



ひらや照らす通信

1月号

発行日：2025年1月1日

発行者：ひらやの里 代表 三好

編集者：鶴田 濱野

ひらや照らすのランチ会

弦間 一仁

令和2年10月24日に第1回目がスタートし、令和6年12月19日に65回目のランチ会を開催しました。毎月第3週の水・木曜日の12時～14時まで、有難い事に4年で約520名様に参加されました。改めて感謝申し上げます。



ひらや照らすのランチ会で心がけていることは、原価率100%、生もの不可、アルコール不可、四季折々の食材を調達すること、一般家庭でも調理可能なものにする、レシピと作業工程を細かく説明することなどです。

料理一品一品を輝かせるアイテムは器・サービス・見た目の美しさ・一口食した時に広がる味。料理の他には会話も大切です。参加者の笑顔がこぼれるポタージュは特に大切にしてきました。フランス語でポタージュとはスープの総称です。野菜入りブイヨンスープは1日前に作って寝かせます、クリームスープは当日作るのがベストです。



今までに提供した主なポタージュは、マッシュルームのクリームスープ、カボチャのクリームスープ、鱈のブイヤベース仕立て、アサリと野菜のスープ、冷製アサリのクリームスープ、カレー風味のポタージュ、林檎とさつまいものポタージュ、人参と赤パプリカスープ、ポテトとセロリのクリームスープ、オクラスープ、新玉葱のクリームスープ、ミネストローネスープ、カリフラワーのクリームスープ、グリーンピースの冷製スープ、ポテトとトマトのクリームスープ、などなど…。

スープは食べ物です。コース料理の前か中間に出されるスープは前菜・魚料理・肉料理・デザートと同様に丹念に調理し飲み干した時の味が決め手。塩分と浮き身の調和が大切です。

献立作成には総予算・材料原価・作業時間・厨房設備・調理器具・盛り付け器等々、考えなければならぬことはたくさんありますが、私にとっては毎月のメニュー作成は楽しい時間です。自分の活動の足跡を残せる“ひらや照らす”に感謝します。

料理人が毎月メニューを考えて、参加者が支える、このランチ会を令和7年も楽しい会にしたいと思います。皆様の参加をお待ちしております。

次回ランチ会の予約受付は 1/8 10:15 から 先着順 初参加優先

“ひらや照らす” 怒涛の大掃除！

榊原 茂子



12月21日(土) この日“ひらや照らす”は、2024年の最後を締めくくる日として、会議とお掃除とお茶会が予定されていた。数日前から屋久杉門を入口とする試みが始まっていて、この日も大きく開かれた門をくぐると、庭を望みながら玄関に導かれる本来の平屋の風情が感じられた。

1時には待ちきれない3、4人が窓ふきを始めた。外に回ってみるとやるべきことが見えてきて、次第に大掃除の様相。



今日は玄関のお掃除と、その前の部屋の整理整頓を徹底的にやろうという「環境美化」の面々が武内さんの指揮のもとフル稼働。

たちまち本やレコードの詰まった棚が空っぽに、貴重な冊子などは必要な方の基へ届くよう準備も万端、棚は保管場所から飾り棚に変わり、玄関部屋の条件が整った。



皆寒さも吹き飛び働きで高揚した笑顔が集い「お疲れさまでした」と、この後は今年最後の全体会議。たくさんのお菓子を前に、激動の一年を振り返りつつ新しい年への期待が膨らんだ。

クリン照らす

1/11(土) 9:00-10:00

福祉会館の前でごみ拾いに必要な道具をお渡します。
どなたもどうぞ。

今月の会議予定

運営会議
1/11(土) 10:15-12:00
連絡会議
1/18(土) 14:00-16:00

シネマ照らす

「シャレード」について語り合しましょう。
1/30(木) 13:00-15:30

屋久杉門から玄関に入る試行をしました!

鴫田 美緒



屋久杉門を開けてひらや照らすに入るといふ市役所の担当係からの提案を会員や訪問者で計4回実施しました。

踏み石を通り玄関から建物に入ってみると、吉川照子さんが暮らしていたころの、お家の佇まいを感じることができ、新鮮な体験でした。

ベビーカーなどスロープの方が都合がいい方、門を通る方がいい方、入り方を選んでいただけます。「静かに中に入る」という約束は変わりません。準備が整いましたらご案内いたします。

いつまでもつながっているために

三好 紀子

八丈島から治療を受けるために国立に2か月あまりいらした高齢の女性が、毎日のように「ひらや照らす」に足を運んでくださいました。

彼女の生活は娘さんと一緒に心強い、でも毎日在家中で過ごすのはちょっと退屈でした。「フレイルサロンって何ですか?」とひらやを訪れ、そこにいた会員と話をしたのをきっかけに、ひらやで日替わりで展開されるイベントに参加されました。



