



ひだまり 通信



VOL— 2 5 6 (隔月1回発行)

令和8年7月、8月号



今年も始まる酷暑…どこかに逃避行できたいいなあと思うのですが、現実はいかなないので、せいぜいひだまりで楽しみましょ！
8月8日(土)～16日(日)はお盆休みです。

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

「山椒を楽しむ会」第3弾！

【山椒の焼き菓子試食とカフェタイム】

—7月21日(火)午前か午後— 要予約

前回はたくさんのかたに参加していただき、秩父・横瀬在住の看護師でアロマセラピストの佐々木由紀子さんが作ってくださる、山椒の新芽を佃煮にして楽しみました。

今回は、その山椒の実を使った佐々木さん手作りのビスコッティ(焼き菓子)を食べながら、山椒を楽しく活用出来る方法や秩父便りなどお伝えします。要予約
記

○日時＝7月21日(火)

①＝10:30～12:00

②＝13:30～15:00

内容は同じですので、ご都合のいい時間帯をお選びください。

○参加費＝1500円(ドリンク付)



—ひだまり&安田共催・ぶらりまち歩き— 【慶應大学キャンパス見学と学食体験、味の素ミュージアム見学】

—7月18日(土)— 要予約

慶應義塾大学キャンパス歩きと創設者の福澤諭吉資料展示館や演説館を見学、学食も楽しみましょ。

その後、味の素ミュージアムも見学します。大人の社会科見学の安田さんにガイドしていただきながら街を巡ります。要予約
記

○日にち＝7月18日(土)

○集合場所＝西川口駅改札内8:30

○参加費＝500円(資料代) ○定員＝10人



行政書士による

【遺言、相続、後見、終活等 無料個別相談会】

—7月16日(木)要予約—

○日 時＝7月16日(木)

①10:15～ ②11:15～

○行政書士・相京美津夫先生



草木染講座(毎月第4火曜日)

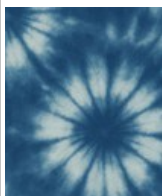
【7月と8月＝藍染めのいろいろ】

毎回好評の草木染ですが、夏の暑い時は藍染が本番だそうです。ということで、7月、8月は「藍染」の方法を2種類教えていただきます。要予約(詳しくは3P)

○7月28日(火)＝藍の生葉のたたき染め

○8月25日(火)＝藍の生葉でシルクを空色染め

○参加費＝3000円(講習、染料、材料込み)



★7月/8月の「月曜日」お休みのお知らせ

月曜日には教室がないことと、酷暑に備えて7月と8月の月曜日のひだまりはお休みします。火曜日～金曜日までは通常通り営業いたします。

<7月&8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

7/15 8/19(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



笑って楽しくお話してフレイル予防しましょう！

○羊ちゃん編み物教室

要予約

7/16 8/20(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ださい

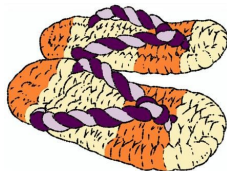
○布ぞうり作り教室

要予約

7/9, 23 8/(13は休み) 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(材料費別途)
- ・講 師：渡辺ヨシ子さん



手作り台を使用しますので、
楽に仕上げられます。
台は貸出しますので、手ぶらでどうぞ

○ちりめん小物教室

要予約

7月休み 8月休み

- ・7月＝休み 10時～15時30分
- ・8月＝休み 10時～15時30分
- ・講 師：竹内君子さん



毎回すてきな古布でかわいい小物を作ります

○遊墨サークル

要予約

①7/14 8/11は休み(火)

②7/21 8/18(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 7/2 8/6(木)

② 7/10 8/14は休み(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)

7/17 8/21(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！

◇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◇

七月：鰻(うなぎ)＝「素人鰻」などに登場

鰻が出てくる落語には、名作も数多くあります。なかでも「素人鰻」、「鰻の幫間(たいこ)」、「後生うなぎ」などは、よく知られています。

暦では、一年を四つの季節に分けて、さらに、それぞれの季節を、六つに分けて、農作業の目安としました。それが「二十四節季」です。それとは別に、暦には「陰陽五行説」もありそれによると1クールは18日になります。

