金も公共料金も払わないわけにはいきませんし、歳とったからって急に食が細くなったり、身の回りの日用品がいなくなるわけでもありません。まさか! 今まで食べていた三度のご飯を減らす!...そんなことは✕

...そこまではしたくな〜い!(悲痛)

こないだの新聞記事(日経新聞10/21)

【9月消費者物価3.0%上昇31年ぶり3%台、円安響く】円安や資源高の影響で、食料品やエネルギーといった生活に欠かせない品目の値上がりが続いているのです。前号で「いよいよ『お金のことは、なんとかかなる』と気楽に考えていた時代とも決別する時が来たのかもしれない」と書きましたが、私達の毎日の暮らしに確実に影を落としてしまっているのです。

そして国内に居るとあまり気にならないけど。通貨としての円の価値がここへきて急速に低下しています。10/20時点で円相場はなんと! 1ドル=150円台まで落ちてしまいました。こちらも1990年以来 約32年ぶりの円安! 『ジャパンアズナンバーワン!』と、いいように煽てられ、この世の春を謳歌していたのは、つ

いこないだのこと。それから30数年。この凋落ぶり! 未来予測を専門にする経済評論家によると来年(2023年)の日本は今よりも「もっと心配な状況になる」と予測しています。今年の年末に1ドル=160円、来年には1ドル=180円もありうるという予想が増えているそうです。そうすると日本は海外から輸入するすべての原材料がさらに値上がり。それに加えて世界経済の後退が予測されているので輸出もダメ。つまり、来年の日本は「景気が悪いのに物の価格が上がる悪いインフレ」に突入することが予想されるということです! こんな厳しい事言われたって、私達普通の国民に何ができるのでしょうか? そしてこんな世の中になっちゃったら、私達普通の人々はどうやって暮らしを守っていけるのでしょうか?

さて映画の世界ですが、こんな世相を写し取ったよう

な近未来のわが国を描いた「プラン75」が話題になりましたね。観ましたか?

この映画の中の日本では「75歳以上の高齢者が死を選ぶ権利を認め支援する制度ができた」という様相を描いています。

「日本の未来を守りたいから」という建前でこんな制度を造ったのですが、実際には国全体の経済的負担を減らす政策(プラン)を合法化して目的を達成するため「人々の感情を逆手に取った」

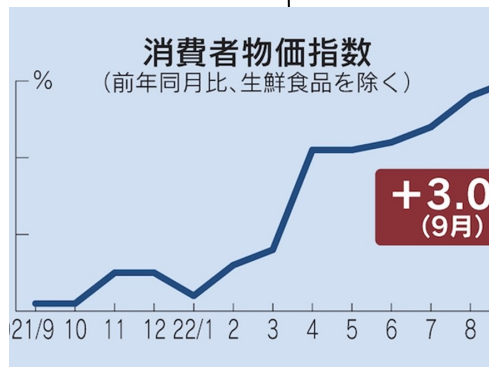
ものなのです。社会の負寛容さが進むことへの憤り。

そして人権に対し未熟で不寛容な社会で何が起るのか? この映画はつぶさに描いています。75歳以上の国民が合法的に死を選ぶ事ができるようになった日本で、「死を選べる」筈が社会から死を選択せざるを得ないように追い詰められていく高齢者が抱える肩身の狭さ。そして疎外感と生きる事を選ぶ難しさ...『深刻さを増す高齢化問題への抜本的な対策を、政府に求める国民の声が高まっている』

という建前から、この制度を造りだした政府。だけでも実際にどんな人間が考えを示し、立法化へと動いたのか? 係わった人がだれ一人見えてこないのです。本当の国民の意見が反映されず、いつの間にか政府に密室で決められてしまっている。反対したくても、抗いたくても、抗う相手の顔が見えない現在のわが国の状況と酷似していないでしょうか?

つづく

※連載の「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

第1回「バザー」と「手作り小物」販売は大盛況のうちに終了！

来年2月から2か月間「バザー一品・家に眠っているものを集めます！」

おかげさまで初めてのバザーと手作り小物販売は、連日多くの方にお越しいただき大盛況でした。なにぶん初めてなので、どんな状況になるのか全くわからず心配しましたが、混乱もなくスムーズに開催できました。これもたくさんの物品をご提供いただきました皆様と、お越しいただいた皆様のおかげです。ありがとうございました！

＊さて好評につき1年に2回、春と秋に定期開催をしようと考えています。

今回は4月の第3週目頃を予定しています。今から、バザー一品をお取り置きしておいてください。

置き場所がないので品物の受け付けは、2月1日～です。イベント開催直前まで皆さんからの品物の提供を受け付けます！日用品やバッグ、アクセサリ、洋服や着物もOK。取りにも伺います。

【「1円、5円」「書き損じはがき」も集めています！！】

1円、5円はネパールの子どものための文房具代に、書き損じはがきは通信の切手代にさせていただきます。こちらは随時受け付けています。



11月・12月のひだまりギャラリー

★11月＝「干支うさぎとちりめん細工」 「コットンの袋物」展示即売

竹内君子さんと武山明子さんの作品展。室内いっぱい、可愛い手作り小物が並びます。

11月15日（火）にはワークショップも開催。

★12月＝「布ごよみ」作品展

土屋邦子さんの「布ごよみ」の展示です。「布ごよみ」って聞きなれない言葉ですね、思い出の古布や風呂敷などで、1枚の絵のように表現します。素敵な作品をぜひご覧ください。



12月16日のミニコンサートの 【プログラム】

- アンクルン模範演奏
もろびとこぞりて 他
- アンクルン合奏
アメイジング・グレイス
- バイオリン演奏
上を向いて歩こう 他
- アンクルンとバイオリンの合奏
きよしこの夜



＊要予約



ひだまりQRコード



【編集後記】

今月も悪戦苦闘の97歳認知症の母の介護話第3弾…。さて前回、さあこれから施設探しと書いたが、なぜそんなにいきなりの施設入居にこだわったかと言えば、認知症が進んだだけでなく歩けなくなったため、片時も目が離せないという状況もあったのだが、2か月後に迫った長男の結婚式の時に母をどうするのか、朝早くから夜遅くまでどこかで預かってもらわなければならないという問題があったのだ。

いたって丈夫で、97年間一度も入院もしたこともなければ、他人の家にお泊りしたこともない頑固な母は、1泊のお泊りもできないしショートステイなどには行ってくれそうにもない。まして施設に入るなどハードルが高すぎるのがわかっているのだが、そういうところでなくては預かってはくれないだろう。うーん、困った(y)

【ひだまり】

TEL 048-253-6306

【安心おとどけ隊】

TEL 048-250-5587

川口市西青木4-3-30

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。クーポン券も発行しますよ！