



# ひだまり 通信



VOL-254 (隔月1回発行)

令和8年3月、4月号



いよいよ春本番！  
気持ちワクワク、お出かけ心もうずうず…  
ひだまりでもたくさんの催しを企画していますよ。参加をお待ちしています(^.^)

## イベントのご案内

### 【ひだまり】

月曜日～金曜日の10時～16時  
毎月第4土曜日は「土曜カフェ」

【安心おとどけ隊】 随時受付

事務所：月曜日～金曜日



ひだまり音楽部できました

### 【春の演奏会開催】

—3月24日(火)13時～—

ひだまりで開催している各教室の先生と生徒さんによる演奏をお楽しみください。

いっしょに歌うだけでなく、興味のある楽器の体験もできます。

第1部 ウクレレで歌おう 第2部 アンクルン演奏  
第3部 ユニットひだまり演奏  
第4部 歌声タイム フィナーレみんなで歌おう！！  
これを機会に、さまざまな楽器を演奏する人たちのネットワークを広げたいと思います。要予約

○日時：3月24日(火)13時～14時30分

○参加費：500円 ○定員：18人 \*要予約



### 【4月ひだまりバザー開催】

—不用品の受付中—

「ひだまりバザー」を4月1日(水)  
10時～28日(火)16時まで開催。

ご家庭に眠っている鍋などの日用品、雑貨、アクセサリ、洋服、バッグや靴など、「もったいない」を活かしてください。3月31日までに持ってきていただくか、取りにお伺いしますので、ご連絡ください！

手芸の趣味を通しお友だち作りしましょ！

### 【手芸大好きカフェ始まります！】

—第1回目は3月26日(木)で月1回第4(木)—

平日の午後のひととき、いろいろな手芸の趣味をお持ちの方々集まってワイワイ楽しく情報交換とティータイムしませんか！

○参加費：500円 ○時間：13:30～15:30

○予約は要りませんので、お気軽にお越しください

### —春のひだまり 日帰り旅行— 【横須賀散策と軍港めぐり】

参加者募集

4月11日(土)★朝8時西川口駅集合

品川駅(京急乗換)～汐入駅下車～  
ヴェルニー公園散策～ティボディ  
エ邸見学～コースカベイサイド  
～軍港めぐりクルーズ 昼食はご自由



※下船後自由解散としますので、行きたいスポットへ！  
～(希望者は)ドブ板通りを散策し 横須賀中央駅から帰途

◎交通費2,060円 ※ただし3/14に運賃改定予定あります  
その他、乗船料(2200円)などは各自でお支払いください

◎参加のお申し込みは4/9までに！参加費はいただきません

### 大好評【草木染め講座】 要予約

月1回 第4火曜日10時30分～

1回ずつ完結で、毎回違う内容で染めの基本を取り入れます 講師は優舎・藤田優美さん

○★3月24日(火)10:30～12:30

ローリエで綿、麻染め/巻き上げ絞り技法

○参加費：1500円+染料と材料費は別途

○持ち物：エプロン、手拭きタオル、ゴム手袋

○★4月28日(火)10:30～12:30



\*\*\*「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。\*\*\*

# 〈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

要予約

3/18 4/15(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



思い出話、生活の知恵、早口言葉、歌など声を出そう

### ○遊墨サークル

要予約

①3/10 4/14(火)

②3/17 4/21(火)

(毎月1回、①第2火曜日 ②第3火曜日)

- ・時間：①②とも10時30分～12時



### ○一閑張りサークル

要予約

① 3/5 4/2 (木)

② 3/13 4/10(金)

(毎月1回、①第1木曜日 ②第2金曜日)

- ・時間：①②とも10時30分～12時



### ○アングルン教室 (インドネシア民族竹楽器)

3/20(休) 4/17(金)

(毎月1回・第3金曜日)

- ・時間：13時～14時・講師：大杉明さん
- ・参加費：1000円



一人一音を手に持ち軽く振るだけでみんなで合奏!