そこで暦では、季節の変わり目として、立春、立夏、立秋、立冬の、前の18日間のことを「土用」といいました。二十四節季とは別に、毎日に十二支を当てはめることもありました。

そして、昔から「夏の土用の丑の日」に、「う」のつく食べ物を食べると「縁起がよい」などの言い伝えがありました。それが「土用の丑の日」に鰻を食べることになったのです。



八月：枝豆：「馬のす」に登場

夏のおつまみの定番は、今でもなんといっても「枝豆」ですね。はじめに題名の「馬のす」とは「馬のしっぽで作った、てぐす＝釣り糸」という意味です。

主人公は前回の釣りの後、手入れをおろそかにしたので、塩ですっかり釣り糸をだめにしてしまいました。その時丁度、馬方が家の前につないでいった馬のしっぽを引き抜きますが、それを見つかつて、おどかされます。あげくに、大切にしていた酒を飲まれ、枝豆をすっかり食べられてしまいました。さてその後は…

ここでお勧めの「枝豆」の食べ方。まず小皿に枝豆を20～30個ほど鞘から出します。それをご飯に入れて、少し醤油を落とすと、暑い時でも食が進みます。



く7月&8月の教室・講座

随時 参加者募集

○ウクレレ初心者教室

(月1回 第3木曜日) 7/16 8/20 (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



○初心者対象の健康マージャン

毎週金曜の午前・午後 8/14は休み

- ・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

○切り絵教室 7月8月は休み (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

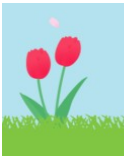
カッターを使って切る楽しさが広がります。要予約



○絵手紙教室 7/8 8/12は休み (水)

(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：顔彩、墨、硯、筆、パレット



- ・テーマ：7月「暑中見舞い」
8月 休み

○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) 7/24 8/28 (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



○みんなで歌おう！歌声タイム

(毎月1回、第4水曜日)

7/22 8/26 (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



○草木染め講座 7/28 8/25 (火) 要予約

(毎月1回、第4火曜日)

- ・7月28日＝10時30分～12時30分
「藍の生葉のたたき染め」
- ・8月25日＝10時30分～12時30分
「藍の生葉でシルクを空色染め」



- ・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

1回ずつ完結で、毎回違う内容です。
素材によって変わる染めの基本を勉強しましょう

○着物リメイクサークル 月1回月曜日

①第2月曜コース＝

7/13, 8月は休み

②第4月曜コース＝

7月8月は休み

- ・時 間：10時～15時

はおりものやパンツ、ブラウスなどを
サークル活動として楽しくみんなで
ワイワイ作っています。(新規募集は
しません)



○手芸大好き趣味カフェ 7/2 8/6 (木)

(毎月1回、第1木曜日)

- ・参加費：500円 (お茶付き)
- ・時 間：13時～15時
- ・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！

出入り自由です。

7月から開始時間が30分早くなります





ひだまりカルチャー

<7月のスケジュール>

7月のギャラリー

ひだまり所蔵の「手作り小物」展
7月1日(水)10時～31日(金)16時まで

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
			1	2	3	4
	7月と8月の月曜「ひだまり」はお休みとなります			①一閑張りサークル 10:30～12:00 ○手芸カフェ 13:00～15:00	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00	休
5		7	8	9	10	11
休			○絵手紙教室 13:30～15:30	○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
12		14	15	16	17	18
休	○着物リメイクサークル① 10:00～15:00	①遊墨サークル 10:30～12:00 ○切り絵教室 休み	○笑話元気アップ 13:30～15:00	★無料相談 ①10:15～ ②11:15～ ○羊ちゃん編み物 13:30～15:30 ○ウクレレ教室 13:30～15:00	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00 ○アングルン教室 13:00～14:00	ぶらりまち歩き
19	お部屋のレンタルは(月)～(金)の空いている時間であれば、グループ等にお貸ししますのでお問い合わせください	21	22	23	24	25
休		②遊墨サークル 10:30～12:00 ★山椒試食 カフェタイム ・10:30～12:00 ・13:30～15:00	○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 ○本の読み方 13:30～15:30	土曜カフェ
26		28	29	30	31	
		○草木染め教室 10:30～12:30			土曜カフェ営業 詳しくは8P 「マジックショー」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ので、お気軽にご相談ください。

