



ひだまり 通信



VOL— 2 4 3 (隔月 1 回発行)

令和 6 年 5 月、6 月号



さあ、気持ちのいい新緑の季節です！
ひだまりも新しい講座や楽しい教室などが目白押し。各講師の方々のご協力により月謝ではなく1回ずつの参加費ですので、どんどん参加してくださいね。

【ひだまり】 月曜日～金曜日
10:00～16:00 土日祝はお休み
ゴールデンウィークはカレンダー通り
【安心おとどけ隊】 随時受付

講座とギャラリーのご案内

新教室

【「Happy クラフトカフェ」】

5月28日 (火) 予約は5月20日まで



A: クラフトパンチで作る
花クリップ

B: リボン十字掛けラッピング

○A: 11:00～ ・ B: 11:30～

※制作時間各1時間～1時間半

○参加費：どちらも700円

(材料費別300円)

○持ち物：A: あれば手芸用目打ちとピンセット

B: 特になし 予約してください

【新聞ちぎり絵教室】

1回目は6月14日(金)午後1時30分～



新規教室のご案内です。

4月のギャラリーで展示した「新聞ちぎり絵」の教室が始まります！希望によっては色鉛筆画もOK

○日 時：6月14日(金)

13時30分～15時30分

(毎月1回第2金)

○参加費：1回850円 ○定 員：6人

○持ち物：新聞紙 ○講 師：藤原かじ子さん

* 要予約、お申し込みの際はお知らせください

ひだまりギャラリーご案内

★5月＝「パッチワークキルト小物」

「着物リメイク洋服」展示・即売会

菅澤玲子さん「パッチワークキルト小物」と、石塚美恵子さん「着物リメイク洋服」の展示即売

★6月＝ひだまり「一閑張り教室」

「遊墨サークル」作品展示・即売会

講師の向後弥生さんと生徒さんによる作品の展示即売。小物から壁掛けなど素敵な作品多数です

【秋に紅葉を楽しむミニ盆栽教室

6月6日(木)午後1時30分～



今回は「もみじ」です！、秋に紅葉が楽しめるように植え付けしてある紅葉の鉢の紅葉2本を今の時期に「曲付け(ワイヤーで曲げて形をつける)」をします。前回おこなった寄せ植えの手入れのアドバイスなどもしてくれます、前に受講されたかたも新規のかたもOK

○日 時：6月6日(木) 13時30分～15時30分

○参加費：2500円、お手入れだけの人は500円

○講 師：鳥海盆栽園の鳥海三起生さん 要予約

*** 「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。***

<5月&6月の教室・講座①>

随時 参加者募集

○笑話で元気アップの会

5/15、6/19 (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



○ちりめん小物教室 5/17, 21 6/7, 11

(月2回 不定期)

- ・日 時：
5月=5月17日(金) 21日(火)
6月=7日(金) 11日(火)
いずれも10時～15時30分
 - ・参加費：5月1500円 (6月の作品は未定)
 - ・講 師：竹内君子さん 要予約
- 5月は四葉のてんとう虫ブローチを1回で作ります。



○ヨガ体操教室

5/20、6/3、17 (月)

(毎月2回・第1, 3月曜日、午前か午後)

- ・時 間：①=10時30分～11時30分
②=13時30分～14時30分
- ・参加費：500円 ・バスタオル持参
- ・講 師：松本綾子さん

ゆっくり身体を動かしてみませんか？簡単なヨガの動きで、気持ちよくストレッチしましょ！



○羊ちゃん編み物教室

5/16、6/20 (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。見学もできます。



○新聞ちぎり絵教室

6/14 (金)

(6月から開講、毎月1回・第2金曜日)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円
- ・講 師：藤原かじ子さん



新聞のカラーの部分を手でちぎり静物や風景などを描きます。手先を使うので脳の活性化にも！要予約

○アングルン教室 (インドネシア民族竹楽器)

5/17、6/21 (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。



○一閑張り教室

①5/16 6/6, 20 (木)

②5/10, 24 6/14, 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～
- ・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。



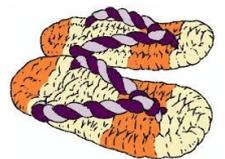
○布ぞうり作り講座

5/9, 23 6/13, 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。
ひだまりLINEからも講座の申し込みができます。8PのQRコードを読み取ってください。

<5月&6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

5/8, 22 6/12, 26 (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

5/15 6/5, 19 (水)

(毎月2回、第1, 3水曜日、5月は1回)