### ○ちりめん小物教室

3月 たぬき 4月 未定

・日時：

3月=3日(火) 6日(金)

10時～15時30分

- ・参加費：3500円



4月=3日(金) 7日(火) 10時～15時30分

- ・講師：竹内君子さん 要予約

毎回すてきな古布でかわいい小物を作ります

### ○羊ちゃん編み物教室

要予約

3/19 4/16 (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ださい



### ○布ぞうり作り教室

要予約

3/12, 26 4/9, 23 (木)

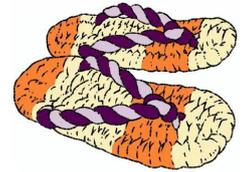
(月2回・第2, 4木曜日)

- ・時間：13時30分～15時30分

- ・参加費：850円(材料費別途)

- ・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。台は貸出します、手ぶらでどうぞ



## ◇写真画家の成田康俊さん制作カレンダーと落語に登場する食べ物シリーズ◇

### 三月：ぼたもち＝「王子の狐」に登場

落語「王子の狐」は、王子稲荷の信者で、たいそう繁盛した「扇屋」という料亭が舞台になっています。(「扇屋」は卵焼きでも有名です)

お彼岸の頃、男は王子稲荷に参拝後、偶然に女狐が「娘」に化けるところを、盗み見てしまいました。声をかけ「扇屋」に連れ込み、酔わせて眠らせて、自分だけずかります。

男は自慢げにこの話を吹聴すると、狐の祟りがあると諭されて、あわてて「ぼたもち」を持って、詫びに行き、子狐に「おたもち」を差し出しますが…



### 四月：たくわんと大根の漬物＝「長屋の花見」に登場

「花見に行こうじゃないか!」「なんの花だ?」という人はおりません。「花と言えば桜ときまっております」五代目小さん師匠のまくらです。

「長屋中 歯を食いしばる 花見かな」という一句は「長屋の花見」をみごとに表現しています。この唄に登場する「長屋の住人」は、家賃を数ヶ月以上も貯めているのは序の口で、入った時に払ったきりで、もう数年も暮らしている強者もいれば、「家賃で何だ?」とか、「親子三代、未だ大家からもらった事が無い」という、住人もいます。それでも「花見」をしようという「大家さん」の心意気は…。



## &lt;3月&amp;4月の教室・講座②&gt;

随時 参加者募集

## ○ウクレレ初心者教室

(月1回 第3木曜日) 3/19 4/16 (木)

簡単なコードをお教えますので、すぐに簡単な曲が弾けるようになります。\*要予約

- ・時 間：13時30分～15時
- ・参加費：800円
- ・講 師：矢作美恵子さん
- \*ウクレレ持参ください。貸し出しもOK  
ですので、お気軽にご参加ください



## ○切り絵教室 3/10 4/14 (火) 要予約

(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。要予約

## ○本の読み方・文章の書き方教室 要予約

(毎月1回、第4金曜日) 3/27 4/24 (金)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：800円
- ・講 師：細井郁秀さん
- ・接続語を用いた短文づくりをします。他全般



## ○初心者対象の健康マージャン

毎週金曜の午前・午後と  
第1,3月曜の午前・午後

- 時間：10時～12時か13時～15時
- 参加費＝いずれも800円
- 定員＝各回7人 ○講師：岡田誠介さん

\*1回だけでも連続でも可、事前に予約して下さい  
午前・午後とも初体験の人や基本から習いたい人対象です。予約して下さい  
・ゲームを楽しみたい人が3人か4人集まれば、そのコースも作ります！講師にも来てほしい場合もOK

## ○着物リメイク教室

新規生徒募集！

## ①第2月曜コース＝

3/9, 4/13

## ②第4月曜コース＝

3/23, 4/27

(毎月1回、月曜日 コース別)

- ・時 間：10時～15時
- ・入会金：1000円
- ・参加費：1回 2500円
- ・講 師：近藤美沙枝さん



はおりものやパンツ、ブラウスなどを作ります

## ○みんなで歌おう！歌声タイム

(毎月1回、第4水曜日ですが3月は11日)

