



# ひだまり 通信



VOL-247 (隔月1回発行)

令和7年1月、2月号



新年明けまして  
おめでとうございます  
今年もどうぞよろしくお祈りします

【ひだまり】 月曜日～金曜日  
10:00～16:00 土日祝はお休み  
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

## イベントのご案内

### 【1/25 (土) 1月の土曜カフェは 新春特別企画】

- 大好評！地元農家さん直送 季節の野菜販売  
10:15頃～準備が出来次第販売開始
- 生花ミニアレンジワークショップ/定員6名  
元お花屋さんが先生♡



1月の土曜カフェは  
Wイベント  
アロマとお花と  
おしゃべりと…  
陶磁器のカップに生花をアレンジ  
します！10:30～14:30の間で随  
時スタート

事前予約制 (生花のため1/23日以  
降はキャンセル不可)

参加費：500円 (材料費込)

●アロマハンドトリートメント

(赤田紀恵子さん) 11:00～15:00の間で随時  
予約不要 (予約優先) 500円  
※イベントに参加の方はカフェにてワンオーダー  
お願い致します。

### 【2/22 (土) 土曜カフェ】

- 季節の野菜販売
  - お薬の持ち運びにも◎クイリング  
で彩る可愛い小物入れ作り講座
- ※2月講座の詳細は、後日、店頭と  
公式LINEでお知らせします♪

\*土曜カフェは毎月第4土曜日開催  
コーヒー、甘酒、ぜんざい、うどん  
etc用意して待っています！



上記のQRコード  
から予約が  
できます。

### 【大好評のアロマ講座・開催！】

○1月9日(木)10:30～12:00

「冬の乾燥ケアかかとを守るアロマクリーム作り」

【内容】

1. 冬の乾燥の原因
  2. 保湿におすすめのアロマと効能
  3. かかと用アロマクリーム作り
- 講座代:800円 材料費:700円  
定員:6人



○2月13日(木)10:30～12:00

「花粉症の季節も快適に マスクスプレー作り」

【内容】

1. アロマで花粉症ケア
  2. 呼吸器系のケアにおすすめのアロマと効能
  3. マスクスプレー作り
- 講座代:800円 材料費:600円 定員:6人

上記いずれも

○講師：赤田紀恵子さん \*予約してください

### 【4月はバザー開催、品物集めます！！】

4月に「ひだまりバザー」開催、取りにも行きます！  
今年は4月と10月に開催しますので、洋服、バッグ、  
靴、日用品、台所用品、アクセサリ、タオル類など  
お家に眠っているものをご提供ください。  
4月のバザーでは、季節ものは春物夏物を集めます。

# <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

1/15、2/19 (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



- △思い出話、生活の知恵など
- △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

1/24か28, 2/4か7

1月と2月の2回で「おひなさま」を作ります

・日時：

1月＝24日(火)か28日(金)

10時～15時30分

・参加費：未定

2月＝4日(火)か7日(金)

10時～15時30分

・参加費：500円



・講師：竹内君子さん 要予約

## ○遊墨サークル (現在募集していません)

①1/14 (火) 2月はお休み

②1/21 2/18 (火)

(毎月1回、①第2火曜日 ②第3火曜日)

竹かごやザルに和紙を貼り柿渋を塗り、2回で1つ仕上げます。



## ○一閑張りサークル (現在募集していません)

①1/2休み, 16 2/6, 20 (木)

②1/10, 24 2/14, 28 (金)

(毎月2回、①第1, 3木曜日

②第2, 4金曜日)



## ○アングルン教室 (インドネシア民族竹楽器)

1/17(金)

2/21 (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

一人一音を手を持ち軽く振るだけでみんなで合奏!



