



ひだまり 通信



VOL-248 (隔月1回発行)

令和7年3月、4月号



いよいよ春の訪れですね(^_^)
なんとなく心ウキウキ、最近あつという
間に夏がやってきてしまいますので、今の
うちにアウトドアを楽しみましょう。
ひだまりバザーにも来てくださいね!

イベントのご案内

【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

【ひだまりバザー開催】

品物をご提供ください
4月1日(火)午前10時30分～
5月2日(金)午後3時まで



おまちかねの「ひだまりバザー」を開催します。
それに合わせ品物を集めます、取りにも行きます!
洋服、バッグ、靴、日用品、台所用品、アクセサ
リー、タオル類など、お家に眠っているものをご提供
ください。これは?というものはお問合せ下さい。
4月のバザーでは、季節ものは春・夏物を、10月のバ
ザーには秋・冬物を集めます。それ以外はなんでもOK
土日(第4土曜日はカフェのためオープン)以外の月曜～
金曜までの10時～15時30分(4月1日は10時30分～)

【3月4月健康マージャンおためし講座 その後、5月から金曜日開催します!】

岡田誠介さんを講師に、午前は初体験の人や基本から
習いたい人対象コース、午後はルールがわかる人やゲー
ムを楽しめる人対象のコースです。予約して下さい
記

【お試し日程】

○3月14日(金)、21日(金)、4月4日(金)
時間は以下に記載＝体験料金：500円(6人)
22日の土曜カフェでも開催(500円+1ドリンク)

【レギュラーコース】

○5月から毎週金曜日開催予定!参加費800円予定
◇午前10時～12時＝初心者対象(6人)
◇午後12時30分～15時30分
＝ゲームができる人(4人)

東

伍萬

【大好評 アロマのバスボム作り 8人限定 今回は参加費・材料費無料!!】

今回の講座は、NPO法人「キッズオールライト」の
主催、同団体のご厚意により(持ち帰りできます)
「参加費&材料費無料!」で開催します。
バスボム作りのボランティアに興味ある人集まれ!

記

○3月13日(木)10:30～12:00
「アロマの香りと効果バスボム作り」

講 師：赤田紀恵子さん
定 員：8人 *予約してください



【毎月第4土曜日土曜カフェオープン!】

○3月22日(土) 10時～16時
岡田誠介さんの「健康マージャン」定員各4人
◇午前の部＝初心者 ◇午後の部＝ルールわかる人
3/20までに要予約 参加費：500円+1ドリンク

○4月26日(土) 10時～16時
岡田誠介さんの「初心者向け英会話
講座」外国人観光客に声かけられたら…
講座は10時30分～12時
4/24までに要予約 500円+1ドリンク

*両日とも、大好評の地元産野菜販売があります



***「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

3/19 4/16 (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

3/11か21, 4/8か18

3月「お花のブローチ」4月「5月のつるし雛」

・日時：

3月＝11日(火)か21日(金)

10時～15時30分

・参加費：1500円

4月＝8日(火)か18日(金)

10時～15時30分

・参加費：3000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)

①3/11 4/8 (火)

②3/18 4/15 (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 (現在募集していません)

① 3/6 4/3 (木)

② 3/14 4/11 (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)

3/21(金)

4/18 (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！



○布ぞうり作り教室

3/13, 27 4/10, 24 (木)

(月2回・第2, 4木曜日)

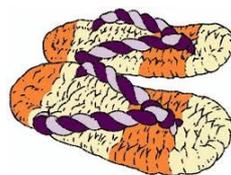
・時間：13時30分～15時30分

・参加費：850円

(初回材料費1200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◇



Calendar 2025 3 March

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

令和7年/乙巳年 弥生(桜月)

花柳界で、客と芸者衆の仲を取り持った通人を「幫間(太鼓持ち)」といいます。落語の中には、いろいろな「幫間」が登場しますが、みんな笑いの中に、ペース(哀愁・哀歎)を持っています。