3/11 4/22(水) 要予約

- ・時 間：13時30分～15時
- ・参加費：800円
- ・リーダー：矢作美恵子さん



昭和歌謡やフォークソング、童謡などを楽しく歌いましょう

## ○絵手紙教室 3/11 4/8

(毎月1回、第2水曜日) 要予約

- ・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
- ・持ち物：あれば顔彩、墨、硯、筆、パレット
- ・テーマ：3月「春を感じる」  
4月「こどもの日」



## ○草木染め講座 3/24 4/28 要予約

(毎月1回、第4火曜日)

- ・時 間：10時30分～12時30分
- ・参加費：1500円＋染料と材料費は別途
- ・講 師：優舎・藤田優美さん
- ・持ち物：エプロン、手拭きタオル、ゴム手袋
- ・3月＝ローリエで綿、麻染め/巻き上げ絞り技法
- ・4月＝染剤未定 媒染剤で違う発色をたのしむ  
\* (素材準の為およそ1週間前までにお申し込みください)

## ○手芸大好き趣味カフェ 3/26 4/23

(毎月1回、第4木曜日)

- ・参加費：500円
- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・予約は要りません、お気軽に！

平日の午後のひととき、いろいろな手芸の趣味をお持ちの方々が集まって、ワイワイ楽しく情報交換とティータイムしませんか！



# 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

ひだまり「切り絵教室」作品展

3月2日(月)午後1時～26日(木)12時まで

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	7
休	○健康マージャン 10:30～12:00 13:00～15:00	○ちりめん小物 10:00～15:30		①一閑張りサークル 10:30～12:00	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00  ○ちりめん小物 10:00～15:30	休
8	9	10	11	12	13	14
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	○絵手紙教室 13:30～15:30  ○歌声タイム 13:30～15:00	○布ぞうり教室 13:30～15:30	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00  ②一閑張りサークル 10:30～12:00	休
15	16	17	18	19	20祝	21
休	○健康マージャン 10:30～12:00 13:00～15:00	②遊墨サークル 10:30～12:00	○笑話元気アップ 13:30～15:00	○羊ちゃん編み物 13:30～15:30  ○ウクレレ教室 13:30～15:00	休  ○健康マージャン お休み  ○アングルン教室 お休み	休
22	23	24	25	26	27	28
休	○着物 リメイク教室② 10:00～15:00	○草木染め教室 10:30～12:30  ★音楽部演奏会 13:00～14:30		○布ぞうり教室 13:30～15:30  ★手芸カフェ 13:30～15:30	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00  ○本の読み方 13:30～15:30	土曜 カフェ
29	30	31				
休	バザー準備のため臨時休業				土曜カフェ営業 「知識もカラダもリフレッシュ」要予約 「ハワイ生まれの健康法」要予約	

### ☆フットマッサージ

足の悩み全般に対応OK、足の爪切りもできます  
・料金：3500円 セラピスト関純子さん要予約  
ひだまり (048-253-6306)



### <ひだまり無料よろず相談>

内容によって専門家が対応します  
まずは電話で予約して下さい。  
ひだまり (048-253-6306)

# 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  
 ひだまりバザー  
 4月1日(水)午前10時~28日(火)16時まで

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土
			1	2	3	4
休				①一閑張りサークル 10:30~12:00	○健康マー جان 10:00~12:00 13:00~15:00  ○ちりめん小物 10:00~15:30	休
			28日までバザー開催			
5	6	7	8	9	10	11
休	○健康マー جان 10:00~12:00 13:00~15:00	○ちりめん小物 10:00~15:30	○絵手紙教室 13:30~15:30	○布ぞうり教室 13:30~15:30	○健康マー جان 10:00~12:00 13:00~15:00  ②一閑張りサークル 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	①遊墨サークル 10:30~12:00  ○切り絵教室 13:30~15:30	○笑話元気アップ 13:30~15:00	○羊ちゃん編み物 13:30~15:30  ○ウクレレ教室 13:30~15:00	○健康マー جان 10:00~12:00 13:00~15:00  ○アングルン教室 13:00~14:00	休
19	20	21	22	23	24	25
休	○健康マー ジャン 10:00~12:00 13:00~15:00	②遊墨サークル 10:30~12:00	○歌声タイム 13:30~15:00	○布ぞうり教室 13:30~15:30  ★手芸カフェ 13:30~15:30	○健康マー ジャン 10:00~12:00 13:00~15:00  ○本の読み方 13:30~15:30	土 曜 カ フ ェ
26	27	28	29祝	30		
休	○着物 リメイク教室② 10:00~15:00	○草木染め教室 10:30~12:30	休			

