



ひだまり 通信



VOL— 2 3 6 (隔月1回発行)

令和5年3月、4月号



さあ、気持ちのいい季節がやってきました！イベントも徐々に開催できるようになってきましたね。積極的に楽しみましょ！

【ひだまり】 月曜日～金曜日
10:00～16:00
【安心おとどけ隊】 随時受付

—65歳から始めましょ— 【終活シリーズ】

元気なうちから、残る家族に迷惑をかけないようにと準備を始める人たちが増えています。

元気だからこそ、今からやっておくことがたくさんあるのかもしれないね。そんなことをお考えの方々、いっしょに情報を共有しませんか！要予約

★月1回、いずれも第4火曜日午後1時30分～
参加費は1回500円（1回だけの参加もOK）

○3月28日＝エンディングノートを活用しよう

「ひだまり」オリジナルのノートを安価で頒布

○4月25日＝介護・福祉施設（有料、特養等）つて？

○5月23日＝自分史を書いてみよう

【梅と松と南天の寄せ植えミニ盆栽】 お手入れ&植替え講座 3月6日午後1時～

昨年12月1日に開催した寄せ植えのお手入れ方法を学びます、受講された方はご持参ください。要予約



【連休にお花見ごろの 飯能・日和田山へのハイキング】

ゴールデンウィークに、お花が見ごろの関東100名山の「日和田山」へのハイキングを企画しました。

4月29日（土）の予定です。8Pに詳細を載せていますので、ご覧ください。ごいっしょしましょ！

【第2回 ひだまりバザー開催！】 4月17日（月）～21日（金）10時～16時

バザー

お待たせしました、2回目のバザーを開催！。

今回は、皆さんからご提供いただいた品物の販売のほか、収穫がちょうど合えば、蔵市の農家さんが野菜を販売してくれます。こちらもお楽しみです！

2階で、お茶も飲めるようにしていますので、買い物した後は、お話に花を咲かせてください。

バザーに伴い、4月14日まで品物を受け付けていますので、おうちに眠っている日用品・アクセサリ・家庭用品・洋服・着物など、皆さんに使ってほしいもの、もったいないものをお持ちください！取りにも伺いますよ。

【ちりめん小物・藤の花ブローチ】 ワークショップ

今回は古布で作る「藤の花」のブローチです。3月と4月の午前2時間の2回で仕上げますので、2回受講してください。



○日 時：1回目＝3月14日（火）、24日（金）のどちらか
2回目＝4月11日（火）、21日（金）のどちらか
いずれも10時30分～12時30分

○講師：竹内君子さん ○各定員5人

○参加費：2500円（2回で）＊要予約

<3月&4月の教室・講座①>

随時 参加者募集

○笑話で元気アップの会

3/15、4/19 (水)

(月1回 第3水曜日)

- ・時 間：13時30分～15時
- ・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



○手打ちうどん教室 (おみやげ付)

3/23 (木) 4/26 (水)

(毎月1回)

- ・時 間：11時～13時
- ・参加費：2000円
- ・定 員：6人 (要予約)
- ・講 師：齊藤君江さん

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
んで楽しくランチ！手作りデザートもつきます。



○アングルン教室 (インドネシア民族竹楽器)

3/17、4/21 (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。
随時、参加できます。



○遊墨教室

① 3/14, 4/11 ② 4/18 (火)

(毎月1回、①第2火曜日コース)

②第3火曜日コースですが3月休)

- ・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

3/16、4/20 (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。



○一閑張り教室

①3/2, 16 4/6, 20 (木)

②3/10, 24 4/14, 28 (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柿渋
を塗ります、2回で1つ仕上げ。



○布ぞうり作り講座

3/9, 23 4/13, 27 (木)

(月2回 第2, 4木曜日)

- ・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。

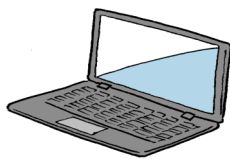
<3月&4月の教室・講座②>

随時、受講者募集中

○初級パソコン教室

要予約

3/8, 22 4/12, 26 (水)
(毎月2回、第2, 4水曜日＝満員)



○超初級スマホ教室

3/1, 15 4/5, 19 (水)

- ・時 間：10時30分～12時 13時30分～15時
- ・参加費：1100円 (毎月2回、第1, 2水曜日)
- ・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。少人数で、丁寧に教えてくれます。

○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

○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＝3/13, 4/10
2期生・第4月曜コース＝3/27, 4/24
(毎月1回、月曜日 コース別)