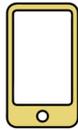
- ・時 間：10時30分～12時 13時30分～15時
- ・参加費：1100円
- ・講 師：吉田健一さん ・定 員：各4人

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くれます。
買い替えやプランなどの相談にも応じます。



○透明水彩画教室 5/20 6/17 (月)

(毎月1回 第3月曜日)

- ・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、外に出たの風景写生
など、絵を描く楽しさを学びま
す。絵具をご持参ください。



○絵手紙教室 5/8 6/12(水)

(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ょう。
初心者大歓迎です、見学に来てくださいね。

○着物リメイク教室

1期生・第2月曜コース＝5/13, 6/10

2期生・第4月曜コース＝5/27, 6/24

(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。



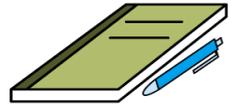
○本の読み方・文章の書き方教室

(毎月1回、第4金曜日)

5/24 6/28 (金)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・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。
- ・接続語を用いた短文づくりをします。
- ・小説と詩に鉛筆で印つけをして読み方を考えます。



○パンの花教室 5/20 6/3, 17 (月)

(毎月2回、第1, 3月曜日)

- ・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。
今回も「すみれ」を作ります。



○切り絵教室 5/14 6/11 (月)

(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LINEからも講座の申し込みができます。8PのQRコードを読み取ってください。

ひだまりカルチャー

<5月のスケジュール>

5月のギャラリー

- ・パッチワークキルト小物＝菅澤玲子さん
- ・着物リメイク洋服＝石塚美恵子さん

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜
			1	2	3祝	4
			○スマホの使い方 休み	①一閑張り 休み	休み	休
5	6祝	7	8	9	10	11
休	○パンフラワー 休み ○ヨガ体操 休み		○パソコン教室 10:30～12:00 ○絵手紙 13:30～15:30	○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	②遊墨サークル 10:30～12:00 ○切り絵教室 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	○ちりめん小物 10:00～15:30 ○アングルン 13:00～14:00	休
19	20	21	22	23	24	25
休	○ヨガ体操 10:30～11:30 13:30～14:30 ○透明水彩画 13:30～15:30 ○パンの花 13:30～15:30	②遊墨サークル 10:30～12:00 ○ちりめん小物 10:00～15:30	○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 ○読み方 書き方教室 13:30～15:30	休
26	27	28	29	30	31	
休	○着物 リメイク教室② 10:00～15:00	★クラフトカフェ 11:00～12:30				

<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、日程を調整しますので、まずはお電話をください

電話：048-253-6306

ひだまりカルチャー

<6月のスケジュール>

6月のギャラリー

ひだまり一閑張り教室と
遊墨サークルの作品展示・即売会

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土
2	3	4	5	6	7	1/8
	○ヨガ体操 10:30~11:30 13:30~14:30 ○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 ★ミニ盆栽 13:30~15:30	○ちりめん小物 10:00~15:30	休
9	10	11	12	13	14	15
休	○着物 リメイク教室① 10:00~15:00	①遊墨サークル 10:30~12:00 ○切り絵教室 13:30~15:30 ○ちりめん小物 10:00~15:30	○パソコン教室 10:30~12:00 ○絵手紙 13:30~15:30	○布ぞうり 13:30~15:30	②一閑張り 10:30~12:00 ★新講座 ちぎり絵教室 13:30~15:30	休
16	17	18	19	20	21	22
休	○ヨガ体操 10:30~11:30 13:30~14:30 ○透明水彩画 13:30~15:30 ○パンの花 13:30~15:30	②遊墨サークル 10:30~12:00	○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
23	24	25	26	27	28	29
休	○着物 リメイク教室② 10:00~15:00		○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 ○読み方 書き方教室 13:30~15:30	休
30						

☆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



☆フットマッサージ

足の悩み全般に対応ご相談ください。
爪切りや巻き爪にも対応します。

・ 料金：3500円セラピスト関純子さん



コトバ勉強のすすめ 第2回 対話から文を組み立てる

細井 郁秀

日常生活をもとに文を組み立てることを質疑応答で考えます。このとき単語を補うことが必要になります。

●文は主部と述部から成る

文は「だれが・なにが〔主部〕」と「どうする・どうした〔述部〕」という関係からなりたちます。「が」は格助詞です。主語だれの次に「は」や「も」という助詞がつくことがあります。