東京の「愛宕山」は、「曲垣平九郎」が馬で駆け上がり将軍に梅を献上した「出世の階段」で知られていますが、京都にも「愛宕山」があります。この「愛宕山」に登場する「幫間の一八」は、愛宕山の谷に作った的に当てる「かわらけ(素焼きのお皿)なげをします。そのとき旦那は「三十枚の小判」を投げました。「一八」はこの小判に気が残ります。まず自分が谷底に降りるために、茶店の大きな日傘を使い、ためらっていると後ろから押されて降りることができました。それからの「一八」は「絶体絶命」を回避すべく、涙ぐましい努力をします。

「さわらび(早蕨)の握りこぶしを振り上げて 山の頬ずら 春風ぞ吹く」一八の盗み句です。(落語国紳士録から抜粋)

三月：幫間(ほうかん・たいこもち)の「一八」
「愛宕山」に登場

昭和40年頃までは、東京のあちこちに「花街」がありました。「粋な黒塀見越しの松」がある料亭を、新橋や赤坂でよく見かけました。

<3月&4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

3/12, 26 4/9, 23 (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

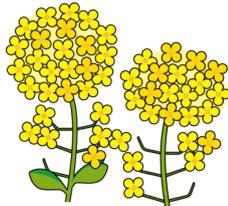
○切り絵教室 3/11, 4/8 (火)

(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。要予約

○パンの花教室 3/3, 17 4/7, 21 (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

○着物リメイク教室

① 第2月曜コース＝3/10, 4/14

② 第4月曜コース＝3/24, 4/28

(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。



○本の読み方・文章の書き方教室

(毎月1回、第4金曜日) 3/28 4/25 (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。

○絵手紙教室 3/12 4/9(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

・3月は「春を感じる」野菜、果物

・4月は「赤い色のものを描こう」



◇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 4 April

日	月	火	水	木	金	土
		1 春分	2	3	4 清明	5 春分
6 春分	7	8 春分	9	10	11	12
13 春分	14	15	16	17 春分	18	19
20 春分	21 春分	22 春分	23	24	25	26
27 春分	28 春分	29 春分	30 春分			

令和7年 乙巳年 卯月 (夏初月)

江戸時代、「借家は「地主」の所有物で「大家」は地主から、長屋の管理や、賃料の徴収を委託され管理していました。

それに江戸時代の大家さんは、「町役」として、町政にも携わっていました。ですから大家は、新しい入居者があれば、当人の名前や職業、年齢、家族構成などを町役人に届け、町役人は人別帳という戸籍簿に記載して、奉行所に届ける仕組みがありました。すぐ近くに住んで、常に睨みをきかせているわけですから「大家と言えば親も同然、店子と言えば子も同然」という喩えになるわけです。

そんな「大家さん」が、「貧乏長屋」などと陰口を言われ、奮発して花見に行くのが「長屋の花見」です。

江戸の代表的な花見の名所は、上野・御殿山、飛鳥山、隅田川堤などですが、この他にも、桜の名所はたくさんありました。最近では目黒川がすっかり有名になりましたね、「長屋中 歯を食いしばる花見かな」長屋の花見より(落語国紳士録から抜粋)

四月：大家さん(幸兵衛)

長屋の花見・道具屋など多くの話に登場

落語に出てくる大家さんは、ほとんど名前がわかりません。例外は「幸兵衛」で「小言幸兵衛」という題名になっています。

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 3/4(火)13時~28日(金)11時
 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	7	8
休	○パンの花教室 13:30~15:30			①一閑張りサークル 10:30~12:00		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 ○絵手紙教室 13:30~15:30	★パスボム作り 10:30~12:00 ○布ぞうり教室 13:30~15:30	②一閑張りサークル 10:30~12:00 新○健康マー جان 10:00~12:00 12:30~15:30	休
16	17	18	19	20祝 休み	21	22
休	○パンの花教室 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	○羊ちゃん編み物 お休み	新○健康マー جان 10:00~12:00 12:30~15:30 ○アンクルン教室 13:00~14:00 ○ちりめん小物 10:00~15:30	営業中
23/30	24/31	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	○布ぞうり教室 13:30~15:30	○読み方書き方 13:30~15:30	