土曜カフェ営業  
 「オールスターズ茶話会」  
 「芳香ジェルポット作り」  
 要予約

\*ひだまりではお部屋貸しやさまざまな練習などご自由にお使いいただけます。Wi-Fiも使えます。  
 【お知らせ】物価高騰の折り、心苦しいのですが、1月から飲み物代を350円→380円、講座受講者の飲み物代を300円→350円に変更させていただいております

# ティンカーベルを待ちながら

第3回 あの夜の答え

篠原 葦

今から50余年も前に出会った作家たちに新聞記事で再会している。「えっ、まだお元気でご活躍なんだー」と布団から飛び出す。

つくづくと長寿時代なんだと実感する。私に（前回の通信で紹介した）深田久弥の話をしてくれた師が、ある日こんな話をしてくれた。

それは『泣いた赤鬼』の作者・浜田広介に関する事だった。（私は20代前半だったと記憶している）

広介は、当時、社団法人日本児童文芸家協会の会長だった。ある会議が終り、ほかの会員がタ方一杯やっていきませんかと広介を誘うと、明日の締め切りがあるから帰りますと。

その場にいた大人の小説を書く作家たちが、何枚の原稿かと聞くと「5枚」と答えた広介。すると作家たちは、5枚ぐらい朝飯前のチョコイのチョコイだろうにという感じで、帰る広介の背を見送ったそう。

「たとえ5枚の童話でもいい仕事をしていれば、何回も再掲載されて孝行者になるんですよ」と言い残して広介は帰っていったとか。

当時、童話という呼び方も定着しておらず、お伽話とばかにされていた時代の終りごろのエピソードかと思われる。師は、堂々と誘惑に負けずに帰る広介に、いたく感心したらしく、私に話してくれた。

この話は平成、令和の新聞で、広介の孝行者の例え話が私に実証されたのである。私があちらに行ったら、師に「先生のお話本当でした！」と報告できる。

私が広介に初めましてをしたのは、昭和48年の4月。

よろしくと握手をして下さった。当時、月刊『児童文芸』に「広介童話の軌跡」を連載していて、原稿を頂きに伺ったり、校正をお届けしたりのお使いは私の仕事だった。田園調布に住んでおられた。

明治36年生まれの広介が昭和8年に書いた『泣いた赤鬼』、令和の今も新聞を賑わす。

先の平成26年の読売新聞日曜版“名言巡礼”に広介の『泣いた赤鬼』が紹介されていた。カラー写真でほぼ全紙の記事。そこに、広介の旧制中学時代下宿から帰ると母親が弟や妹3人を連れて実家に帰っていた。

父親は長男の広介だけは手放さず、母親に会う事も禁じたとあるではないか。20才で出会い、還暦ごろに知った広介の苦悩…。広介全集を持っていたが積んでいた。

昨年、脚本家の三谷幸喜が息子さんに毎晩読み聞かせをしていて、ある晩『泣いた赤鬼』を読んであげたら、息子の感想がこれこれと書いていた。もう25年続いているエッセイのコーナーに広介登場で、ドキリとした。

そして、さほど間をおかず、清水ミチコの夕刊連載の“まあいいさ”に「泣いた赤鬼に泣かされて」というタイトルで取り上げられている。入院中の友人に読み聞かせをしてあげようと思って読んだとある。『泣いた赤鬼』の人形劇をいっしょにした友人だとか。