## ○羊ちゃん編み物教室

1/16、2/20 (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。1月16日はワークショップも開催します。



## ○布ぞうり作り講座

1/9, 23 2/13, 27 (木)

(月2回・第2, 4木曜日)

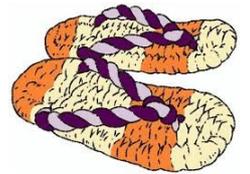
・時間：13時30分～15時30分

・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。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「月」にちなんだ落語解説コーナー◇

落語国紳士録



Calendar 2025 1 January						
日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦	2 初夢	3	4
5 初五	6 仕事始め	7 七草	8 初節句	9	10 十日交	11 鏡開き
12	13 成人の日	14 どんど焼き	15 小正月	16	17 十五月	18 初親善
19	20 大寒	21 初氷解	22	23	24	25 初天神
26	27	28 初牛	29 初鳥	30	31	

令和7年/乙巳年 睦月(初春月)

「粗忽の使者」という噺で、粗忽者「地武太 治部右衛門(じぶた じぶえもん)」が、使者賭して行く先が、この「赤井御門守」のお屋敷でした。

「赤い門」で現存するのは、東京大学に残る赤門ただ一つですが、ここは加賀藩の、前田家の上屋敷だったからです。それは、十一代将軍「家斉」の息女「溶姫(やすひめ)」が、文政十年(1827年)に、加賀藩主 前田斉泰に嫁いだ際に、建造された「赤門」です。「赤井御門守」も、将軍家と親戚関係だったことから、このように呼ばれています。

そして、裏長屋に住んでいた「お鶴ちゃん」を、御駕籠で通りかかった「赤井御門守」が見初めました。二百両の持参金を貰って、奉公に上がりましたが、お鶴はめでたく懐妊し、生まれたのがお世継ぎの男の子であったことから、お鶴の方からお側室様と出世をしました。その後、お鶴の兄「八五郎」は殿様に招かれ、お屋敷に伺う事になりましたが、その顛末は噺を聞いてください。(落語国紳士録から抜粋)

一月：赤井御門守(あかい ごもんのかみ)  
「妾馬・八五郎出世」に登場

落語に登場する一番有名な大名は「赤井御門守」です。ご先祖はお公家様だそうですが、落語のことですから、そこは？ ですが。

# <1月&2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

1/8, 22 2/12, 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

予約制です、3人集まれば開催  
(毎月2回、第1, 3水曜日)



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

## ○個別パソコン・スマホ教室

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

1期生・第2月曜コース＝1/13, 2/10  
2期生・第4月曜コース＝1/27, 2/24  
(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「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。

## ○切り絵教室 1/14 (火) 2月はお休み

(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。要予約

## ○本の読み方・文章の書き方教室

(毎月1回、第4金曜日) 1/24 2/28 (金)

・時 間：13時30分～15時30分  
・参加費：800円・定 員：6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 1/6, 20 2/3, 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。初心者大歓迎

## ○絵手紙教室 1/8 2/12(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  
・持ち物：あれば顔彩、墨、硯、筆、パレット



・1月は「節分」  
・2月は「ひなまつり」

## ◇写真画家の成田康俊さん制作カレンダーと「月」にちなんだ落語解説コーナー◇



Calendar 2025 2 February						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2 節分	3 立春	4	5	6 初午	7	8 針供養
9 河豚の日	10 鷹取の日	11 雛祭りの日	12	13 ルウイカ	14	15
16	17	18 雨水	19	20	21	22 おでんの日
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26 福島の日	27	28 日曜2月1日	

令和7年/乙巳年 如月(梅見月)

二月：時次郎

「明烏(あけがらす)」に登場

いいかげんな名字や名前などが、盛りだくさんの落語国にあって、「時次郎」という名前は、住所も店の名前も明らかになっている、貴重な存在です。

何しろ、吉原のお茶屋の女将(おかみ)に「私は日本橋田所町三丁目、日向屋半兵衛のせがれ 時次郎」であると、名乗っているからです。田所町三丁目は、現在の中央区日本橋掘留町二丁目あたりで、落語「百川」に出てくる、長谷川町・三光稲荷神社の参道があります。このあたりは、いまでも繊維問屋や医療関係の会社が数多く営業している、商業地域です。

時次郎は晩熟(おくて)なのか。女嫌いなのか、品行方正で堅過ぎる真面目男です。今日も初午のお稲荷さまの参詣で、赤飯を三杯ごちそうになり、子どもたちと太鼓を叩いて遊んで来た、おやじの半兵衛に得意げに報告しています。「初午(はつうま)」とは、二月最初の「午(うま)の日」です。

「明烏」という噺は、吉原・蔦屋抱えの遊女「三芳野(三吉野)」と、浅草蔵前の伊勢屋の養子「伊之助」の、心中話が元になっています。(落語国紳士録から抜粋)