・料金：3500円 セラピスト関純子さん要予約
ひだまり (048-253-6306)

ひだまりカルチャー

<8月のスケジュール>

8月のギャラリー

ひだまり所蔵の「手作り小物」展
8月3日(月)午前10時～28日(月)16時まで

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
	7月と8月の月曜日「ひだまり」はお休みとなります (8月8日(土)～16日(日)まではお盆休みです)			①一閑張りサークル 10:30～12:00 ○手芸カフェ 13:00～15:00	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00	休
9		11祝	12	13	14	15
休		①遊墨サークル お休み ○切り絵教室 お休み	○絵手紙教室 お休み	○布ぞうり教室 お休み	○健康マージャン お休み ②一閑張りサークル お休み	休
16		18	19	20	21	22
休		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	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00 ○アंकルン教室 13:00～14:00	土曜 カフェ
23	24	25	26	27	28	29
休		○草木染め教室 10:30～12:30	○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 ○本の読み方 13:30～15:30	
30	31					
休						

土曜カフェ営業
「音楽でタイムスリップ」 要予約
詳しくは8P

【ひだまりでお部屋レンタルできます！】

*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。
電話でも公式lineでもOK！お問合せ下さい。



<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)

ティンカーベルを待ちながら

第5回 映画が娯楽の1番だった時代があった

篠原 葦

世に言う3号雑誌のごとく、この連載も3回で終わりましたとさ、がよぎり、4回目を書き終えた時はほっとしたのだった。

次は何を書こうかと思っていた時、女子高校生モードに入っていた私は、作家、吉村昭が来校していて講演してくださるからと、急遽体育館に集合させられた日を思い出した。前夜のおかずは言えないが、何十年も前の事を鮮明に…、の年頃か！吉村昭に関する本を図書館で眺め、『海も暮れきる』という尾崎放哉を描いた本を借りて読もうとしていた。

そんなある日、入院の知らせはもらっていたが、急変したとの連絡に実家に帰った。

私よりも一回り以上年下の、助からないであろうの人に、子どもたちが小さい時、よく遊んでもらったお礼を述べるしかなく。2泊し、容態が落ち着いていたので帰る事にした。

見舞いにきていた甥が水沢に帰る途中、北上駅まで送ってくれることになった。「横手駅を新幹線は通らない」ならばと、途中にある「石坂洋次郎文学記念館」に寄ってほしいと頼んでみたら、新幹線の時間を調べてから寄ってくれた。

それでも興味があるかもわからない頼み事で心苦しかったが、案外熱心に見ていてほっとするも、私はあれもこれもととっちらかった見方をしてしまい…。

何より驚いたのは洋次郎は慶応の学生で21才、奥様となる人は横浜の女学校に通う17才で学生結婚をしていた事だった。同郷の弘前出身との事。

令和の時代でも日本中の介護施設やディサービスで青い山脈を唄わない日はないかも。

洋次郎の原作映画一覧表によると81本の映画に使われている。なかでも青い山脈は5回映画化されている。昭和24年、池部良、杉葉子、原節子。昭和38

年、吉永小百合、浜田光夫。昭和50年、三浦友和、片平なぎさ。なんと今も現役の館ひろし、工藤夕貴で昭和63年にも映画化されている。

この石坂洋次郎原作映画一覧表の監督名を読んでいると、81本の4番目に、昭和16年に佐々木康という名前をみつけた。私が小5、6年生の時の担任の先生の長兄だ。授業の合間に「子供のころ、兄上のチャンバラの相手を来る日も来る日もやらされて～」と話していた。