【例文1】

私はNPOひだまりへ行きます。

「私は」が主部で、「NPOひだまりへ行きます。」が述部です。

【例文2】

例文1では(いつ)NPOひだまりへ行くのかが分からないので、トキを補います。

きょうの午後、私はNPOひだまりへ行きます。

【例文3】

(なぜ)NPOひだまりへ行くのかが分からないので、その理由を補います。

きょうの午後、私はバザーを見るためNPOひだまりへ行きます。

●ダイ・ドドナ・ドドナによる問いかけ

ダイ・ドドナ・ドドナの8項目を意識することが、文つくりや読書をするときにたいへん有効になります。なぜなら、文構造を認識することにより、書かれた内容への理解が深まるからです。

- (1)ダレガ (だれが) 動作の主体
- (2)イツ (いつ) トキ
- (3)ドコデ (どこで) トコロ
- (4)ドンナ (どんな) 連体修飾語
- (5)ナニヲ (なにを) 客語・目的語
- (6)ドウ (どのように) 連用修飾語
- (7)ドウスル (どうだ) 行動、動作、行為

(8)なぜ(なぜですか?)理由、動機、目的
8項目の内から、次に示すAさんとBさんの会話に必要な単語を補います。

A「買い物したよ!」

B「えっ、いつ買い物したの?」

(いつ)

A「きのうの夕方だよ」

B「何を買ったの?」

(なにを)

A「帽子だよ!」

B「どういう帽子だい?」

(どんな)

A「ひさしの大きな紺色の帽子だよ」

B「どこで買ってきたの?」

(どこで)

A「アリオ2階の帽子専門店だよ」

B「きのうの夕方はどうしや降りの雨だったけど、なぜアリオに行ったの?」

(なぜ)

A「バーゲンセールがきのうまでだったからだよ」

B「それじゃかなりあわてたね?」

(どのように)

A「そうだね。急いで行ったよ!」

【完成文】

きのうの夕方、Aさんはバーゲンセールがきのうまでだったので、アリオ2階の帽子専門店へひさしの大きな紺色の帽子を急いで買いに行きました。

人は自身自身に質問を繰り返しながら文をつくっているのです。

今回はコトバ受け活動の一つの読み方についてお話しします。

*筆者の細井郁秀さんは、ひだまり「本の読み方・文章の書き方」の講師です。



【たんぱく質を摂りましょう!】



タンパク質は十分ですか?

筋肉、脳、肌、内臓、ホルモンなど体を構成する重要な栄養素はタンパク質です。

タンパク質はアミノ酸に分解されて小腸から吸収され一定量が血液、肝臓、筋肉、細胞内外などに蓄えられ、残りはほとんど尿として排泄されます。

そのために毎日タンパク質を補わなければなりません。

日本人の食事摂取基準(2020年版)ではタンパク質の1日の目標量として摂取エネルギーの13~20%としています。1日に2000キロカロリーを摂取する人の場合、13~20%の400キロカロリーまで摂取することが出来ます。タンパク質1g当たり4キロカロリーなので1日に摂取できるタンパク質の量は52g~80gです。

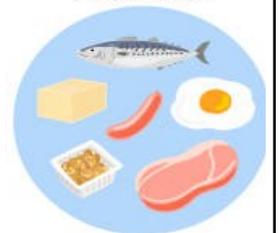
<例えば>

- 朝: 食パン6枚切り1枚 5.6g 牛乳200cc 6.6g 卵1個 6.8g
- 昼: うどん150g 4.0g 鯖70g 14.5g
- 夜: ご飯150g 3.9g 豚肉70g 13.7g 納豆1パック 6.0g
- おやつ: バナナ100g 1.1g 合計タンパク質は62.2gになります。

タンパク質は野菜、果物にも含まれています。

タンパク質はまとめて一度に大量に摂っても利用できない分は排出されるので肉、魚、大豆製品、乳製品、野菜、果物などバランス良く朝、昼、夜の3食均等に食べる事が大事です。

タンパク質



管理栄養士 佐藤玲子



ひげじいの「四方山話」第74回 日本に連れてこられた動物たち

近くの公園に檻がありその中に小さな生き物たちが佇んでいます。彼らはある日突然、生まれ育った土地で捕獲され、親兄弟や仲間との集団から曳き剥がされ、気候もまるで違う、遠いこの国まで運ばれてきたのです。どれほど驚き!恐怖と対峙してきたことでしょうか。小さな生き物たちだって【感情】はあるはずなのに恐ろしい人間の手に落ちて運命が変わってしまったのです。