土曜カフェ開催
 ・1箱野菜販売
 ・喫茶
 ・健康マー جان
 (500円+1ドリンク)

<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

<4月のスケジュール>

4月のギャラリー
4/1午前10時30分～5/2午後3時
ひだまりバザー開催

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土
		1	2	3	4	5
休		ひだまりバザー開催		①一閑張りサークル 10:30～12:00	○健康マーじゃん 10:00～12:00 12:30～15:30	休
6	7	8	9	10	11	12
休	○パンの花教室 13:30～15:30	①遊墨サークル 10:30～12:00 ○ちりめん小物 10:00～15:30 ○切り絵教室 13:30～15:30	○パソコン教室 10:30～12:00 ○絵手紙教室 13:30～15:30	○布ぞうり教室 13:30～15:30	②一閑張りサークル 10:30～12:00	休
13	14	15	16	17	18	19
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	○笑話元気アップ 13:30～15:00	○羊ちゃん編み物 13:30～15:30	○ちりめん小物 10:00～15:30 ○アングルン教室 13:00～14:00	休
20	21	22	23	24	25	26
休	○パンの花教室 13:30～15:30		○パソコン教室 10:30～12:00	○布ぞうり教室 13:30～15:30	○読み方 書き方教室 13:30～15:30	営業中
27	28	29祝 休み	30	5/1		
休	○着物 リメイク教室② 10:00～15:00	休み	ひだまりバザー5月2日まで開催		土曜カフェ開催 ・1箱野菜販売 ・喫茶 ・初心者英会話 (500円+1ドリンク)	

【新講座・健康マーじゃんを開講・要予約】

【お試し日程】

○3月14日(金)、21日(金)、4月4日(金)=体験料金：500円

【レギュラーコース】

○5月からは毎週金曜日開催予定！参加費は800円

◇午前10時～=初心者◇午後12時30分～=経験者

コトバ勉強のすすめ (全10回) 第7回メモの取り方について

メモの取り方についてお話しします。

③一日のスケジュール
朝食後、その日にすることを文メモする。

(1) 本への書き込み

前回紹介した本への書き込みはメモを讀書に活かした画期的な方法です。讀書をする人が本のページの上部余白に人物名、トキ、トコロ、キーワードなどを、下部余白には書かれた内容から連想したことをえんぴつやシャープペンシルで記入するので、こうして本に書きこんだメモが読書記録になります。

(2) 写真保存

私の家には古い写真・アルバムがあります。六十五年以上も前の家族写真が入った現像店の紙製袋に「昭和³³年8月6日葉山海岸勇ウツス」という父の勇が万年筆で書いたメモが残っています。もしも父のメモがなかったら、この写真が「イツ」「ドコデ」撮影されたのが分かりません。父はメモ魔でした。

デジタル写真はフォルダに「イツ」の年月日と「ドコデ」の場所の名前を入れてパソコンに保存できます。

2 生活管理メモ

(1) 予定・スケジュール・目標

「ナニ」を「イツ」までに実施するか、「イツ」「ダレ」と会うかをメモします。

①年間の予定・目的
1月から順に月ごとの予定や目標をその年の始めにメモしておく。随時追加する。

②月間予定表
卓上カレンダーに月ごとの予定を分かりしだい数か月分ずつ記入する。

(2) 家財使用期間

家電製品や家具などの家財を購入したら、それらに購入年月日をただちに記載します。そのメモがあれば、使用期間を把握できるので「冷蔵庫を二十年も使ったから買い替えよう」と判断できます。