どうですか皆さん。広介が5枚の童話を書くために帰る背を、嘲笑の目で見送った作家たちが書いたもので、今でも読まれている作品はあるだろうか。

\*『泣いた赤鬼』は10枚ほどの作品です



## 【骨粗鬆症の予防は食事と運動】

管理栄養士 佐藤玲子

骨粗鬆（こつそしょう）は骨量が減り、骨質が低下して骨がもろくなりちょっとしたことで骨折しやすくなる病気です。予防は食事と運動がポイントになります。

丈夫な骨を作るにはカルシウムを多く含む食材だけでは丈夫な骨はつくれません。カルシウムの吸収を助ける、骨に取り込むなどのいろんな栄養素が必要です。

### ・カルシウムを多く含む食材

乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルトなど）、大豆製品（豆腐、納豆、厚揚げなど）、小魚・海藻（いわし、干しエビ、ひじきなど）、野菜（小松菜、モロヘイヤ、春菊など）

### ・ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）

鮭、うなぎ、鯖、マグロの赤身、いわし、カツオ、干し椎茸、キクラゲ

### ・ビタミンK（カルシウムを骨に取り込み、骨を強くする）

納豆、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、モロヘイヤ、にらなど

### ・タンパク質（カルシウムが骨につくのを助け、強い骨を作る）

肉類（牛肉、鶏肉、豚肉など）、魚類、卵、大豆

3度の食事の中でカルシウムを多く含む食材を軸にビタミンD、ビタミンK、タンパク質の食材を組み合わせ、さらに日光に当たると、皮膚でビタミンDが合成されるので日光浴と運動を心がけることが予防に繋がります。



## ひげじいの 「四方山話」 第25回



前は一般家庭でも家事をヒューマノイドロボ君がやるようになっていくという近未来を描きましたが、今回はこの国のカタチそのものが大きく揺るぎだしている実情に目を向けてみます。昨年末12/23に厚生労働省は10月分の人口動態統計速報値などを基に2025年の出生数は66万7542人程度（前年比約2.7%減）になる見通しと発表しました。日本の出生数は2年連続で70万人を割り、過去最少を更新する深刻な状況が続いています。そして今後の50年間の出生数の推計は60万人割れとなるのが2040年頃、50万人割れとなるのは2052年頃となり、2070年時点の出生数は40万人未満の約37万人となってしまうと予測しています。数年前の予測を大幅に上回る速度で赤ちゃんの出生数が激減しているのです。

こんな状況が続くと、2120年頃(今から僅か100年後)には日本の総人口が5千万人割れとなるのかもしれないのです！この日本の人口減少は不可避であるという現実には赤ちゃん出生数減の要因だけでなく、高齢者たちが亡くなる「多死社会化」にも要因がありそれはもう始まっているのです。ニュースで「火葬待ちが長くなっている」との実態が報道されていましたが、年間150万人以上死ぬ時代が到来するのです。これは日本の統計史上最大の年間死亡者数を記録した1918年の149万人（スペイン風邪のパンデミックがあった年）を超え、統計が残っていない太平洋戦争期間中の年間平均死亡者数に匹敵するといわれます。戦争もしていないのに戦争中と同じ程の人が死ぬ国になるのです。それが向こう約50年間も続きます。想像ではなく当然やってくる未来なのです。

この人口減少は実社会に様々な歪を生み出しま

す！ 経済規模が縮小し労働力も不足。社会保障制度は維持困難に。インフラを維持するコストは増大。生活サービスは縮小。公共交通網も維持は困難に。などなど深刻な課題を引き起こして、財政悪化・行政サービスの低下・都市部と地方の格差の拡大・食料・エネルギー問題など様々な懸案が押し寄せてくるのです！