大川橋蔵、中村錦之助などが主演のたくさんの映画を撮っていた。私は大人になってからその仕事をまとめた本を佐々木温先生からプレゼントして頂いたが、誰かに貸して返ってこないままだった。

佐々木康監督の末弟であった温先生は、小学生の私たちに詩をたくさん読んでくださり、詩を書く事を宿題に出し、選ばれた詩は、大きな模造紙に書いて貼りだされていた。その先生のおかげで、私は「思った事を何でも書いていいんだ」と解放されたような気持ちになったものだ。

昭和49年、洋次郎は角川書店より文庫500万部突破を記念して感謝状を贈られている。横手公園内に文学碑が建立され、76才の時城南高校で講演されている。演題は「横手市に13年」

講演が終わり壇を下りる時激しく転倒したが、何の抵抗もせず素直に転んだから、どこも怪我をしなかったと話したとか。本もよく売れ映画の原作料も81本分。田園調布に大きな家が建ったんですね。(知らんけど…)

城南高校(女子)には3年、横手高校(男子)に10年の教師生活。女子高校では“ワーキヤー”で授業にならなかったのではと想像する。洋次郎26から28才までの事。洋次郎の本など読むな」と怒った先生の顔がよみがえる。誰かが言った。戦地から帰った先生らしいと。



【夏バテ防止のヒント】

管理栄養士 佐藤玲子



まめ知識

夏は汗をかきやすく体力を消耗しやすくなり、熱い外気と冷房の効いた室内との温度差から自律神経も乱れてきます。それに加え冷たい物の食べ過ぎによる消化管リズムの乱れ、寝苦しい暑さが続くことによる睡眠リズムの乱れなど体内時計も乱れがちになります。

まずは十分な休養と睡眠をとり、3度の食事から栄養素を十分に補給し、上手に水分を補いつつ、できるだけ汗をかいて体にこもった熱を発散させるのが健康に過ごすポイントです。

*** 食事で疲労回復＝疲労回復を促す「ビタミンB1」や「クエン酸」、体の基礎を作る「タンパク質」**

汗で失われる「ミネラル」などの摂取が効果的です。

・**ビタミンB1**は疲労の回復のビタミンと呼ばれ豚肉、うなぎに多く含まれ、アリシンを多く含むニラやネギ、ニンニクと一緒に食べるとビタミンB1の吸収が促進される。また糖質をエネルギーに変え、疲れやだるさの予防・回復につながる。

・**クエン酸**は体内の疲労物質の分解を促し、乳酸の蓄積を抑える。梅干し、レモンに多く含まれ、酸味が食欲増進にもつながる。

・**たんぱく質**は体の素と言われ筋肉や血液の材料となる肉、魚、卵、大豆、大豆製品に多く含まれている。

・**水分とミネラル**が豊富なトマト、キュウリなどの夏野菜は水分や熱がこもった体を冷やし、水分バランスを整える。1日3食の食事、こまめな水分、塩分補給、質の良い睡眠を心がけ夏を乗り切りましょう！

夏バテ防止!



買い物に行くたびに「値上がり！」を実感する毎日。なぜ？こうも物の値段が上がっていくのでしょうか？ 専門家の話では「中東情勢の緊迫化による資源高・米国の金融政策に起因する円安の変動・国際的な供給網の混乱」という言い訳のような3つの海外要因が影響を与えているとされています。

調査会社(帝国データバンク)が5月末に国内の主な食品メーカー195社を対象に行った調査の結果、6月に値上げされる食品は1078品目にのぼることが流されました。そしてつづく7月にも値上げされる食品の数は調査時点で2269品目と、6月を大きく上回る予定とのことで、今後も値上げが続くものと想定されています。