- ・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。



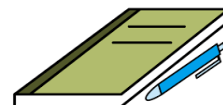
○本の読み方・文章の書き方教室

(毎月1回、第3月曜日 3月は第2)

3/13 4/17 (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。



○切り絵教室

3/14 4/11 (火)

(毎月1回、第2火曜日)

- ・時 間：13時30分～15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す。見学もOKですでお越しください。要予約

○カリンバ演奏とアロマでリフレッシュ

3/6 4/3 (月)

(毎月1回月曜日)

- ・時 間：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



○パンの花教室 3/7 4/4, 18 (火)

(毎月1回、第1, 3火曜日 3月は1回)

3月、4月はサクラ

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：800円 (材料費別)
- ・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う。いつからでも始められます。



○梅と松と南天の寄せ植えの

お手入れ法と植え替えを学ぶ 3/6(月)

12月に開催した「ミニ盆栽教室」で持ち帰った、梅と松と南天の寄せ植えのお手入れ方法を学びます。自宅にある鉢をお持ちください。

- ・日 時：3月6日13時～ (13時30分ではなく13時)
- ・講 師：鳥海三起生さん (鳥海盆栽園)

○65歳から始めましょ【終活シリーズ】

3/28 4/25 (火)

(毎月1回、第4火曜日)

- ・時 間：13時30分～15時30分
 - ・参加費：500円
 - ・進行役：木口喜由江さん
- 各回の内容は1Pに載っています。
1回だけの参加もOKです。



★どの講座も随時、受講者を募集していますが、用意の関係上、事前の予約をおねがいします。



ひだまりカルチャー

<3月のスケジュール>

3月のギャラリー
小物作品展示販売
・早船さん・篠原さん・曾根さん

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜
			1	2	3	4
			○スマホの使い方 10:30~12:00 13:30~15:00	①一閑張り 10:30~12:00		休
5	6	7	8	9	10	11
休	○カリンバ&アロマ 10:30~12:00 ★ミニ盆栽 13:00~15:30	○パンの花 13:30~15:30	○パソコン教室 10:30~12:00	○布ぞうり 13:30~15:30	②一閑張り 10:30~12:00	休
12	13	14	15	16	17	18
休	○着物 リメイク教室① 10:00~15:00 今月は第2 ↑	①遊墨教室 10:30~12:00 ○切り絵 13:30~15:30 ○ちりめん教室① 10:30~12:30	○スマホの使い方 10:30~12:00 13:30~15:00 ○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
19	20	21祝	22	23	24	25
休	○読み方 書き方教室 14:00~15:30	休	○パソコン教室 10:30~12:00	★手打ちうどん 11:00~13:00 ○布ぞうり 13:30~15:30	②一閑張り 10:30~12:00 ○ちりめん教室② 10:30~12:30	休
26	27	28	29	30	31	
休	○着物 リメイク教室② 10:00~15:00	○終活シリーズ 13:30~15:30				休

<ひだまり 無料よろず相談会>



* 専門家が対応、随時受付
電話でご予約後、日程を調整します
電話：048-253-6306

☆フットマッサージ

足の爪切り施術もできます！
足の悩み全般に対応、ご相談ください。
・料金：3500円・セラピスト：関純子さん



ひだまりカルチャー

<4月のスケジュール>

4月のギャラリー
「桜」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
						1 休
2	3	4	5	6	7	8
休	○カリンバ 10:30~12:00	○パンの花 13:30~15:30	○スマホの使い方 10:30~12:00 13:30~15:00	①一閑張り 10:30~12:00		休
9	10	11	12	13	14	15
休	○着物 リメイク教室① 10:00~15:00	①遊墨教室 10:30~12:00 ○切り絵教室 13:30~15:30 ○ちりめん教室① 10:30~12:30	○パソコン教室 10:30~12:00	○布ぞうり 13:30~15:30	②一閑張り 10:30~12:00	休
16	17	18	19	20	21	22
休	ひだまりバザー 17(月)~21(金) 午前10時~16時まで					休
	○読み方 書き方教室 14:00~15:30	②遊墨教室 10:30~12:00 ○パンの花 13:30~15:30	○スマホの使い方 10:30~12:00 13:30~15:00 ○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	○ちりめん教室② 10:30~12:30 ○アングルン 13:00~14:00	
23	24	25	26	27	28	29
/30 休	○着物 リメイク教室② 10:00~15:00	○終活シリーズ 13:30~15:30	○パソコン教室 10:30~12:00 ★手打ちうどん 11:00~13:00	○布ぞうり 13:30~15:30	②一閑張り 10:30~12:00	休

