



ひらや照らす通信

4月号

発行日 **2025年4月1日**
発行者：ひらやの里 代表 三好
編集者：鶴田 清野

ひらや照らすへようこそ

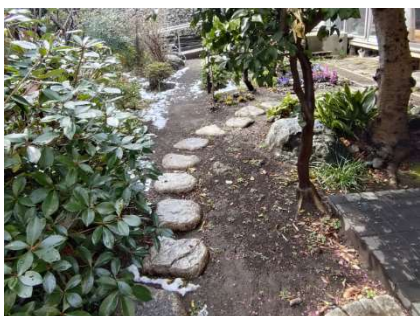
これまでひらや照らすを訪れたことがない方へ
貴重な屋久杉の門をくぐり、お庭を見にいらっしやいませんか



①屋久杉門をくぐると



②前方に玄関が、

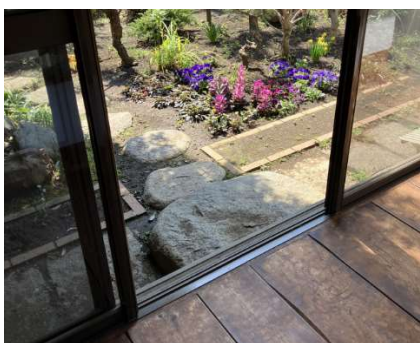


③左側にお庭が見えます

玄関に入るまでは
お静かに！



④玄関に入ると
記帳台があります



⑤記帳後、左の縁側へ
どうぞ



⑥障子戸を開ければ
洋間になっています



⑦さらに一步室内に足を踏み入れば、
懐かしい和風のお部屋。お当番の
笑顔と温かいお茶がお迎えします。
ひらや照らすは、多世代が集う国立市の
居場所です。

イベントをご紹介します

イベントはひらや照らすの華です。ひらやは人と人の距離が近く、初めての方も安心しておしゃべりを楽しみ、つながりが生まれています。

人とのつながりから世界が広がるので、地域で暮らす喜びを多くの方が実感しています。



いどばたカフェ

ひらや照らすのイベント

お待ちしております

産前産後のいどばたカフェ

おれんじメモリーカフェ

お抹茶の日

フレイルサロン

ほっとサロン

ひきこもり家族会

グリーフケア

ひげさんの
昔懐かしものづくり

木の実クラフト

桜の木細工

桜染めワークショップ

数独・ナンプレの時間

カフェ

クラフ
ト

ゲーム



おれんじメモリーカフェ



百歳体操



かんたん氣功教室



ひらやでランチを楽しむ会

勉強会

わくわく会議

地域ケア勉強会

健康会

百歳体操

かんたん氣功教室

認知症予防ゲーム

フレイルを測定する会

ランチ
会

ひらやでランチを楽しむ会

句会

庄ちゃん句会

地域の
清掃

クリン照らす

スマホ

スマホ照らす

映画を
語る会

シネマ照らす



桜の木細工（参加者の作品）

《クリン照らす》

4/12(土) 9:00-10:00
福祉会館の前でごみ拾いに必要
な道具をお渡しします。
どなたもどうぞ。

《今月の会議予定》

運営会議
4/12(土) 10:15-12:00
連絡会議
4/19(土) 14:00-16:00

《シネマ照らす》

映画『旅路』
について語り合しましょう。
4/3(木) 13:00-15:30

分 類	イベント名	イベント案内
カフェ	産前産後のいどばたカフェ	産前産後の親子がホッと一息つける時間です。「親の笑顔が子の笑顔に」を大切に、多世代見守りの中、ふれあい遊び、情報交換や助産師相談、ティータイムで、共に息継ぎしましょう。授乳おむつ替え室有ります。茶菓子代100円。
	おれんじメモリーカフェ	みんなで時々のテーマに沿って心に残る思い出を語ったり、認知症に関する思いやケアの体験を分かち合っています。介護を学ぶ学生たちも加わって、和やかな多世代交流の時間となっています。
	お抹茶の日	たまにはお抹茶でも飲んでみたい方、どうぞ気兼ねなくいらして下さい。ここではお作法は抜き、自由に甘いお菓子を食べ、ビタミンCたっぷりのお抹茶を飲むと日頃の疲れが取れます。初めてでも一緒にお茶を飲むとお話がはずみます。
	フレイルサロン	フレイルサロンって、なあ～に? と思った方は一度、寄ってみてください。あなたのリクエストにのりますヨ。
	ほっとサロン	お庭を眺め、お茶を飲み、今までお会いできなかった多種多様な方々とお話は楽しく新鮮で眠っていた自分の記憶や感性も掘り起こされます。気軽におしゃべりを楽しみにいらして下さい。茶菓子代150円。
	ひきこもり家族会	主に子どもの現状や悩みを話し合う会。会に参加して少し心が軽くなり、笑顔になって帰られるのが、親の会をやっていて一番嬉しいことです。しかし最近は参加者が少なく淋しく思います。心に色々抱えている方、どうぞご参加下さい。
	グリーンフケア	大切な方を亡くされた方が、自分自身をねぎらい、自分を責め続けることなく明日を迎える気持ちを持てる場になればと思っています。
	難病者とその家族の会	現在休会中
クラフト	ひげさんの昔懐かしものづくり	手でものを作るのは幾つになっても楽しい。手指と脳の柔軟体操です。作ったものを子供たちにチラッと見せて、フーイ! とか言わせるのも楽しみです。
	木の実クラフト	木の実タイムカプセル。じーっと土の中で種は元氣一杯地上に飛び出す時を待っています。クルクル回る種、ふわふわ風に乗る種、遠くに弾ける種、そんな種の不思議をお話ししながら一緒に工作してみましょう。
	桜の木細工	ひらやテラス発足以来、伐採された桜の木を削って、ベンチ、靴ベラ、スプーンや指輪などを「誰でも安全に、手を動かしながらのお喋りができる場」をテーマに、楽しく制作しています。
	桜染めワークショップ	桜染めは、桜の枝や皮から抽出した染液で、持ち込みの白い布物や、こちらで用意したスカーフやハンカチを買いピンクページに染める作業を体験します。予約制です。染め代は布の重さ10gにつき50円です。
ゲーム	数独・ナンプレの時間	数独ナンプレおひろめ人としてはじめています。はや数独歴10年となりました。老化防止にはもってこいの脳トレパズルです。