私が子供時代にはラーメンが35円程度だったように記憶しています。その後1970年頃には300円程度になりました。50年以上も昔のことなので、ラーメンの具材も今と違ってシンプルだったので単純に比較はできないとは思いますが、現時点で東京でのラーメンが「なんと1杯千円！」を超えるのが当たり前になっているとのこと。 ※ちなみにアメリカサンフランシスコでのラーメン単価は18ドル(日本円で約2,900円とのこと)

この物価。ちょっと前までは、ほとんど上がりませんでした。そうなのです、バブル経済が崩壊した1990年代半ばから2020年代初頭にかけて平成の「失われた30年」とも呼ばれた「デフレ」が長く続いた時代には物価が安定していたのです。でもこの令和の前の前の時代「昭和」には、物の値段が大きく上がり続けるインフレの時代がありました。(1970年代のオイルショックなど)それが1990年代半ば以降に「物価が変わらない」ことが当たり前の期間が長く続いたので、それに馴染んでしまった私たちは「今の世の中が様変わりした！」ように感じ取ってしまうのですね。

さて最近のアンケート調査や街の声から「人々が一番気にしていること(不安や関心事)」が実は単に「モノが高い」ということだけではないようなのです。年金暮らしの世代からは「入ってくるお金は増えないのに、出ていくお金だけが確実に増えている」という切実な声が上がっています。そしてお金をかけざるを得ない「ふだんの食事」の懸念です。(博報堂生活総研の「2026年 生活気分」調査) 買い物のレシートの総額を見ると「これしか買ってないのにこんなに高いの？」と驚くことが増えてきています。また値段は変わっていないけど？「中身が少なくなってる？」という現象(ステルス値上げ)等に対するモヤモヤ感も不満の種になりますね。

日銀の見通しでも2026年度の物価上昇率は2%台後半と予測されるなど、インフレ傾向はまだ続く

見られていますし、原油高や円安の動きなど、個人の努力ではどうにもならない世界情勢が背景にあるため、「これ以上高くなったら生活防衛(節約)も限界だ」という先行きへの悲観論が強まっています。「今が高い」こと以上に、「終わりが見えない恐怖」が気にかかるのです。

しかし日本以外に眼を向けてみると？どうなんでしょう？ 私達は日本のなかにいるので「物価高で生活が苦しい」「どんどん貧しくなっている」と感じることはばかりですが、「世界80億人の暮らし」という縮尺の地図に日本の現状をあてはめてみると、まったく違う景色が見えてきます！具体的に日本人と同じ水準の暮らしをしているのは、世界銀行の基準から推計すると、世界80億人のうちおおむね15% 前後 人数にすると約12億人しかいません。

さらに、「24時間いつでも安全な水道水が飲める」「電気が途切れない」「コンビニやスーパーに24時間食べ物が溢れている」「治安が良く、夜一人で歩ける」という総合的な生活の質(インフラと治安)まで含めると、日本人と同等以上の暮らしができている人は、世界で上位10%の約8億人未満だと言われています。つまり、残りの70数億人の人々から見れば、今の日本人が「物価高で苦しい」と言っている生活さえも、手が届かないほどの「超・恵まれた大金持ちの暮らし」に見えているのが現実です。

世界の「ものさし」で見た、今の日本人の暮らし世界をひとつの村(80億人)にたとえて、今の日本人の食生活や暮らしを俯瞰してみると、以下のような立ち位置になります。

●食生活面からは⇒世界の約10人に1人約8億人が深刻な飢餓や栄養不足に苦しむなか、日本では様々な選択肢がある状態ですが、世界の大半の地域では選択肢そのものがありません。

●お財布事情の面からみると⇒世界の約半数約40億人は、1日を数ドル(数百円)以下で暮らす低所得・中低所得層なのです。

●社会保障とインフラ面からは⇒病気になれば高度な医療を受けられ、子供は学校に行ける。物価高で苦しいとはいえ、政府から給付金や何らかの補助金が出たりする国は、世界的に見ればごく一握りなのです。