3 単語メモ

単語メモは何かに記載するほかに、人前でのスピーチにも活用できます。用意した原稿をおおぜいの前で読むと、話し口調ではなく文字を読み上げる口調になってしまいます。単語メモをたよりに聴き手に語りかけると、話しことばに近づけることができます。

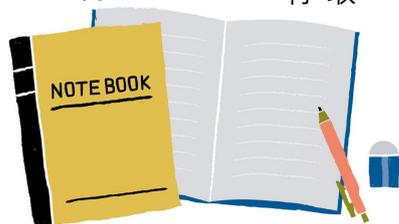
ところで、前述の例文のように文メモにすると内容が正確になります。文(ナニガナンダ)としての判断のかたちになるからです。

今回紹介したメモの取り方を毎日の生活で実行してみてください。

本の読み方

文章の書き方教室

講師 細井郁秀



【睡眠と食事】

管理栄養士 佐藤玲子

まめ知識

3月ともなれば心地よい「眠春眠暁を覚えず」の眠りも有りますが質の高い睡眠は寝つき、寝起きが良く、適切な睡眠時間で夜中に起きることもなく、朝スッキリ目覚める事です。

それには3食を規則正しく食べる事で日々の生活のリズムを整え、体内時計も正確に保つ事です。

朝目覚めると朝日を浴びることにより、セロトニンが分泌され交感神経を刺激して心と体を活発にしてくれる別名「幸せホルモン」を作ります。日中活動的に動き、セロトニンは夜にかけて睡眠ホルモンのメラトニンというホルモンを生成し身体は休息モードになり眠気に誘われます。

メラトニンを増やすには目覚めを促すセロトニンをしっかり分泌することです。

＜セロトニンの分泌を助ける食品は＞

- ・牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
- ・豆腐、納豆、味噌などの大豆製品
- ・マグロ、カツオ、鮭、鯖などの魚
- ・牛肉、鶏肉などの肉
- ・卵
- ・バナナ、ナッツ類

又、セロトニンの合成の効率を上げるには炭水化物も大切です。

1日3食しっかり食べてメラトニンの量を増やし、快眠を増やしましょう。

睡眠の準備は朝食から始まります！！



ひげじいの「四方山話」 第19回



年が明けたと思ったら、もう三月。あと数週間もすれば桜だよりが届くのではないのでしょうか。本当に時間の経つのは早いものです。平安時代の古今和歌集にも「光陰矢の如し」と出てきますが、千年の時を経た過去の人々も時間と歳月の流れが速いと感じていたのですね。

「時間と歳月」。この地球に暮らす私たちにとって地球の自転1回転が24時間であり、人により、その状況により、短くも長くも感ずるものですが、一日の長さって太古から変わらなかったのでしょうか？

紀元前数世紀まえの古代エジプトで、1日を24時間に分割して時間を捉えるようになったとされたことはわかっています。数千年の単位でとらえると1日の時間は変わっていませんが、これをもっともっと長いスパン…地球という惑星が誕生した頃はどうかだったのでしょうか？いまから約46億年前、地球が誕生して間もなくの頃。一日はわずか5時間だったそうです。その頃から地球は自転の速度を少しずつ減速して今のスピードになったのです。この地球の自転速度が減速してゆく原因は、潮の満ち引きにあるそうで、月や太陽の動きに合わせて海水が動く、海底との間に摩擦（潮汐摩擦）がはたらきます。その潮汐力は地球の出っ張りに作用して、地球の自転にブレーキをかけるのです。こうして地球の自転速度はだんだんと遅くなり、1日の長さは100年間におよそ1000分の2秒の割合で長くなってゆくそうです。もしもこの割合がこれからもずっと続くと考えると、5万年で1秒、1億8千万年で1時間長くなることとなります。このことはつまり1億8千万年後には、1日の長さが25時間になってしまうということなのです。