勉強会	わくわく会議	国立市のわくわく塾を使って、身近な課題について話合おう! と始まった勉強会です。最近は独自に企画したテーマが多く「わくわく会議」としています。ひらや照らすならではの声が行政に伝わるような場所になったらいいと思います。
	地域ケア勉強会	地縁・血縁・社縁が希薄化し、くらしの中からケアが失われ、生きづらさが多様化しています。持続可能な地域ケアを求め、みなさまと学び合い、行動につなげる場にしたいです。
健康会	百歳体操	ひらや照らすの百歳体操は独特です。①和室に椅子を並べモニターを見ながら行う、②水分補給は当番が気温に合わせ、個人の状態に合わせて提供する、③一息入れてお庭を眺め、話が弾む、④保健センターの計測がやる気をアップ。
	かんたん氣功教室	ひらや照らすのゆったりとした環境の中で、身体を緩め、ゆっくりと深い呼吸をしながら、正氣を取り入れ身体中に巡らせることで元氣になれます。美肌効果や若返り効果も高いので、ぜひお気軽にご参加ください。
	認知症予防ゲーム	ゲームは夢の旅行から始まります。故郷や宇宙など皆で行先を考えます。最近はコグニサイズも取入れ、間違えては笑い試行錯誤しながらやっています。お手玉回し、言葉集め等々。ゲームの終わりは夢の旅行に戻り何処に行ったか思い出します。
	フレイルを測定する会	市主催のフレイルサポーター養成講座の卒業生が、あなたのフレイル度を測定します。どなたでもどうぞ! 毎月第四水曜日13:30… お待ちしています。
ランチ会	ひらやでランチを楽しむ会	毎月2回のフランス&イタリアのコース料理を元ホテルのシェフが作ります。料理の説明や食材等の話など、シェフのトークに興味のある方も是非ご参加をお待ちしております。
句 会	庄ちゃん句会	景色を見たり、自然界との交流により感じたことを「声に出し、言葉にする」ことで、自分自身の感性を表現することが出来ますよ。俳句・川柳・短歌・狂歌・自由詩をどうぞ、楽しんでください。
清 掃	クリン照らす	ごみ拾いで、くにたちのまちを少しキレイにする地域振興の取組です。小さなまちの小さな取組ですが、この小さな積み重ねが貴重です。毎年9月はエストニア発祥のごみ拾い活動WorldCleanupDay に参加します。
スマホ	スマホ照らす	世界最高齢アプリ開発者若宮正子さんが「老いてこそデジタルを」と仰ってます。生成AIやSNSなど最新技術を楽しむ、参加者の豊かな人生経験・知識をデジタルに還元する「デジタル包摂」の場です。
映画を語る会	シネマ照らす	見てきた指定映画について語り合う会です。面白かったと楽しそうな顔、何が何だかわからないと困惑された顔、いろいろです。これからも、もっと色々な顔がたくさん見られる場所になればと思います。



ひらや照らすは facebook で
情報を発信しています。

《ひらやでランチを楽しむ会》

4/16(水) 4/17(木) 11:50～

お楽しみアミューズ
合鴨スモーク野菜とオレンジを添えて
カツオのソテー豆腐ソースとバジルの香り
新玉葱のクリームスープ
ロールチキンのトマト煮込み
杏仁豆腐





イベントカレンダー



今月の
俳句

庄ちゃん
選

天満宮 梅の香りに誘われて

ナオ

水	木	金	土
2 百歳体操 10:30-11:30 グリーンケア 15:00-16:00	3 シネマ照らす 「旅情」 13:00-15:30	4 百歳体操 10:30-11:30 認知症予防ゲーム 13:00-14:00	5 ほっとサロン 10:30-12:30 (参加費150円) 産前産後のいどばたカフェ 13:00-15:00 (茶葉代100円)
9 百歳体操 10:30-11:30 フレイルサロン 13:30-15:30	10 桜の木細工(200円) 染めワークショップ 10:00-12:00 (要予約) ひきこもり家族会 親の居場所 14:30-16:00	11 百歳体操 10:30-11:30 わくわく会議 14:00-15:30	12 クリン照らす 福祉会館前集合 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)
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 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)	18 百歳体操 10:30-11:30 数独・ナンプレの時間 14:00-15:30	19 木の実クラフト (要予約) 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)
23 百歳体操 10:30-11:30 フレイルを測定する会 13:30-15:30	24 桜の木細工(200円) 染めワークショップ 10:00-12:00 (要予約) 庄ちゃん句会(会費100円) 13:30-15:30 お抹茶の日(参加費200円) 14:00-15:30	25 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)	26 地域ケア勉強会 10:00-12:00 かんたん氣功教室 今月はお休み スマホ照らす(会員のみのみ) 15:00-16:00
30 百歳体操 10:30-11:30			

「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 国立市立高校前(立川バス)
② 国立福祉会館前(つくしバス)