私たちが今感じている苦しさは、かつて豊かだった日本に暮らした、昔の自分との比較から生まれる苦しさなのです。

一方で、世界80億人との比較という視点に立つと、ありがたいことに私たちは今でも「世界で最も安全で、最も餓えから遠く、最もインフラが整った国」にぬくぬくと暮らしているのです。

つづく

【安田さんの大人の社会科見学】 江戸のまち歩きを楽しむ



◆7月23日（木）

「東京地方裁判所傍聴見学と

農林水産省（霞が関）の食事体験」（雨天実施）

○集合場所：JR川口駅改札内「そば店」横 9時

○参加費：500円（ひだまり特別価格）○定員：10人

◆8月3日（月）

「都庁展望台（涼しい48階）見学と

社員食堂の食事体験（32階）」

夏休みです、子連れお孫さん連れもぜひどうぞ！

○集合場所：JR川口駅改札内「そば店」横 9時

○参加費：500円（ひだまり特別価格）○定員：10人

*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】

先日、川口警察刑事課から電話がかかってきた。

「Iさん、知ってますか？自宅から安心おとどけ隊の資料が出てきたのですが、そちらでなにかサポートしているのですか？やっているとしたら直近でいつ入りましたか？」とのこと。どうも、うちで買い物のサポートに週に2回程度入っている独居の男性のことで、昨日介護ヘルパーが部屋を訪れ亡くなっているところを発見して通報したらしい。

その1週間前にも同じようなことがあり、うちで定期的に何年もの間、買い物や病院の付き添いなどサポートしていたMさんの担当のケアマネさんから電話があった。Mさんの家に来ていますが、今、警察と鑑識が入っています。ヘルパーが入って亡くなっているのを発見しました」とのこと。ますます独居や孤独死の問題が深刻になってきているのを感じる。

有料老人ホームや特養老人ホームのほかに、「サービス高齢者向け住宅」というのもできた。これは主に60歳以上の高齢者や要介護者を対象とした、バリアフリー構造の賃貸住宅で、安否確認と生活相談のサービスが必ず備わっており、自宅のような自由度の高い生活を送りながら、いざという時の安心を得られる住まいだ。介護認定が無くてもでも入居できるし、外出も自由なので快適だが、入居月額が結構高くして誰でも入れるというわけにはいかない。

老後の暮らし方に選択の幅が出てきたのは確かだが、「そりゃ貯えがあればいくらだって広がるわよねえ…」「なんだか、お先明るくないわあ…」と、ため息をつきたくなる人も多いはず。いろいろな選択肢を知っておく終活は、安心を得るためにも必要なことかもしれないと思う。7月16日は専門家による個別無料相談も実施するので利用してみたらいかが（y）

＜土曜カフェのご案内＞ お茶も飲めます！ 10時～16時

★7月25日（土）＝午前はイベント、午後からお茶タイム
【本格マジックショーinひだまり】

生きた鳩や火も登場！プロさながらの驚きをお届けします！



・時 間：11時～12時

・参加費：1000円

（お茶・お茶菓子付）

・定 員：13名

*完全予約制

（申し込みメール、LINE、電話等いずれもOK）

★8月22日（土）＝終日、お茶が飲めます

【音楽でタイムスリップ】

一あの頃の私に会いに行く、思い出 茶話会—
心に残る思い出の一曲はありませんか？

参加者からのリクエスト曲を聴きながら、懐かしい思い出をおしゃべりする会です。

聴くだけOK・事前リクエストも受付ます♪



・時 間：10時半～12時

・参加費：500円（ドリンク付）要予約



【10月バザー一品物 集めます！！】

毎年4月と10月に開催している大好評の「ひだまりバザー」。10月のバザーに出していただける品物を7月から集めます！

おうちに眠っている不用品、たとえばアクセサリ、バック、靴、台所用品、タオル、日用雑貨などのほか、秋・冬物の洋服（古着でもOK）など。

連絡いただければ、取りにも行きます。

【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

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。

