



# ひだまり 通信



VOL-241 (隔月1回発行)

令和6年1月、2月号



1年間、ありがとうございました！  
ゆく年くる年、皆様にとってどんな1年  
だったでしょうか。そしてどんな年になる  
のでしょうか？  
2024年がいい年になりますように！！

【ひだまり】 月曜日～金曜日  
10:00～16:00

12月29日～令和6年1月8日休み

【安心おとどけ隊】 随時受付

## 新講座&単発講座のご案内

### 【「Happy クラフトカフェ」】

1月＝曼荼羅のカードを作ろう  
カラーペンでなぞるだけ

1月30日(火) 午前・午後 (予約制)



○午前の部 10:30～12:30  
○午後の部 13:00～15:00  
※制作時間は1時間～1時間半で  
2～3枚作ります。  
○参加費：新春特別料金  
500円  
次回からは800円になります

\*1月からの新企画「Happy クラフトカフェ」とは  
ナビゲーターのあやさんといっしょ  
に、簡単！かわいい！失敗しない！クラ  
フト作りをモットーに、2か月に1度程度  
開催します。

みんなでワイワイおしゃべり  
しながら、手仕事を楽しみましょう！



### 【初心者向け水引教室】

ブローチかペンダント選べます

1月24日(水)と2月2日(金)

午前10時30分～12時30分

○参加費：講座料1000円、材料費実費  
(ブローチ800円、ペンダント1300円)  
○定員：5人 ○講師：宮本久江さん

水引は、和紙を「こより」にして、それに水のりを引  
いて固めたもので、「水(のり)を引く」ということか  
ら、その名が付いたといわれています。

今回は初めての水引体験として、色とりどりの素敵な  
高級水引を使って、「ブローチ」「ペンダント」のどち  
らかご希望のアクセサリを作ります。

編むことは手先を使い、脳の活性化にもなります。

水引工芸は、アクセサリだけでなく、根付や干支、  
髪飾り、絵画など、いろいろな作品が作れます。色も  
100種類以上あります。継続を希望される方がいれば、  
定期的な講座になりますので、まずは体験してください。

### 【絵手紙教室】毎月1回第2水曜日

今回は1月10日(水) 午後1時30分～午後3時30分

最初に墨と筆でおこなう線の練習は、集中力を高めます。  
1月のモチーフは、縁起のいいものを羽子板に書く！です  
「へたでいい！へたがいい！」で、楽しく学びましょう。



\*\*\*「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。\*\*\*

# <1月&2月の教室・講座①>

随時 参加者募集

## ○笑話で元気アップの会

1/17、2/21 (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
- 1回だけの参加もOK! お気軽にお越しください。

## 【ちりめん小物作り】

「ぼたんの花」

1月10日、23日の好きな日程で!

今回は、2回で1つ仕上げます。  
2回目の日程は未定です。

- ・日時：1月10日(水)か1月23日(火)

2月は未定

いずれも10時～15時30分

- ・参加費：3000円 (材料費込2回目は500円のみ)
- ・講 師：竹内君子さん



## ○手打ちうどん教室 (おみやげ付)

2/14 (水) (毎月1回ですが、1月はお休み)

- ・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きらびよくランチ!

手作りデザートもつきますよ。来年もあります。

## ○アングルン教室 (インドネシア民族竹楽器)

1/19、2/16(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。

## ○羊ちゃん編み物教室

1/18、2/15 (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。

## ○一閑張り教室

①1/18 2/1, 15 (木)

②1/12, 26 2/9, 23 (金)

(毎月2回、①第1, 3木曜日コース (1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柿渋



## ○布ぞうり作り講座

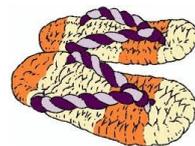
1/18 2/1, 15 (木)

(月2回 1月は1回、2月は第1, 3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。

## &lt;1月&amp;2月の教室・講座②&gt;

随時、受講者募集中

## ○初級パソコン教室

要予約

1/10, 24 2/14, 28 (水) 10時30分～12時  
(毎月2回、第2, 4水曜日=満員)



## ○超初級スマホ教室

1/17 2/7, 21 (水)

(毎月2回、第1, 3水曜日、1月は1回)