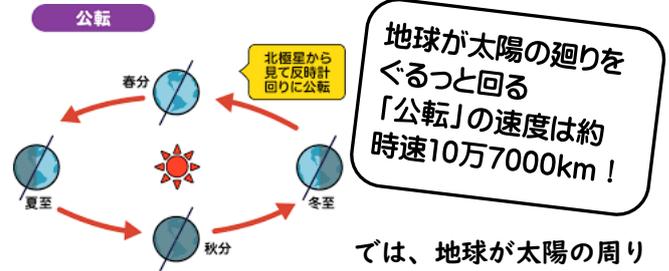
地球の自転の速さがだんだんと遅くなることはわかりました。しかし今現在はどのくらいの速さで回っているのでしょうか？地球上の場所によって自転速度は違いますが、日本列島の位置での自転速度はだいたい時速1,500km程とのこと。というのは地球は丸いから回るスピードは場所によって違ってきます。赤道に近い場所ほど自転速度が早く、赤道上では約時速1,700kmもの速さになります。そして北極や南極あたりでは自転の早さは「ゼロ」になります。ちなみに時速1,500kmというと？新幹線のスピードの5倍ぐらいですね。地球の上で暮らしている人間には、そんな早く回転しているとは実感できませんね！



地球がぐるぐる回る自転の速度は日本列島で時速1,500km程度

地球は奇跡の星と表現されますが、その奇跡も地球が自転していることで、海や風の流れが生まれ、季節の移ろいも起こるのです。もし自転が止まれば地球はどうなってしまうのでしょうか？半分は常に夜になり、半分は昼になり、12時間で昼と夜が入れ替わっていた日常が6ヶ月周期に変化することとなってしまいます。もちろん夜のエリアは6ヶ月続くので太

陽の光と熱が届かずに土は凍り、植物は育たなくなります。また海流や風の動きがとまってしまうことで想像を絶する気象となることでしょう。つまり地球が自転をしているからこそ今の私たちの日常生活があるのです。



では、地球が太陽の周りを回る速さ「公転速度」はどうなのでしょう？太陽の周りを回るといってもそれぞれの惑星で異なりますが地球回っている位置だとハシからハシまでだいたい3億km。とてつもなく大きな円を描いた軌道で回っているのです。この公転のスピードというのは自転の速さよりもずっと早く秒速で約30km！これを時速にすると約10万7000km！になります。月や惑星に向かうロケットでも時速約4万kmですから宇宙ロケットの2.6倍程のスピード！とにかくものすごいスピードで太陽の周りを回っているのですね！

さて「速さ」といえば光より速い物質はないとされています。(光は1秒につき約30万km進む)我が地球がものすごいスピードで自転や公転をしているといっても、公転のスピードでさえ秒速で約30kmなので光の1万分の1程度の速さでしかありません。

太陽光を存分に浴びて生きている地球上の動植物に太陽光が太陽の表面から地球に降り注ぐまでには、どのくらいの時間がかかるのでしょうか？正解は8分！私たち人間の感覚からも「はるか遠い宇宙の彼方からなので」納得のいく所要時間ではないのでしょうか？では、太陽の中心で生まれた光子が太陽の表面に届くまでの時間はどれくらいかかっているのでしょうか？たぶん「数秒もしくは数分程度」と思われるでしょう。しかし正解は「17万年」なのです！

太陽の中心で核融合によって作られた光子は、発生したあと秒速30万キロという速度で移動します。しかし、太陽の内部にはたくさんの陽子があるので、何度何度もほかの光子と衝突してしまうのです。そのたびに進行方向が変わってしまうので、真っすぐ進めません。すなわち「光子が衝突しながらランダムに移動する」ため、外にたどり着くまでにとてつもないほどの時間がかかるのです！

現時点での研究で言えることは、太陽の光が地球に届くまで、まず太陽の中心から表面まで17万年を要し、そこからほんの8分間、宇宙の旅をしてくるといことなのです。

つまり、現代に生きている私たちに届いた光(光子)が太陽の核から出発したのは第4氷河期ごろ。人類が衣服をまとい始めた時代に生まれた光子なのです。そんな昔に生まれた光を、21世紀に生きる私たちが今浴びているなんて…何とも不思議な気持ちになりますね。『森羅万象 摩訶不思議』 つづく