☆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ご安心ください。

要予約



☆アロマdeタッチングケア

- ・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

オイルを背中と足裏に塗布、癒しの体験をサポート。



NO. 7 「ボニンアイランドの素顔と弟島」

坂上 博

兄島に拠点のテントを張って自炊生活をしながら日々測量作業をしていると、アルバイトの私でさえ、こんなに起伏の有る兄島で飛行場建設が可能なのか考えてしまうが、弟島に移動してこの島が素人の私でも飛行場建設の可能性があるように思えた。勿論、大男氏はそれを事前に承知しているのだろうし、仕事である以上測量結果の上で元請業者が判断し、偉い役人の人が決めるんだらう。

しかし、この島は兄島の2/3しか面積がないものの昔は島民100人程の集落が存在したようで、平地面積が有り父島、母島に次ぐ人口があったと後日調べて見ると解った。それはボートで接岸した海岸の澄み切ったスカイブルーのキラキラ光る浜辺から上陸すると、近くにはエメラルドグリーンのような鮮やかな色合いの浜辺！その風景は父島、兄島と異なり、広々とした岩盤の上にある浜辺からできていて、砂浜とも異なり「神秘的な色合い」の水面である。そこを歩いて広々とした岩盤の一段上の陸上へ上がると、その先には小高い丘がある光景であった。なんと神秘的絶景であることか！



この広々とした岩盤の上に、もし、人工的な構造物が出来るとなると、常識ある人であれば「拒否」するであろう。心情的にはこのままこの自然が残ることを願う。しかし、仕事である。上陸後は測量を開始しなければならない。先ほどの幻想的な思いも消えて例の如く万刀を振るい小高い丘に上がると兄島、父島が整列した如く、またまた絶景が見られた！今まで見たことのない景色、素晴らしい自然の色・形状に目を奪われ、南国の暑さも加わり卒倒しかねない状況であった！！

2日後には父島での休日が控えている、頑張ろう！ 兄島でもそうであったが、野生化したヤギが小高い丘に多数見かけ固有種の虫などを捕って食べているようで、仕事で空腹の時はアルバイト諸氏も異口同音の意見になり、ヤギを生捕り「丸焼き」にして空腹を満たしたい衝動に駆られる事があるが。残念ながらそれは実行できないままテントに戻る。

今日も幻想的な風景を思い出しながらテントの天井を見つめて就寝する。

(ボニンアイランドとは、小笠原諸島の別名)

まめ知識

人生100年時代と言われている中で高齢者の低栄養傾向者数が増えています。

低栄養とは活動する源になるエネルギーと筋肉、臓器、ホルモンなど体を作っているタンパク質の栄養素が不足している状態です。

しっかり食べているので栄養不足なんて考えられないと思うかもしれませんが実は低栄養は食べる物、量によって低栄養になっていることがあります。

【低栄養の原因】

●噛む力の衰え、味覚の低下などにより1回の食べる量が減った ●肉、魚などのタンパク質の食品を食べる量が減った ●簡単に食べられる、卵即席麺、レトルト食品、菓子パン類などを食べる事が多くなった ●一人暮らし、経済的理由、配偶者、ペットとの死別による喪失感、今まで出来ていたことが出来なくなった喪失感などで食べる量が減った

【低栄養になると】

●食事、入浴、排せつなどの日常生活活動の低下 ●転倒から骨折 ●免疫機能の低下 ●体重が減ってくる（6ヶ月以内に3%以上痩せてきた）

今までBMI（体格指数）は18.5以下を痩せと判断していましたが、2020年厚生労働省発表では65歳以上の人は21.5以下を痩せとしています。


【低栄養の改善は】

1日3食食べる＝1回に食べる量が少ないため、1日に3食食べないと1日に必要なエネルギー、タンパク質が不足します。・栄養バランスの良い食事を＝カップ麺、レトルト食品、菓子パン類だけで食事を済ませずに、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などタンパク質を多く含む食品を毎食おかずに加えましょう。

高齢者の低栄養状態から転倒、骨折→要介護状態が増えています。

しっかり食べて、筋肉量を増やし、転倒を避け、健康寿命を延ばしましょう。

管理栄養士 佐藤玲子

ひげじいの「四方山話」 第7回



寝転がって高窓から空を見上げていた。雲が上空の風に流されてわずかずつ形を変えていく。眺めているうちに焦点が空に浮かんだ雲から、窓枠の直線に区切られた三角形の空間に眼が移った。・・・高窓の木枠と、かね勾配(※45度の傾斜)の屋根が、青空から三角形の空間を切り出し、その存在を私にアピールしていたのです。