この生き物たちを檻の外側からじっと伺っていると、動かない動物。同じ動作を繰り返し繰り返し行っている動物。羽を広げて飛び交うような空間が無いので、止まり木にずうっと佇んでいる鳥。…どの動物も安らぎの楽園に生きているとは思えない表情と仕草しか観ることは出来ませんでした。彼らの姿が、先日読んだ「リスボン大地震」という本に書いてある「18世紀中ごろのヨーロッパにおける奴隷制」についての記述。あの時代のヨーロッパでは当たり前と考えられていた「奴隷」遠く離れたアフリカの大地から連れ去られて来た人々。300年間で1,200万人にもものぼるアフリカ原住民が奴隷として売られていったという「おぞましい人間の過去の仕業」と、重なって見えてきてしまうのです。

動物たちを閉じ込めて、人間様に見せるという場所「動物園」がいつごろから現れたのか? 市民に開かれた動物園は、18世紀オーストリアに作られたシェンブルン宮殿に併設されたものや、フランスのパリ動物園が起源とされていますが、それは動物を見世物として楽しむ娯楽施設としての始められたのです。やがて性差別や人種差別への反対運動など人権意識の高まりを受けて、動物実験への反対運動や娯楽や学術研究といった、人間の幸福のために動物を利用するという考え方が疑問視されるようになります。長い時間をかけてようやく「動物の権利」にも人の眼が向くようになったのでした。

20世紀の後半1989年になって、ようやくパリのユネスコで「動物の権利の世界宣言」が出されたのでした。この第4条では、次のように述べられています。

【野生動物は自然な環境のなかで自由に生き、その中で繁殖する権利をもつ】

日本にも一応展示動物④動物園の動物などのことを差しますの基準があり、「**個々の動物が、自然な姿勢で立ち上がり、横たわり、羽ばたき、泳ぐ等日常的な動作を容易に行うための十分な広さと空間を備えること。また、展示動物の飼養及び保管の環境の向上を図るため、隠れ場、遊び場等の設備を備えた豊かな飼養及び保管の環境を構築すること**」と定められています。しかしこの基準には罰則がないので現実の問題として「狭い環境だからといって動物虐待として罰することはできない」というのが実情なのです。

動物園という檻に囲われた場所ではないせいか? 「動物の権利」という面から注視されることのない場所があります。それは「水族館」。日本には全国の水族館に

どれほどのイルカが飼われていると思いますか?なんと! その数500頭ほど。人口比に換算すると、イルカの飼育数が上位の国の中でも非常に多い数字です。日本は世界でも有数の水族館大国で、多くの水族館がイルカショーを集客の目玉にしているからなのです。そして日本はいまだに野生のイルカの捕獲を行い、かつ世界中に輸出するビジネスを行う珍しい国でもあります。

さて、水族館に居るイルカはどうやってここへ連れてこられたのでしょうか?日本では「追い込み猟」という、世界的にも残酷と批判される方法でイルカを捕獲しています捕獲されたイルカのうち水族館での展示に適した個体は国内や海外の水族館へ生きたまま「生体販売」されますそして、生体販売に向かない個体はここで殺され、食用とされてしまうのです。

生き残ったイルカにも、試練が待ち受けます。生け簀に移され、芸をして生きるための厳しい訓練が施されるのです。イルカたちが押し込まれる「生け簀」。ここは縦横12メートルほどの広さしかなく、1つのイケスに、多いもの



で7頭が入られるということです。生け簀は四角錐で、下にいくほど狭くなっており、体長約3メートルのイルカにとって非常に狭いので、この狭い生け簀の中では、イルカたちは上下にプカプカと浮いているか、ひたすらぐるぐる回っていることしかできません。野生のイルカは、仲間と共に大海原を1日数十キロも移動しながら自由に生きているのに。それが狭い生け簀に入れられて、このような特殊な生活を強いられるわけです。