【大人の社会科見学】

①東京大学本郷キャンパスと学食体験

3月22日（土）・30日（日）雨天実施



②警視庁本部庁舎見学

4月28日（月）・30日（水）雨天実施

昼食は農水省職員食堂



①②とも

○集合場所：JR川口駅ホーム8時50分

○参加費：500円（ガイド用イヤホン別途500円）

○申し込み：ひだまりまたは

安田さん 090-8815-4792（午後5時以降）

【ざっだん・雑談・ひとりごと】

今月は私が読んで感動した文庫本「銀の猫」のお話をちょこっと紹介。これは“江戸の介抱人”について書かれたフィクションの物語。

介抱人というのは実際にはなかったそうだが、現代という派遣会社＝「口入屋」が、用心棒から女中奉公、妾奉公に参勤交代の臨時の中間にいたるまで仕事を斡旋したメニューの中に“介抱人”という「身内に代わって年寄りの介抱を助ける奉公人」（現代という介護ヘルパー！ですね）を主人公にして、介護を受けざるを得ない人々の抵抗や諦め、喜びや怒り、やるせなさや不甲斐なさ、そして弱みをさらす覚悟…介護される側とする側の泣き笑いの交流を、作者の朝井まかてが見事に描きだした心ほっこり温まる小説だ。

それがきっかけで江戸時代の介護に興味を持った私はいろいろ調べてみたところ、「えっ、現代とほとんど変わらないんだあ！」と驚いた。平均寿命は30代ぐらいだったそうだが、それは幼少期に亡くなる人の多さが全体の平均を下げているからで、実際には「五十過ぎまで生き延びればたいていは長生きで、百歳を超える高齢者も一定数いた」とのこと。それぞれの藩で、武士だけでなく庶民の90歳以上の者を城下の代官所に集め、昔咄を聞いたり褒賞金を出したそうだ(^)/

介護の問題にも直面していたはずで、主にお世話をするのは長男なので、武士の場合は幕府は父母や妻子が病気の際には無条件で、祖父母などの場合にも内容次第で介護休業制度があったそう。町人や農民も息子がみるのが当たり前で、介護になった場合には作業を休んで面倒をみたそうで、今のような便利な介護用品もなかったらろうから大変さは推して知るべしだ。

ただ医療自体も進んでいなかったであろうから、介護もそんなに長期間になることはなかったのかもしれないが、いにしえの時代から親孝行と介護の板挟みで悩む子どもたちがいたのだなあ。古人に思いを馳せ、親近感を持った。せいぜい自分は介護されないよう、「ピンピンコロリ」食事と運動には気を付けよう（Y）

ひだまりギャラリーご案内

★3月4日(火)午後1時～28日(金)午前11時

＝「藍染、綿、畳へりのバッグやポーチなど」手作り小物3人展

曾根伊奈子さん、篠原知和美さん
早船淳子さんの作品展示即売

★4月1日(火)午前10時30分～

5月2日(金)午後3時まで開催

＝ひだまり「バザー」

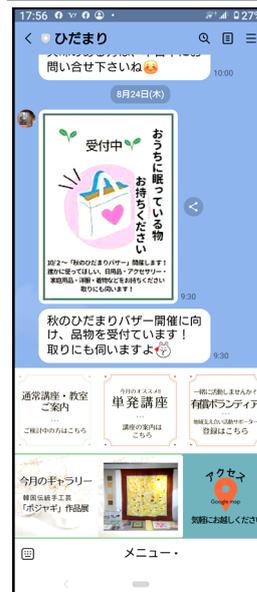
土日以外の月曜から金曜の
10時～15時30分。

初日は10時30分からです

（第4土曜日はカフェのためオープンしています）



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。