物静かな方でしたが、イベントが終わった後ちょっと残ってお茶を飲みながら八丈島の島民の暮らしなどをお話してくださいました。治療が終わって帰島され、いま、私たちは寂しく思っています。

ひらやでは、八丈島とひらやをZoomでつなぎ、島民の皆さんと時折顔を見ながら話すのもいいねと話題になっています。

第40回地域ケア勉強会

新春特別企画 富士見台大学とひらや照らすコラボレーション

米デューク大学で日本の団地を研究するフィリックスさんにその魅力を余す所なく語っていただきます。またUR都市機構の牛山(鴫田)研究主幹と団地と地域コミュニティについて対談いただきます。

- ・日時: 2025/1/25(土) 10:00-12:00
 - ・場所: ひらや照らす&Zoom
 - ・申込: 042-800-1661 または koides@pc5.so-net.ne.jp
 - ・定員: 20名
 - ・スケジュール
- ① 10:00-10:50 講演「(仮)団地とその魅力」
フィリックスさん(米デューク大、富士見台第三団地理事)
 - ② 10:50-11:40 対談「(仮)地域コミュニティ・地域ケアと団地の役割」
・フィリックスさん
・牛山(鴫田)美緒さん(UR都市機構・研究主幹、ひらや照らす副代表)
 - ③ 11:40-12:00 富士見台博士養成ワークショップ
※(当日限定開講の富士見台大学教授陣)

感謝状が届きました



World Cleanup Day 2024
に参加したひらや照らす
に、主催者から感謝状が
届きました。

ひらやでランチを楽しむ会

1/15(水) 1/16(木) 11:50~
カリフラワー・マカロニ・ポテトグラタン
サーモンソテーのクリーム煮
鴨のローストグリーンソース添え
人参のクリームスープカブチーノ風
スパゲティーポモドーロバジル風味&サラダ
苺のムース



イベントカレンダー



水	木	金	土
1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 お休み
8 百歳体操 10:30-11:30 フレイルサロン 14:00-15:30	9 桜の木細工(200円) 10:00-12:00 ひきこもり家族会 親の居場所 14:30-16:00	10 百歳体操 10:30-11:30 わくわく会議 「休日の過ごし方」 14:00-15:30	11 Klin 照らす 福社会館前集合 9:00~ 運営会議 10:15-12:00 おれんじメモリーカフェ 13:00-14:30 (飲物代100円) 健康を語ろう会 14:30-16:00
15 ひらやで ランチを楽しむ会 12:00~ 参加費1000円 (人数限定・要予約 当日の欠席・取り消しは 全額料金申し受けます)	16 ひらやで ランチを楽しむ会 12:00~ 参加費1000円 (人数限定・要予約 当日の欠席・取り消しは 全額料金申し受けます)	17 百歳体操 10:30-11:30 数独・ナンプレの時間 14:00-15:30	18 木の実クラブ 10:30-12:00 (材料費200円) (連絡会議 14:00-16:00) (難病者とその家族の会はお休み)
22 百歳体操 10:30-11:30 フレイルを測定する会 13:30-15:30	23 桜の木細工(200円) 10:00-12:00 お抹茶の日 14:00-15:30 (参加費200円)	24 百歳体操 10:30-11:30 ひげさんの 昔懐かしものづくり 13:30-15:00 (材料費200円)	25 地域ケア勉強会 10:00-12:00 かんたん氣功教室 14:00-15:00 スマホ照らす(会員のみ) 15:00-16:00
29 百歳体操 10:30-11:30	30 シネマ照らす シャレード 13:00-15:30	31 百歳体操 10:30-11:30	

新雪のお庭で遊ぶうさぎ二羽

歌子

歌子さんは吉川照子さんの友人でした。
お正月、照子さんと雪ウサギを作りました。
紅白の南天は屋久杉くぐり戸のすぐ横に。

「ひらや照らす」の成り立ち

昭和54(1979)年、故吉川照子さんは緑の豊かさに魅力を感じ、終生の地として国立市を選び、移住されました。
平成27年2月に逝去され、遺言により「老人福祉の目的で利用する」「建物や樹木を可能な限り現状のまま使用する」等を条件に市へ寄贈されました。

開所時間

毎週 水・木・金・土曜
10:00-16:00

祝祭日はお休み
スタッフが2~3名で
お待ちしております

イベントなどの最新情報は
facebook で発信中。

<https://www.facebook.com/hiraya.terrace/>

アクセス ☎(042) 800-1661

〒186-0003 国立市富士見台2-38-12



① 国立福祉会館前くぐり戸
② 国立高校前(立川バス)