



ひらや照らす通信

7月号

発行日 **2025年7月1日**
 発行者：ひらやの里 代表 三好
 編集者：鍋田 清野

産前産後のいどばたカフェ 6.7

ひらや婆ばとひらや爺じ、やがて助けられた人が助ける側に…

社会福祉士 古旗裕美

紫陽花が街を彩る6月7日、GWを挟んで2か月ぶりのいどばたカフェとなりました。この日も、徐々に親子が集まって、最近参加するようになった方、もう数年通ってくださる方、久しぶりに顔を見せてくださった方など、たくさんの笑顔がみられました。



ひらやばあばとひらやじいじ

ひらや照らすは第二の実家のように、ただいま～と言いたくなる雰囲気があります。ひらやばあばたちが、親子が過ごしやすいように環境を整えてくれたり、参加数不明の中でも、和菓子や手作りの焼き芋などお惣菜の差し入れをくださることがよくあります。コロナ禍には、家を出られなかった親子のSOSを受けてくれたばあばもいました。「なにより親が元気でいてほしいからまずは大人に差し入れよ」と言ってくださるそのお気持ちに、いどばたカフェは支えられています。食べてホッとしてお隣のママと話しはじめる方、いどばたの野島助産師に相談する方もみられます。また、珍しい木の玩具や様々な独楽を貸して下さり、しょうがいのある方と一緒に立ち寄ってくれるひらやじいじもいます。毎回見たことのない遊びに親も子も同じ童心になり笑いが起こります。

『対岸の家事』という多部未華子さん主演のドラマで、矢川プラスが毎回のように子育てひろばとして使われ話題になっていましたね。産後の手も目も離せない時期の親子の葛藤が、様々な親の立場から描かれ、それぞれできること得意なことで助けあっていく姿や、核家族の介護の悩みまで表現され、近隣のおばあさんに助けられていた主人公が今度は助ける側になっていく姿も描かれました。

また、親自身の状態がどんな惨状でも、その時にできている精一杯を認められ共感される空気感、なにより得意不得意のある1人の人として見てもらえる安堵感からチカラが湧き、子どもの笑顔に繋がっていくことも、描かれていたように思います。

いどばたに成長を見せにきてくれる親子もありますが、否定されることのない共感や承認の安堵感を持ってくださっていて、嬉しくなります。安堵感はエンパワメント（本来のチカラが湧く）効果があるとも言われます。ドラマのように、今度はひらやばあばじいじからのSOSに駆けつけられる世代になるかもしれませんね。また育児と介護を同時に担う家庭もあると思います。公的サービスの他、緩やかに助け合える地域づくりのキーとなるひらや照らす。いつかドラマで使われたりして！？

ひらや照らすで湧いたチカラが、家族や地域へと自然とめぐりめぐっていくことも願い、細く長く開催していけたらと思っています。



第44回地域ケア勉強会 5.24

富士見台大学博士認定講座

《見えてきたのは 暮らしや価値観の変化に伴い
柔軟な変革が求められる団地の存在》

富士見台大学は「人の居場所づくり」を掲げ、まちづくり人材育成を目指す組織です。



今回は「団地」をテーマに、Felix Borthwick氏（富士見台大学学長）と鴫田美緒氏（UR 研究主幹）を招き、講演・対談・ワークショップを実施しました。

また受講生は「ひと言論文短冊」で学びをまとめ、コミュニティ再生や自治会アップデート、デジタル技術での見える化、建て替え計画を通じた団地の魅力向上の必要性、異なる専門性の連携や小さな繋がり構築の構築も重視だという意見が寄せられました。



受講生の短冊の中で私が特に印象的だった言葉は、「入りにくい団地から、外に開かれた団地へ。戦う自治会から優しい自治会へ」

この言葉にあるように、今回の講座を通じ、団地は今後人々の暮らしや価値観の変化に伴ってその形を柔軟に変化させる必要があるのかもしれないと感じました。

富士見台大学 米田有花



7月の《オープン照らす》は 7/26, 7/30, 7/31



ちょっとのぞいて
気に入ったら
ゆっくりして行って
ください。



《クリン照らす》

7/12(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
7/12(土) 10:15-12:00
連絡会議
7/19(土) 14:00-16:00