# 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

ひだまり「羊ちゃん編み物教室」  
井上容子先生と生徒さん作品展示即売会

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜
			1祝	2	3	4
年末年始お休み 12/28(土) ~ 1/5(日) まで						休
5	6	7	8	9	10	11
休	○パンの花 13:30~15:30		○パソコン教室 10:30~12:00 ○絵手紙 13:30~15:30	★アロマ講座 10:30~12:00 ○布ぞうり 13:30~15:30	②一閑張りサークル 10:30~12:00	休
12	13祝	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	①一閑張りサークル 10:30~12:00 ○羊ちゃん 13:30~15:30 ★ワークショップ 13:30~15:30	○アングルン 13:00~14:00	休
19	20	21	22	23	24	25
休	○パンの花 13:30~15:30	②遊墨サークル 10:30~12:00	○パソコン教室 10:30~12:00	○布ぞうり 13:30~15:30	②一閑張りサークル 10:30~12:00 ○ちりめん小物 10:00~15:30 ○読み方書き方 13:30~15:30	営業中
26	27	28	29	30	31	
休	○着物 リメイク教室② 10:00~15:00	○ちりめん小物 10:00~15:30			ひだまり土曜カフェ開催 ・1箱野菜販売・喫茶 ・生花アレンジ ・ハンドトリートメント	

### <ひだまり無料よろず相談会>



\* 専門家が対応, 随時受付  
事前の予約をお願いします。  
電話：048-253-6306

### ☆フットマッサージ



足の悩み全般に対応ご相談ください  
足の爪切りもできます  
・料金：3500円 セラピスト関純子さん

# 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

ひだまり「絵手紙教室」

木村智子先生と生徒さんの作品展

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	○パンの花 13:30~15:30	○ちりめん小物 10:00~15:30		①一閑張りサークル 10:30~12:00	○ちりめん小物 10:00~15:30	休
9	10	11祝	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 休み  ○切り絵教室 休み	○パソコン教室 10:30~12:00  ○絵手紙 13:30~15:30	★アロマ講座 10:30~12:00  ○布ぞうり 13:30~15:30	②一閑張りサークル 10:30~12:00	休
16	17	18	19	20	21	22
休	○パンの花 13:30~15:30	②遊墨サークル 10:30~12:00	○笑話元気アップ 13:30~15:00	①一閑張りサークル 10:30~12:00  ○羊ちゃん 13:30~15:30	○アングルン 13:00~14:00	営業中
23	24祝	25	26	27	28	
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	②一閑張りサークル 10:30~12:00  ○読み方 書き方教室 13:30~15:30	

### 【エステ1月閉鎖につき、岩崎さんからのメッセージを掲載します】

長い間、エステに通ってくださった皆様、ありがとう御座いました。まだまだ続けていきたいと思っておりましたが、気持ちに反して身体が持たなくなりました。大変ご心配ご迷惑をお掛けし心苦しいのですが、昨年12月で退くことを決めました。20年以上通っていただいた方もいらっしゃると思います。皆様には感謝しかありません。

ひだまりの山田さん始め、スタッフの皆さん、優しく接してくれてありがとう…  
たくさんの皆さんとの出会いに感謝します。どうか皆さんお元気でお幸せに！  
また、どこかで会える日を願っています。(エステティシャン 岩崎かほる)