- ・時 間：10時30分～12時 13時30分～15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  
習いたいものを個別に教えていただきます。

## ○透明水彩画教室

(10月～6年2月まで第1・3月曜日の月2回で全10回)

1/15, 29 2/5, 19 (月) (1月は第3、第5)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：800円 (材料費別)
- ・講 師：浅田良一さん

まったくの初心者でもOK  
静物や植物、外に出ての風景写生など、絵を描く楽しさを学びます。  
全10回のカリキュラムです、途中からの受講についてはご相談ください。



## ○絵手紙教室 1/10 2/14(水)

(10月から毎月1回、第2水曜日)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円 (材料費別)
- ・講 師：木村智子さん  
(日本絵手紙協会・公認講師)
- ・持ち物：あれば顔彩、墨、硯、筆、パレット  
(最初はお貸しします)

「へたがいい!へたでいい!」を  
モットーに描く楽しさを味わいま  
しよ。絵が初めての方も大丈夫、  
ぜひご参加ください。



## ○着物リメイク教室

1期生・第2月曜コース=1/8, 2/12

2期生・第4月曜コース=1/22, 2/26

(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。

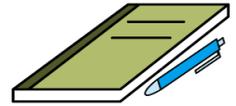


## ○本の読み方・文章の書き方教室

(曜日が変わりました!毎月1回、第4金曜日)

1/26 2/23 (金)

- ・時 間：13時30分～15時
- ・参加費：800円・定 員：5人
- ・講 師：細井郁秀さん



- ・はじめに発声練習をします。
- ・接続後を用いた短文づくりをします。
- ・印つけをして小説や詩の読み方を考えます。

## ○パンの花教室 1/15, 29 2/5, 19 (月)

(毎月2回、第1, 3月曜日ですが、1月は第3、第5)

- ・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。  
今回は、「すみれ」を作ります。



## ○切り絵教室 1/9 2/13 (火)

(毎月1回、第2火曜日)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・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OK。要予約



★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

## <1月のスケジュール>

1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	5	6
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">12月29(金) ~ 1月8(月) まで休み</div>				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">おとどけ隊事務局のみ営業</div>		休
7	8 祝日	9	10	11	12	13
休	○着物 リメイク教室① 10:00~15:00	①遊墨サークル 休み  ○切り絵 13:30~15:30	○パソコン教室 10:30~12:00  ○ちりめん小物 10:00~15:00  ○絵手紙 13:30~15:30		②一閑張り 10:30~12:00	休
14	15	16	17	18	19	20
休	○透明水彩画 13:30~15:30  ○パンの花 13:30~15:30	②遊墨サークル 休み	○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  ○布ぞうり 13:30~15:30  ○羊ちゃん 13:30~15:30	○アングルン 13:00~14:00	休
21	22	23	24	25	26	27
休	○着物 リメイク教室② 10:00~15:00	○ちりめん小物 10:00~15:30	○パソコン教室 10:30~12:00  ★初心者向け 水引教室 10:30~12:30		②一閑張り 10:30~12:00  ○読み方 書き方教室 13:30~15:30	休
28	29	30	31			
休	○透明水彩画 13:30~15:30  ○パンの花 13:30~15:30	★Happy クラフト 10:30~12:30 13:00~15:30				

# ひだまりカルチャー

## <2月のスケジュール>

2月のギャラリー  
ちりめん細工飾り  
コットンの袋物

竹内君子さん  
武山明子さん

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土
				1	2	3
				①一閑張り 10:30~12:00 ○布ぞうり 13:30~15:30	★初心者向け 水引教室 10:30~12:30	休 休
4	5	6	7	8	9	10
休	○透明水彩画 13:30~15:30 ○パンの花 13:30~15:30		○スマホの使い方 10:30~12:00 13:30~15:00	○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	○着物 リメイク教室① 10:00~15:00	①遊墨サークル 休み ○切り絵教室 13:30~15:30	○パソコン教室 10:30~12:00 ○手打ちうどん教室 11:00~13:00 ○絵手紙 13:30~15:30	①一閑張り 10:30~12:00 ○羊ちゃん 13:30~15:30 ○布ぞうり 13:30~15:30	★アングルン 13:00~14:00	休
18	19	20	21	22	23	24
休	○透明水彩画 13:30~15:30 ○パンの花 13:30~15:30	②遊墨サークル 休み	○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	○布ぞうり 13:30~15:30	②一閑張り 10:30~12:00 ○読み方 書き方教室 13:30~15:30	休
25	26	27	28	29		
	○着物 リメイク教室② 10:00~15:00		○パソコン教室 10:30~12:00			