《8月のシネマ照らす》

映画『スイート・スイート
・ヴィレツジ』
について語り合しましょう。
8月第1木曜日 13:00-15:30

＝ おきやんち訪問記 ＝

行ってきました！阿佐谷の「まちサロンおきやんち」



玄関風景

阿佐谷にある「まちサロンおきやんち」を訪問しました。このサロンは、一軒家の住宅1階部分を代表の味香さんが自費で改装されたもので、今年で3年目を迎える、思いのこもった居場所です。イベントも活発で、子ども関連や高齢者、町内会の集会など、住民同士の交流の場として多目的に活用されており、地域にとって欠かせない存在となっていました。入り口には開放的なガラス戸があり、子どもたちが描いた元気な絵が出迎えてくれます。エントランスの手前には真っ赤な椅子が置かれ、道行く人の目を引く素敵なアクセントに。

左端には「もったいないコーナー」があり、使わなくなった食器などが並び、次の持ち主との出会いを待っています。室内は、椅子席の談話スペースが2か所あり、奥には畳の小上がりも。迎えてくださったスタッフの皆さんの温かな笑顔に、私たちも自然とリラックスできました。



もったいないコーナー



ボードゲームで遊ぶ子供たち

今回の訪問のもう一つの目的は「ボードゲーム体験」。

ゲームを制作されている会社の社長さんご自身がファシリテーターを務められ、子どもたちはワクワクしながら集中してゲームに取り組んでいました。私たちも、スタッフの永田さんに教えていただきながら別のゲームに挑戦。気がつけばすっかり夢中に！途中、小学生の女の子も加わりましたが、手加減なしの真剣勝負です。

ふと見回すと、いくつかのグループに分かれた子どもたちの誰一人として、スマホを手にしていません。“みんなで”一緒に遊び、集中する時間を心から楽しんでいる様子がとても印象的でした。

同じ居場所づくりに携わる私たちもたくさんのヒントをいただきました。地域のつながりを大切にしながら、多世代が自然に集う「まちサロンおきやんち」。これからも、地域に根ざしたあたたかな居場所としての活動に注目させていただきたいと思います。

藤原由美子

ひらやでランチを楽しむ会 《今月の予約方法》

7/2(水) 10:15 から 電話：042-800-1661

・電話受付のみ ・**初めての方最優先** ・ひとりで申込めるのは2名まで



facebook でも情報を
発信しています

《ひらやでランチを楽しむ会》

7/17(木) 7/19(土) 11:50～



お楽しみアミューズ
刺身サーモンのタルタル仕立てコンソメゼリーを添えて
イカの詰め物イタリア風
枝豆と豆腐の冷たいスープ
蒸し鶏のスタンレー（カレー風味）
生ハムと桃の冷製パスタカップバーニ
シャリシャリ梨のゼリー



本紙の最新版や
アーカイブは
ネットから



イベントカレンダー



今月の
俳句

庄ちゃん
選

紫陽花の花に観とれて
迷子みち

ナヲ

水	木	金	土	日
2	3	4	5	
百歳体操 10:30-11:30 グリーンケア 15:00-16:00	シネマ照らす 「ひまわり」 13:00-15:30	百歳体操 10:30-11:30 認知症予防ゲーム 13:00-14:00	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	10	11	12	
百歳体操 10:30-11:30 フレイルサロン 14:00-15:30	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	百歳体操 10:30-11:30 わくわく会議 「災害につよくなろう」 14:00-15:30	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	17	18	19	
百歳体操 10:30-11:30	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)	百歳体操 10:30-11:30 (数独を楽しむ会はお休み)	ひらやで ランチを楽しむ会 12:00~ 参加費1000円 連絡会議 14:00-16:00 (木の実クラフトは要予約 10:30-12:00 材料費200円)	
23	24	25	26	
百歳体操 10:30-11:30 ひらや フレイル予防の会 13:30-15:30	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 (桜の木細工 染めはお休み)	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)	オープン照らす 10:00-16:00 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 15:00-16:00	
30	31	『オープン照らす』		
オープン照らす 10:00-16:00 百歳体操 10:30-11:30	親子で作ろう ペーパークリップ 10:00-12:00 (50円) 認知症予防ゲーム 13:00-14:00	「ひらや照らす」ってどんなところ？ お気軽に のそきにきてください 見学会・おためし会 です		

「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 国立高校前・立川バス
② 国立福祉会館前・つくしバス