### 土曜カフェ

- ・1箱野菜販売
- ・喫茶
- ・小物入れ作り

ありがとう  
ございました

コトバ勉強のすすめ (全10回) 第6回 印つけよみで小説の理解を深める

<p><b>私</b></p> <p>①硝子戸の中から外を見渡すと、(霧除をした芭蕉)だの、(赤い実の結った梅もときの枝)だの、(無遠慮に直立した電信柱)だのがすく眼に着くが、その他にこれと云って数え立てるほどのものはほとんど視線に入らな。 (書斎にいる私の眼界)は極めて単調でそうしてまた極めて狭いのである。</p> <p>②その上私は去年の暮から風邪を引いてほとんど表へ出ずに、毎日この硝子戸の中ばかり坐っているのだ、世間の様子はちっとも分らない。心持が悪いから読書もあまりしない。(私)はただ坐ったり寝たりしてその日その日を送っているだけである。</p> <p>③しかし私の頭は時々動く。気分も多少は変わる。いくら狭い世界の中でも狭いなりに事件が起つて来る。(それから)小さい私と広い世の中を隔離しているこの硝子戸の中へ、時々人が入って来る。(それがまた私にとっては)慰いがけないで、(私の思いがけない事)を云ったり為たりする。(私は興味に充ちた眼をもってそれらの人を迎えたり送ったりした)事さえある。</p> <p>④私は(そんなものを少し書きつつづけて見ようか)と思う。(私は)そうした種類の文字が、忙がしい人の眼に、(これほどつまらなく映るだろうか)と懸念している。(私は)電車の中でポケットから新聞を出して、大きな活字だけに眼を注いでいる購読者の前に、私の書くような閑散な文字を列べて紙面をうすめて見せる(の)を恥ずかしいものの一つに考える。</p>	<p>今回も鉛筆やシャープペンシルを用いた印つけよみのお話をします。左記に掲載した夏目漱石「硝子戸の中」に段落番号として、①、②、③、④を記しました。</p> <p>①段落 第1文の構成は次の通りです。硝子戸の中から外を見渡すと、へ………だの、へ………だの、へ………だのがすく目に着くが、その他に………はほとんど視線に入つて来ない。</p> <p>名詞句、キーワード、観念には山カツコへ をつけます。</p> <p>②段落 3つの文で構成されています。「その上」、「ので」、「から」は接続語です。接続語にはシカクで囲みます。</p> <p>く戸の中へから</p> <p>私の眼界</p> <p>世間</p> <p>事件</p> <p>人</p> <p>私</p> <p>購読者</p>	<p>第1文の「私は」は主語で、「出すに」、「坐っている」、「分らない」は述語です。主語にはマル( )をつけます。述語にはセン)をつけます。</p> <p>第3文の「私は」は主語、「送っているだけである」は述語です。マルとセンをつけることにより文の主述関係がわかります。</p> <p>この段落の文章には強調語が5つもあります。「ほとんど」、「ほか」、「ちっとも」、「あまり」、「ただ」などの強調語には波線をつけます。</p> <p>③段落 6つの文で構成されています。「しかし」と「それから」の接続語にはシカクで囲みます。接すので、シカクで囲みます。</p> <p>④段落 内言や心の声には丸カツコ( )でくります。</p> <p>第1文の(そんなものを少し書きつつづけて見ようか)と第2文の(これほどつまらなく映るだろうか)が内言です。第3文は長い複文です。山カツコへ が大半を占めています。(の)の次にある「の」はマトメで、シカクで囲みます。</p>	<p>続語を明らかにすることで文章展開をつかむことができます。「それは指示語です。指示語もシカクで囲みます。第6文の「事」は(私は)興味に充ちた眼をもってそれらの人を迎えたり送ったりした)を受けて、マトメのはたらきをしていますので、シカクで囲みます。</p>
--	--	--	---



【体に優しい飲酒とは？】

管理栄養士 佐藤玲子

私たちは普段アルコール度数や何杯飲んだかで飲酒量を把握するのが一般的ですが、適切な飲酒量の判断に役立てようと、厚生労働省が2024年に発表した飲酒に関するガイドラインのまとめでは「純アルコール量」、酒に含まれるアルコールの量で健康へのリスクを示しています。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1回当たりの純アルコール摂取量が成人男性40g以上、成人女性20g以上の飲酒を続けていると様々な健康問題リスクが高まると言われ「節度ある適当な飲酒量」は純アルコールで1日に平均して20g程度とされています。

<主な酒類の純アルコール量20gの目安>

ビール中ビン (5%)	500ml	日本酒 (15%)	1合180ml
ビールジョッキ (5%)	500ml	ワイン (12%)	200ml
焼酎 (25度)	ロック1杯100ml	ウイスキー (40%)	ダブル60ml
チューハイ (7%)	レギュラー缶350ml		



今年の計は

- ・すきつ腹で飲まない
  - ・ゆっくりと食事と一緒に
  - ・休肝日を作る
  - ・強いお酒は薄めて飲むなど
- 上手にお酒と付き合い、健康的な生活を送ることにしましょう！