### ☆美顔エステ

料金 ・ 超音波=3500円  
・ ステティシャン：  
岩崎かほるさん



### ☆フットマッサージ

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：関さん



2002年からNPO「志民アシストネットワーク」として、アジアの子どもたちの支援を始めて21年、毎年行っていたネパールに昨年、4年ぶりに9月10日から1週間行くことができました。

小学校を巡り、日本のお母さん方の手作り布袋に、現地で購入した文房具を入れた「ハッピーバッグ」や、現地の学校で要望があった学習教材等を寄付してきました。

今回は、現地のコーディネートをしてくれているMithuさんが校長を務める「YAMA LANGUAGE CENTER」の生徒さんたちが、ハッ

袋詰めを手伝ってくれた生徒さんたち



ピーバックに文房具やおもちゃを詰める作業を手伝ってくれました。

この生徒さんたちは、3か月で日本語やマナーをマスターし、日本に研修生としてやってきます。授業は厳しく、朝7時から午後6時までお昼の休み時間以外びっちり勉強し、マスターできない場合は補習もあり、その後日本の企業の面接を受けます。

その貴重な時間を割いて、何人かが文房具詰めに協力してくれたのです。

さて、無事に詰め終わった文房具セットと、学校からオーダーのあった学校の名前入りの上下のジャージそれぞれ151人分（約17万円）を車に乗せ、今回は、カトマンズから車で2時間の郊外にあるShree Jaya という公立の小学校に行きました。



151人にハッピーバッグとジャージをプレゼント



そこは山の中腹にある、小学1年生から7年生151人が学ぶ小さな学校です。（ネパールは7年生）ひとりひとりに品物を手渡しし、今年もまた、きらきら目をした子供にたちの屈託のないすてきな笑顔に癒され、感動をもらって帰ってきました。

ネパールでは私立学校に通うのが普通で、公立の小学校に行くのは貧しい家庭が多いのですが、それでもほとんど1年生から英語で授業をしています。どんな田舎に行っても子供のころから英語が話せます。

これは将来、国を出てどこに行っても暮らしていけるようにとの配慮からです。

日本で生まれ一生終えることができるのは幸せなことなのでしょうね。

また2015年の地震で被災者560万人、死者約8000人という大きな被害を出したネパールの中でも、特に被害が甚大だったシンドバルチョーク地域唯一の小学校に、うちも同年から現地のボランティア団体「おたすけ隊」を通して寄付をしています。今年も、特に貧しくて道具を買えない子どもたちへの基金として、20万円を寄付しました。これも皆様のご支援の賜物です。これからもご協力お願いします。（詳しくは8P）



おたすけ隊上村所長



## 【おせち料理の持つ意味】

お正月の料理として古くから伝わるおせち料理は「今年も豊作で有りますように」と祈りを込めて歳神様に料理をお供えした後、歳神様のおさがりとしていただく料理でした。それに加えて家族の健康と子孫の繁栄、不老長寿など祈願の他、新年に縁起を担ぐ内容など日本人の心として受け継がれています。昔と今のおせち料理は内容も変わってきていますが縁起物としての考え方はずっと続けられています。



- ・数の子＝ニシンの卵ですが多くの卵が並んでいる様子から「子宝」「子孫繁栄」を意味し、尚「ニシン＝二親」にかけられていて両親の健康や長寿も祈願されています。
- ・田作り＝カタクチイワシの稚魚です。鰯を肥料として使われていたため「五穀豊穰」を祈願しています。
- ・昆布巻き＝「よろこぶ」と縁起が良い字が当てられ、不老長寿や子孫繁栄の願いが込められています。
- ・黒豆＝「まめに働くように」「豆に暮らせる」と言った元気で健康に過ごせることを意味しています。又、わざわざシワが出来るように煮てシワが出来るほどの長寿も願っています。
- ・えび＝姿が丸く曲がっていることから、腰が曲がるまで長生き出来るように願い又、身が赤く美しい事から、縁起物や魔除けの意味があります。