普段なら雲だけをぼんやりと眺めていることが多い私なのに・・・なぜかしらその時は空間としての視界に意識が飛んだの。こんなことはすごく珍しいこと。その時は部屋の床に斜めに寝転がっていたので、私の目線が四角い窓枠の一边と屋根のガルバ鋼板(※ガルバリウム鋼板とは、「アルミニウム」「亜鉛」「シリコン」の3つの素材を組み合わせで作られている、耐久性・耐熱性に優れた鋼板で、主に外壁材や屋根材などに用いられています)の二辺とが切り出した三角形にわたしの眼が釘付けとなってしまうのでした。

そしてその三角形を見ているうちに・・・なぜかしら？三角形という図形に吸い寄せられるように思考が動き出したのです。この三角は『正三角形じゃないなあ～』『二等辺三角形でもないし～』・・・そういえばこの眼にしている三角形の角度(内角:内側の角度)って微妙だよなあ～。

『二辺の交点を動かすと、無限にいろいろな形の三角形に変化するだろうし～』・・・でもどう動かしても三角形として形を維持するよ

なあ～と、普段ではほとんど作動したことのない、私自身が持ち合わせていないと思っていた「数学的思考回路」が突然起動したのです！

直角三角形は一つの角度が90度で、後の2つの角度が45度だよなあ～。だから内角の和は180度か。じゃあそれぞれの内角が90度や45度以外に変わっている三角形の内角の和は何度になるんだろう？

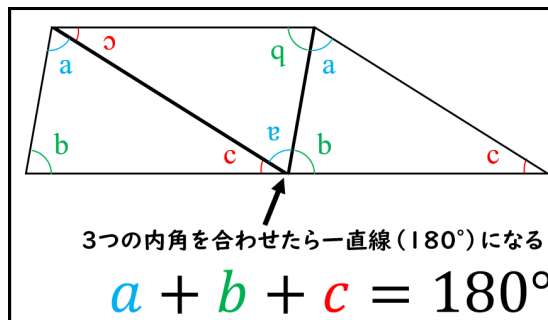
と身の程もなく思考が走っている自分が居たのです。その昔。数学の授業で頭に叩き込まれた「サイン・コサイン・タンジェント」は今でも忘れないで思い出しますが、その意味や使い方なんて忘却の彼方にあり、よその世界の事でした。それが古希を過ぎて皺の無くなった脳ミソでも・・・刺激が与えられると目を覚ますものなんですね～。

最近では分からないことがあるとすぐにインターネットで調べる癖がついているので、さっそく検索してみたんです。そして・・・三角形にはいろんな種類があり、形や大きさは様々ですが、どんな三角形でも・・・「3つの角の内角をすべて足すと絶対に180度になる」という定理があることを知りました！(たぶん昔の授業で習ったとは思いますが・・・まったく忘却の彼方！)「どんな三角形でも、その内角の和は180度」だとい

ことをネットで再確認はしたものの「それってホント?」「どう証明するのか?」ということが引っかかりだしたのです。このことをいろいろと調べを進めるうちに【小学生でも分かる「どんな三角形でも、その内角の和は180度」だということ説明する手法がある】ことがわかりました。それは極めて簡潔ですぐに納得できる証明方法でしたよ。同じ形の三角形を3つ用意して、すべての内角を足すように並べると一直線になるのが分かります。(下の図を観ると理解しやすいですよ) 皆さんもお暇なときに「適当な角度の三角形の図形を3つ切り出して」試してみてくださいね。

そうか！そうだったのか。と簡単に理解できたことが嬉しくなったのです。こういうことを考えていると想像が限りなく展開しだしていくのね。・・・どんな多角形(四角・五角形・・・)も三角形に分割できるよねえ～?・・・珍しく吾輩の脳のシナプスがピカピカと動き出したのです。(算数や数学の問題を解く際には、脳の複数の部分を同時に働かせていると考えられているそうですよ) そうなのです。どんな多角形も必ずいく

つかの三角形に分割できるという大原則を基にして、四角形や五角形などの多角形の面積を求めることができます。四角形以上の多角形の面積も三角形に分割すれば必ず求めることができるという事実は、面積を求める計算の時に分かりやすく、算数を学ぶ子どもにとって大きな自信となるようです。