## ひげじいの「四方山話」第18回

新しい年をご家族そろって健やかにお過ごしのこととお喜び申し上げます。

年頭に「今年こそは！」と、何か決意されましたか？「断捨離」15年ほど前に流行り、今ではすっかり定着した言葉ですが、今年こそは「断捨離」を実践してみようと決意された方もいらっしゃるでしょう。「断捨離」とは不要なものを断ち切り、物への執着心をなくすことで身軽で快適な生活や人生を手に入れようとする考え方です。この言葉はヨガの「断行・捨行・離行」という3つの考え方を合成した造語なのです。人生永く生きていくと、日々の生活のアクのような雑多な物たちが所狭しと増え続けます。ほおっておくと「どんどん増えていく」ので、家の中の空間はみるまに埋め尽くされて・・・まるで「物」が主人のように我が物顔で居座るようになってしまいますね。



さて皆さんが「捨てたい」と思っているものって、どんなものが多いのでしょうか？「捨てたい物」ランキングデータ（朝日新聞be2024/9/21）を参考してみると→まず捨てたいと

思っている物の第1位は「洋服・着物・靴」そして2位に「本」3位が「家具」4位は「食器・グラス」5位に「手紙・写真・アルバム」と続きます。「洋服や靴」って「流行」がありますよね。ファッション業界は「今シーズンのトレンドは〇〇」というように流行を生み出して消費者の「買った〜い」という思う気を揺り動かし、そして衝動的に「買わせる！」そしてシーズンの終わりには、在庫を次のシーズンに持ち込まないために「〇〇セール」と看板を掲げて価格も大幅に下げたお買い得感をもたせ、また「買わせる！」こんな「流行を煽る」という戦術で商売が成り立っているのです。

この「流行」っていつの時代からあったのでしょうか？歴史を紐解くと、近代になってから生まれ出てきたものではなく、なんと日本がまだ弥生時代だった紀元前のこと。古代エジプトのクレオパトラが「アイシャドーやヘアスタイル・お風呂など」さまざまな流行を生み出したと考えられているのです！

二千年の時を経た21世紀の現代。大量生産と大量販売の世界に慣らされ踊らされた消費者が、次から次へと「物を買いきった」結果が、庶民でも「物を大量に所有」という世界になってしまっているのです。なぜこんな「生産と消費の仕組み」になってしまったのでしょうか？それは人類の長い歴史の中では、ほんのついこないだの事。ちょっと前までは動物の力や風力・水力など自然の力を利用して農耕中心の社会でした。それが石炭やガス・石油を利用し工業化した社会に移行する=産業革命が起こった結果なのです。それはほんの200年すこし前の18世紀後半の事。日本でも明治維新という変革が政治面だけではなく、綿糸紡績業や鉱山業に機械が導入されることで産業革命が始まったのです。その後百年足らず。戦後に急速な経

済成長をとげた日本は、生産コストを下げる事が可能になり、市場には安価な商品が並ぶようになりました。一方で、価格競争も激しくなり、企業は消費者の動機づけとして安い新商品を次々と出すようになります。これによりモノを大切にするという意識は薄れ、「壊れたら修理するより買い替える」など、まだ使える状態の商品まで廃棄されるようになったのです。生活に必要な「節度ある所有」なんていう考えは忘れ去られ、限りなく膨らむ欲求のままに行動させられていた結果なのです。

江戸時代にはこんな消費に対する態度はありませんでした。日本ではもともと「もったいない精神」で「ひとつのモノを工夫しながら長く使う」という暮らしをしてきたのです。しかし、多くのモノが簡単に手に入るようになった今、「ひとつのモノを大切に使う」という感覚が薄れてしまい、使い捨てを繰り返すことで廃棄を増やし、地球に大きな負荷をかける結果となってしまっているのです。なんと因果な事でしょうか！

物を捨てられない理由		
順位	理由	件数
1位	いつか使うかもしれない	234
2位	愛着を感じる	146
3位	もったいない	58
4位	捨てたら後悔しそう	29
5位	面倒で先延ばしにしている	27
6位	いつか売れるかもしれない	13
7位	物を大切にしたい	8

さて「捨てたい」と思っているなら、すぐにも捨てればいいじゃあないですか！でも「なかなか捨てられない」のが現実。ではなぜ「捨てられない」のか？を調べてみると、その理由の一番は「いつか使うかもしれない」でした。

体のサイズが変化して着られなくなった服も「いつかまた着られる」と保管している人が多いようですが、ほぼ幻想であることを認める必要がありますね！そして二番目の「捨てられない訳」は「愛着を感じる」三番目には「もったいない」と言い訳がつぎつぎと出てきます。でも捨ててもせず、次々と生み出される新製品を買ったら、家の中は物で溢れかえることになってしまいますね。