沢山のおせち料理の具材にはそれぞれ縁起の良い意味や願いが込められています。おせち料理に込められた意味を考え味わい家族の健康を祈願し、今年も食べて動いて元気で過ごせますように！ 管理栄養士 佐藤玲子

## ひげじいの「四方山話」 第12回



連綿と続く時間の中で、人間が区切りとして考え出した「年」。いままた新しい年2024年が始まりました。新年の区切りはどう過ごされたでしょうか？お正月といえば「初日の出、初詣、お年玉」等々思い浮かぶキーワードがたくさんありますね。私は「能楽」の厳粛とした舞や謡いが浮かんできました。年に数回しか能舞台を観ることはないのですが、多少縁があり歳を重ねてから興味を持つようになったものの一つなのです。

地元の公民館で活動している仲間のなかに能楽のサークルを主宰している女性がいます。自ら能を舞うだけでなく「謡い」も「囃子」も奏でます。勿論お弟子さんを取って後継者の育成もしているのです。能楽は「国の重要無形文化財」として指定されているだけでなく2001年には「ユネスコ無形文化遺産」として宣言を受けたせいか、現代では海外の人々を魅了しています。この能という伝統芸能は世襲して技芸を伝承した後継者がほとんどと思っていた私の眼に、このように世襲ではない市井の人が能楽を極めていくこと自体が驚きでした。

「能」と呼ばれる演劇の誕生は8世紀に大陸から渡来した多種多様な芸能が平安時代に変質を遂げて観客の笑いを誘う滑稽な寸劇が次第に人気を集め「申楽」として成り立ち、室町初期には歌と舞が融合した新しい演劇に進化していったようで、これが「能」と呼ばれるものになりました。

なかでも室町時代(14世紀後半600年ほどさかのぼった時代です)に、能をほかの芸能とは全く異なる世界としての価値を付けた(現代でいえば「ブランド化」した)世阿弥が、今日まで伝わる能の源流を造り上げ、能という芸術を大成させた人なのです。

この世阿弥は「数々の生きる指針を示した言葉」を残しました。世阿弥の言葉は21世紀を生きる現代の人々にも適応できる指針と言えるでしょう。この世阿弥の珠玉のことばの中から、代表的なものを拾ってみました。

## 【初心忘るべからず】

誰でも耳にしたことがあるこの言葉は世阿弥が編み出したものです。今では、「初めの志を忘れてはならない」という意味で使われていますが、世阿弥が意図とするところは、少し違っていたようです。世阿弥にとっての「初心」とは、新しい事態に直面した時の対処方法、すなわち、試練を乗り越えていく考え方を意味しています。つまり、「初心を忘れるな」とは、人生の試練の時に、どうやってその試練を乗り

越えていったのか、という経験を忘れるなということなのです。

世阿弥は度々「初心」について述べており、「第一に『ぜひ初心忘るべからず』、第二に『時々の初心忘るべからず』、第三に『老後の初心忘るべからず』」の3つの「初心」について語っています。

そのなかの「老後の初心忘るべからず」⇒これは「それまで経験したことがないことに対して、自分の未熟さを受け入れながら、その新しい事態に挑戦していく心構え、その姿」を言っているのです。その姿を忘れなければ、中年になっても、老年になっても、新しい試練に向かっていくことができる。失敗を身につけよ、ということなのです。

今の社会でも、さまざまな人生のステージ(段階)で、未体験のことへ踏み込んでいくことが求められます。世阿弥の言によれば、「老いる」こと自体もまた、未経験なことなのです。そして、そういう時こそが「初心」に立つ時です。それは、不安と恐れではなく、人生へのチャレンジだということなのです。

## 【離見の見(りけんのかん)】

自分の姿を左右前後から、よくよく見なければならぬ。これが「離見の見」です。実際には、自分の姿を自分で見ることはできません。客観的に自分の行動を批判してくれる人を持つなど、ひとりよがりになることを避けるよう、心掛けなければなりません。

ではどうやって、自分を第三者的に見ればいいのか。世阿弥は、「目前心後(もくぜんしんご)」ということばを用いています。「眼は前を見ている、心は後ろにおいておけ」ということ、すなわち、自分を客観的に、外から見る努力が必要だといっているのです。これは、単に演劇の世界に限ったことではありません。