このことを直視し、**人口は減り続ける**という現実を前提に**5千万人になってもやっつけていける国**に変えていかなければなりません。

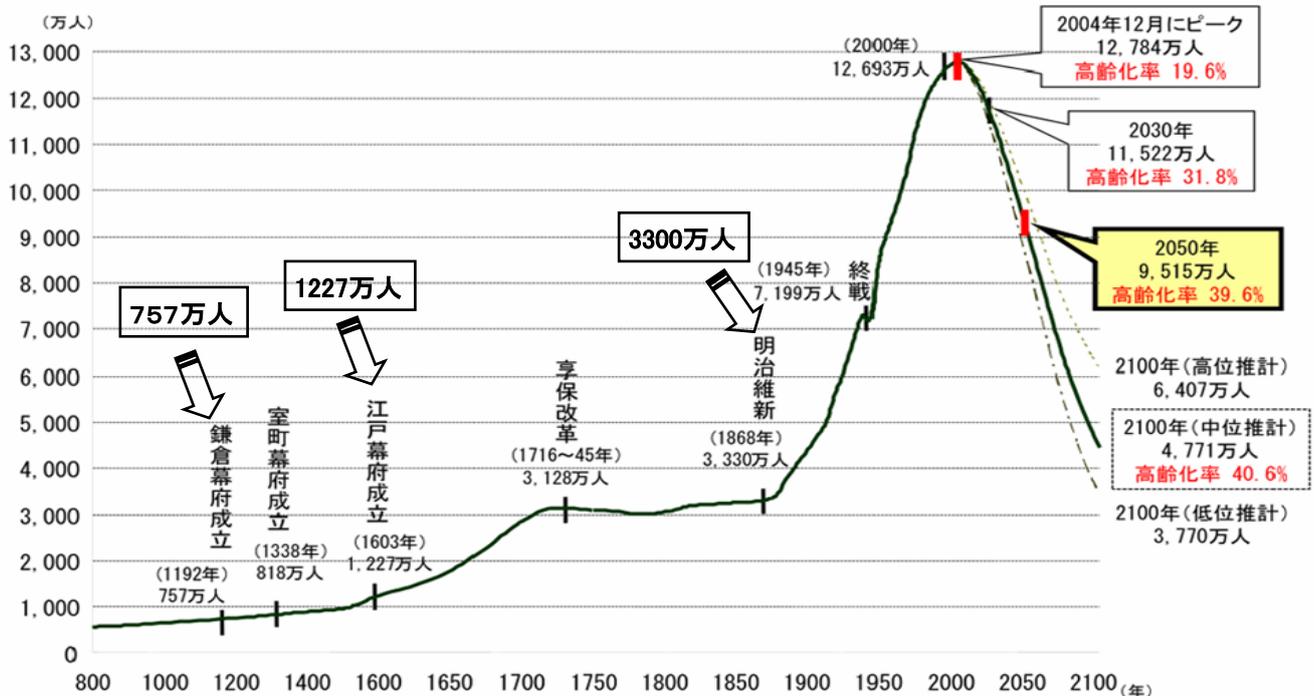
でも待てよ？昔の日本ってどのくらいの人が暮らしていたんだろう？⇒下のグラフをご覧ください800年ほど遡った鎌倉幕府の時代の総人口はなんと**757万人**しかいませんでした。その後徳川幕府に変わり**1227万人**まで増え、その後は戦のない平和な時代が続いたことや新田開発などで食糧増産が図られたなどの要因で幕末までには**3300万人**にまで増えました。その後明治維新からは一気に増え続け**1億3千万人**という人口を擁する国になりました。**人口が爆発的に増えたのは、たかだかこの150年ほどの時代のことだったのです。**

我が国の人口が増えるのには数百年という単位の時間がかかったのですが、減るのには100年もかかりません。あっという間です！

もし5千万人程度の人しかいなかったら、狭い日本と感ずることはないのかもしれない。

日本の国土面積は約38万km<sup>2</sup>ですが、排他的経済水域はなんとその12倍の447万km<sup>2</sup>もあります。その広がりには南北に約3,000km、東西にも約3,000kmを持っているのです。 つづく

※国土審議会の「国土の長期展望」中間とりまとめの【我が国における総人口の長期的推移】グラフを引用



## 【大人の社会科見学】 江戸の町歩きを楽しむ



★3月24日(火)

### 「東大キャンパスの歴史散歩」

①弥生時代の名称の地 ②金沢加賀前田家上屋敷

○集合場所：

JR川口駅改札の中に8時30分集合 昼食は学食

◆4月2日(木)