人間に例えてイメージすれば「14畳ほどの部屋に7人もの大人が押し込まれ身動きもままならないような監獄」なのです! さらにイルカに果たされる厳しい訓練。その最たるものが「死んだ魚を食べる訓練」です。野生のイルカは当たり前のように生きています。しかし捕獲されたイルカは冷凍の魚やイカの切り身しか与えられないのです。死んだ魚を食べたことがないため、捕獲当初はなかなか食べません。そこで、人がイルカの口を手でこじ開けて喉の奥に無理に入れるなどして慣れさせるのです。このように「狭い生け簀の中に押し込められ、毎日の餌の取り合いや喧嘩というストレスから」水族館で飼われるイルカの平均生存期間は十数年しかありません。ハンドウイルカの場合、観察値で最高齢45歳、予測値で67歳とされた寿命が人に捕まったイルカはこんなに短い命で終わらされてしまうのです。世界中でイルカショーが厳しい視線にさらされおり、各国では野生どうぶつの飼育を禁止する法案やイルカの商業利用が禁止されるなどの動きがあるのは、鯨類は保護の対象であり、捕獲や飼育をするべきではないとの認識です。イルカに限ったことではありません。**人間の娯楽や興味本位のために野生どうぶつを捕獲し、自然とは程遠い環境に閉じ込めて飼育することは不適切であるとの考えが、世界中でじわじわ広まっているのです。**

※一部 President on-lineから引用しています

つづく

いろいろインフォメーション



毎回好評の「バザー」
次回は11月に開催を予定
しています。

おうちに眠っている使
わない着物、箱に入った
食器、日用品、洋服、アクセサリなどがあれば、
ぜひご提供ください！

現在、月曜～金曜日の10時～16時までの間であれば、いつもで受け付けています。

取りにも伺いますので、ご連絡ください。

ガイドの安田さんと行く！

【川口市内史跡巡りの集い】



◇「大奥御年寄・瀧山の菩提樹」

「錫杖寺」の墓所や徳川ゆかりの説明

- ・日 時：5月18日（土）9時10分（小雨実施）
川口駅改札口前集合 同駅解散12時頃
- ・参加費：500円

◇「キューポラの町で鋳物の大砲や オブジェなどに会える」

- ・日 時：5月25日（土）9時10分（小雨実施）
川口駅改札口前集合 同駅解散12時頃
- ・参加費：500円

*申し込みは「ひだまり」か安田さん（電話090-8815-4792・17時以降）実施日前日までOK。

【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12弾…。

前回、誤嚥性肺炎になってあと1週間が山と言われたが、3日目ぐらいから少しずつ回復してきた話を書いた。とはいえ足腰がますます弱り認知症も進んでいる母を在宅で見るのは、思った以上に大変。日に何度も行うベッドから隣のポータブルトイレに座らせる作業は、腰の負担が大きく、「ご飯食べる」「トイレに行く」と大声で繰り返す母の言葉に精神的にも疲れがピークに…。

その様子をみて、担当のケアマネさんが「山田さん、もう限界でしょ。今度こそ施設に入ってもらいましょう」と言ってくれた。こういうのって、自分ではなかなか線引きができないもので、誰かが「もういいんじゃない」と言ってくれて初めて決心ができるのだ。そこからはトントン拍子に事が運んだ。特養老人ホームに入るには介護3以上が条件だが、介護認定の区分変更をもらい、介護4になったことで入る順番もあがった。ちょうど前日、入所していた人が長期入院したので、空きが出たので最短3日後には入れるとのこと。

ショートステイに行き一日も泊まれず帰ってきた苦い経験から1年。今度こそは大丈夫だろう（y）

【青森からの直送・無農薬やさしいBOX 今年も6月から始まります！】



毎年楽しみにしている方々お待ちせしました！「あいばあばの野菜BOX」が6月～11月までの6回送られてきます。中身は青森で採れた無農薬野菜や果物、豆など、生産者の壬生覚さん洋子さんご夫妻のお任せです。

虫や天候との格闘やエピソードなども載せた通信も同封されていて、育てる大変さを実感しますよ。

- 期 間：6月～11月の月1回で全6回
- ひだまりに送られてきますので取りに来られるかた
- 金 額：1回2700円（送料込み）
- *5月末までに申し込みください

【着物リメイクの南浦和教室 開講】

ひだまりの着物リメイク教室の近藤美沙枝先生が、新しく南浦和で教室を開催します。ご興味のある方は、ひだまりまでご連絡ください。受講者が5人で開講します

- 日 時：毎月第1月曜日の10時～15時
- 受講料：入会費1000円、3か月7500円
- 場 所：さいたま市南区円正寺



【乳がんカフェ開催！】 5月12日（日）10時～

ひだまりでの初めての試みです。

当事者のかた、その家族の皆さん、体調面やお困りごとなど、リラックスしながらお話ししましょ。

- 5月12日（日）午前10時～1時間程度
- 参加費は300円（お茶とお茶菓子付き）
- 川口市在住の大塚恭子さん主宰
- 予約してくださいね

初開催

【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。