「後ろ姿を覚えねば、姿の俗なところをわきまえず」(後姿を見ていないと、その見えない後姿に卑しさがでていないことに気付かない)

それではいけない、と世阿弥は言っています。歳を重ねれば重ねるほど、地位が上に行けば行くほど、前を見ることが要求され、自分の後姿を見ることを忘れてしまいがちですが、自分が卑しくならぬためには、自分を突き放して見る必要があるのです。全体の中で自分を客観的に見ることは、いつの世でも難しく、しかし必要とされることなのです。

新しい年の初めに・・・

「あなたは心に何を期しますか」

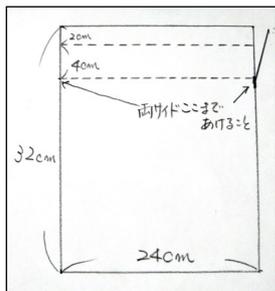


## いろいろインフォメーション

## ハッピーバッグ制作や1円5円寄付

皆様からのご支援が、アジアのこどもたちへの支援活動を支えています。ご協力をお願いします！

## 【ハッピーバッグ制作のお願い】



詳しい作り方はひだまりへ

## 【1円、5円寄付のお願い】

その他、書き損じはがき  
未使用切手もOK



## 【バザー用品物も集めます】

今年は11月に1ヶ月間バザーを開催予定です。提供品は9月から集めますが（収容場所の都合上）着物のほか、箱に入った引き出物やアクセサリなどは随時、受け付けします。取りにも伺いますので、詳しくはお電話ください。

## 【編集後記】

今月も悪戦苦闘の98歳認知症、介護3の母の在宅介護話第10弾…。

コロナには母だけでなく一家全員がかかってしまい、3週間近くの籠城生活。このため母の認知症は進んでしまいましたが、再開したデイサービスには相変わらずやさしいスタッフと、大好きなそろばんと2桁の足し算のプリントが待っていてくれるので、車いすに乗って迎えに来てくれた車でまた張り切って出かけていってくれた。よかった…と思ったのもつかの間、今度は「誤嚥性肺炎」に！！

5年前のインフルエンザで1週間ほんの少量の水分しか取れなかった時も、コロナの時に、Spo2（パルスオキシメーター）が86（90以下になると即入院レベルなのですが、どこの病院も満床で受け入れてもらえず）になっても1週間で復活してきた母ですが、今度ばかりは、かかりつけ医から「熱もあるし肺が真っ白でちょっと危ない状態かも。でも高齢だし病院へ入れるというより、家で看病するんでしょ？毎日往診するように手続きしましょう」「わかりました」ということで、またしても自宅での闘病生活に。

さて、寝たきりならいいのですが、ほとんど歩けない状態になってきたのにトイレだけは行きたい…のです。(y)

まち歩きシルバーガイドの  
安田守サンと行く！

## 【まち歩き観光らくらくさんぽ】

毎月1回～2回開催されます

## ◇「くすりミュージアムと

## 宝くじドリーム館見学ツアー！」

- ・日 時：1月27日（土）8時30分（雨天実施）  
川口駅ホーム赤羽寄り集合  
解散は東京駅
- ・参加費：1200円（登録メンバーは1000円）
- ・その他：移動はメトロリンクバス、昼食は実費

## ◇「日本三大植木の里・安行さんぽの集い」

- ・日 時：2月9日（金）10時（雨天中止）  
東川口駅改札前集合
- ・内 容：早々春の花咲くの道を2時間のさんぽ
- ・参加費：100円

\*参加申し込みは「ひだまり」または  
「安田さん（090-8815-4792）午後5時以降」  
受け付けは、実施日の前日までOK。

## 1月2月のひだまりギャラリー

## 【1月＝小物やバッグの手仕事展】

早船淳子さん、篠原知和美さん、曾根伊奈子さん  
和の小物、畳のへりバッグ、洋服などハンドメイド

## 【2月＝ちりめん小物バッグ等手仕事展】

竹内君子さん、武山明子さん  
古布のちりめん小物やバッグなどのハンドメイド

## 【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](mailto: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！