「ミニマリスト」という言葉を耳にしたことあるでしょうか？「ミニマル」(できるかぎりわずかの)から派生した造語です。ミニマリストとは「必要最小限のモノだけで暮らす人」のことをさしています。

この言葉が目された背景には、世界的な経済成長による弊害が挙げられます。自然破壊は留まることを知らず、相変わらずの大量生産大量消費によって経済は発展してきましたが、その一方で地球環境はもう後がないところまで追い詰められ、温暖化による気象変動が世界中の各地で猛威を振るっています。そして不平等な富の配分の偏りはさらに拡大し、貧困や飢餓が拡大する現代。人々の考え方・生き方は確実に変化してきています。今の時代を生きる私たちに重要なのは、単純に持ち物を少なくすることだけではないのです。この地球という惑星に生きる生命(動物も植物も)が未来に繋がることのできるように・・・つつましく生きるということではないのでしょうか。あなたもこの2025年の巳年。へびのように「脱皮」してみませんか？ つづく

## いろいろインフォメーション

### 【ざっだん・雑談・ひとりごと】

一今回のこのコーナーは特別にスペースを拡大して  
ネパール訪問報告について掲載します やまだみこー

毎年この時期にネパールに行って、各地の子どもたちと交流をしているが、今年は11月13日から1週間行ってきた。

訪問する学校は、地域の貧しい子どもたちを受け入れている公立小学校。(小学校と言っても2歳～16歳で保育園と小中学校がいっしょになったかんじ) 現地にいる友人に事前に適した学校を探してもらい、何が必要かを校長先生と打ち合わせをしてから現地で品物を調達している。



今回はネパールの首都カトマンズから車で南に6時間の「チトワン」で350人の子どもたちへ学校の名前を刺繍した上下のジャージを、東へ6時間の街「シンドバルチョーク」の150人の子どもたちには、皆さんが作ってくれた“ハッピーバッグ”に、現地で購入したノートや鉛筆などを詰めてプレゼントしてきた。

今年もたくさんの満面の笑顔に出会って、元気と感動をもらい、また1年がんばろうと気持ちを新たにしました。



1998年にラオスの子どもたちの支援を始めて以来、インド、スリランカ、バングラデシュをまわり、ネパールに定着し行き始めてから13年余り。カトマンズの空港に着くと、少しも変わらない街並みに「第2のふるさとに帰ってきたあ」と感情がわいてくる。

それでもほんのちょっとずつ近代化されていく最近のネパール・ミニ情報をご紹介します。

今年には特にバイクがすごく増えていてびっくりする。これは職がない人が免許がなくてもバイクさえあればタクシーを始められるらしく、街角には客待ちのバイクがたくさん並んでいる。普通のバイクとの区別はバイクのハンドル付近にスマホをつけているかどうかなんですって。なので鉄道がないネパールでは大繁盛で大渋滞！

それから日本食の食堂が最近ますます増えていることにも驚く。観光の日本人はほとんど見かけず(その国のローカル食を食べたいですね)もっぱら現地の人々が利用。味も出汁が効いていてとてもおいしいので、腸が弱く辛い物が食べられない私としてはとてもうれしい。(y)



### ひだまりギャラリーご案内

★1月＝ひだまり「羊ちゃん編み物教室」  
井上容子先生と生徒さん作品展  
7日(火)～30日(木)まで

#### 【ワークショップ】

○1月16日(木)午後1時30分～  
毛糸を使ったストールピンを作  
れます。参加費¥500 要予約



★2月＝ひだまり「絵手紙教室」  
木村智子先生と生徒さんの作品展  
4日(火)～27日(木)まで  
のびのびと楽しく仕上げた作品が壁いっぱい!

### お知らせ



以下のLINEのQRコードで「ひだまりのお友だち」を追加してくださいね!

LINEから、各講座の申し込みやお得情報、場所の地図などが受け取れますよ!!

ひだまり通信もカラーで配信します。たまには「クーポン」も発行するかも!

登録の仕方がわからないかたは、ひだまりでお教えしますので、お気軽にお声がけください。

こんな画面が出ます。  
ここから講座の問い合わせや申し込みもできます

### 【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

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。