この原理を使って古代ギリシャの哲学者タレスがピラミッドの高さを測ったといわれています。晴れた日にピラミッドの近くで棒を立てると影ができる。タレスはこの影を底辺、棒を高さとする直角三角形を思い描き、ピラミッドにも影ができるので、中心部から影の先端までを底辺、ピラミッドの高さを辺と考えた直角三角形から、この2つの直角三角形は形が同じ「相似(そうじ)」になるので、木の棒の直角三角形の底辺と高さの比から、ピラミッドの高さを計算したんだそうです。学問って学ぶだけではなくて、身に着けて、そして実際に暮らす毎日の生活のなかでに應用させてこそ役立つんですね～。数学といとなぜか実生活から遠く離れたところにある学問で、実際に生きていくうえでは必要ない?くらいにしか思っていなかったのですが、もし数学的思考方法をきちんと身に着けていたならば人生が違ったものになっていたかもしれません。「数学的思考」が大切で必要だとは理解していたのに、ちゃんと勉強しなかった自分が悔やまれます。まあお金の利回りとかの計算での「現在価値」とかは自分でやってみましたけれど、数学の素養に欠けるものですから、どうも人生・・・数学とは無縁に過ごしてしまいました。 つづく

いろいろインフォメーション

第2回 ひだまり「春のバザー」開催！

4月17日(月)～21日(金)の5日間 蕨の農家の野菜が来る日もあるかも



昨年10月に開催し大好評だった「ひだまりバザー」。

第2回目は、4月17日(月)～21日(金)です。

売り上げは、ひだまりの運営費に回すほか、ネパールの子どもたちへの支援にもなります。

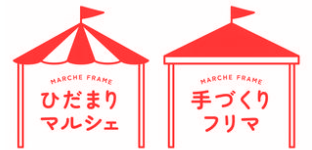
品物は、4月14日(金)まで提供を受け付けています！（土曜・日曜以外の10時～16時）

日用品や雑貨、台所用品、バッグ、靴、アクセサリ、洋服や着物などもOK。「もったいない精神」でいきましょう(^_^)/ 連絡をいただければ、取りにも伺います。

どうぞよろしくお願いします。

【「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たちの文房具代に、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。ご協力をお願いします。

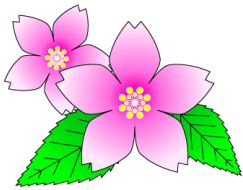


3月・4月のひだまりギャラリー

★3月＝「和の小物」「刺繍小物・洋服」 「畳のへりバッグ」他 展示・即売

早船淳子さん 篠原知和美さん 曾根伊奈子さんの
手作り小物の展示即売です。

★4月＝「さくらの花」写真展



草花を独自の方法で加工・表現した、成田康俊さんのさまざまな表情を見せる写真を、お楽しみください。

今回のテーマは「桜」。店内は桜で満開です。

【ひだまりハイキングのご案内】

～春の日和田山歩き～

- ・ 集 合：4月29日(土)8時30分
西川口駅改札口
- ・ 行き先：日和田山（飯能市）
- ・ コース：武蔵横手駅（西武池袋線）→物見山→
日和田山→高麗駅着（西武池袋線）
- ・ 行程時間：約5時間（休憩含む）
- ・ 必携品：昼食、行動食、雨具、緊急連絡先
- ・ 解 散：17時ごろ、JR西川口駅改札口
- ・ 雨天予報時：当日降雨の予報があるときは、
28日午後5時までに中止の連絡をします。



*参加申し込みは、4月20日までにひだまりまで

【編集後記】

息子の結婚式の時に、自宅で看てる97歳認知症の母を「なんとかショートステイに入れる作戦」として、私が病気で入院することになったので1週間お泊りをしてほしいと手紙を書いて納得させることを計画した。入所予定日の4日前に手紙を手渡し「私が入院している間、お母さんも施設でがんばって」と説明するも「私は行かない！家で一人でも生活できるからいい」と、思った通りのリアクション(^_^;)「あっそう」と1日目は素直に引き下がり、2日目。「お泊りしてくれない？」に対し、同じ手紙を前の日に見たことは案の定忘れていて「私は行かない。あんたは私を捨てるんだね！」との返事。これは手ごわい！3日目「みんな親切にしてくれるよ、一人で家にいられないよ」「アパートを借りて暮らすから大丈夫」。4日目「私の病気が悪くなくてもいいの？」「それは寿命だから仕方ないわ、私のことのほうが大事！」ごもとも(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！