### 「桜咲く皇居北の丸御苑と乃木神社を訪ねる」

○集合場所：JR川口駅改札の中に8時30分集合

昼食は千代田区役所

○参加費：両日ひだまりから参加1000円(一般1500円)

\*申し込み&問合せ ひだまりまたは

安田さん090-8815-4792(午後6時以降)

## 【ざっだん・雑談・ひとりごと】

ひだまりの2Fにはもう一つの活動「地域支え合い・困ったときの安心おとどけ隊」の事務局がある。

この活動は、「ちょっとした困りごと」がある人と「空いている時間で人のお役に立つことができればいいな」と思っている人たちを結ぶものだ。その中で、最近あった心温まるエピソードを披露する。

乳がんの手術後、抗がん剤の治療で、川口医療センターに通院しなくてはならないフィリピン人の女性Sさんにつきそい、毎日5週間2人体制でサポートに入った。

日本語があまり理解できないために先生の言葉がわからず怒ってしまったり、体調が悪くて気分が落ち込んだり、日々気持ちに波があるSさんに、励ましの言葉をかけ続け買い物もつきあったりと寄り添ってきた。無事に通院が終わった頃、自らも施設に入っている盲目のご主人から、感謝の言葉が綴られたカードといっしょにお菓子が送られてきた。大変さは伝えていなかったが、サポーターさんたちの努力をわかってくれていたんだなあ胸が熱くなった。

特別養護老人ホームに入所している男性のWさんは、1日中スタッフに怒鳴りっぱなしで職員さんを困らせているので、相談員さんからうちに週1回でもいいので「傾聴ボランティア」に入ってほしいと依頼があった。

最初はサポーターが話しかけても強い言葉で返されたりして、かなりめげたようだが、12月24日のサポートでは、ウクレレを持って行って隣に座り、1人だけのためにクリスマスソングを歌ってあげたそう。「その時、Wさんの目から涙がポロポロこぼれ落ち「人生で初めて、楽しいクリスマスを過ごしたよ…」と話してくれたんです。」とうれしそうに報告がきた。

その他にも、「お掃除や買い物」など、さまざまな場面でたくさんのサポーターさんが活躍してくれている。

「ありがとう」と言われた時や「人の役に立っている」と感じた時は、嫌なことも吹き飛んで、やりがいを感じるとサポーターさんの談。

皆さんもぜひ、サポーターに登録しませんか？(y)

## 【土曜カフェのご案内】 お茶も飲みます！

★3月28日(土)

### 『知識もカラダもリフレッシュ!』

A・看護師 佐々木由紀子さんによる

### ●和のスパイス”山椒”の活用法講座

・参加費：ドリンク付900円(要予約)

①10:30~11:15 ②13:00~13:45 各回定員8名

B・篠田純江さんの

### ●ハワイ生まれの健康法『ジュガ』

100歳まで元気で暮らそう!をモットーに”ひだまりスペース”に合

わせて、座ったまま出来る体操を体験します♪

・参加費：ドリンク付900円(要予約)

①11:30~12:15

②14:00~14:45 各回定員8名

※A・B同日受講可。

参加費1500円(ドリンク付)



★4月25日(土)

### ●『ALL☆(オールスターズ)茶話会』

昭和生まれのオシャレ好き女性 集まれ!

※ワンドリンクオーダー制 10:30~(予約不要)

※無料で「片付けのお悩み」も相談出来ます

(収納アドバイザー金子容子さん常駐)

### ●『玄関やクローゼットの除湿に役立つ芳香ジェルポット作り』

♡ グリーン&ライフコーディネーターの

関本知子さん ※フェイシャルスチーム

用ハーブのお土産付(要予約)

①11:00~12:00 ②13:00~14:00

材料費、ドリンク代込1400円



最新情報を発信しますので、まだのかたは以下のQRコードを読み取ってLINE友だちになってくださいね。

「通信はLINEで見るので郵便は要らないです」というかたはご連絡ください。

## 【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-](http://www.hidamari-net.jp)

[net.jp](http://www.hidamari-net.jp)

メールアドレス

[shop@hidamari-net.jp](mailto:shop@hidamari-net.jp)



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。