



ランチを楽しむ会、終了のお知らせ

弦間 一仁

2017年ひらや照らす開所から8年間続けてきた料理教室・ランチ会は11月で終了させていただきます。9月10月11月の開催日程は次のとおりです。

感謝のランチ会

9/17(水) 9/18(木) 11:50~

参加費 1000円

ブルーベリーのスムージー&柿のサンドウィッチ
刺身サーモンのポワレ蕪・柿・セロリのマリネを添えて
さつまいものクリームスープ
フィレポークのトマトソース煮込みパンネと大豆入り
鶏肉とマッシュルームカレー薬味サラダ付き
ヨーグルトのレアチーズケーキ風プリン

- 感謝のランチ会の予約方法 -

9/3(水)10:15から 電話:042-800-1661

・電話受付のみ/・初めての方最優先/・ひとりで申し込めるのは2名まで

10月

ファイナル賞味会

10/15(水), 10/16(木), 10/17(金)

参加費 1500円

8年間の人気料理/こだわりのメニュー

予約は10月になってから

11月

ファイナル賞味会

11/19(水), 11/20(木), 11/21(金)

参加費 1500円

メニューは10月の内容と一部重複

予約は11月になってから

2017年11月に始めた料理教室はコロナ禍でランチ会に変わり、原材料高騰の中、料理構成で参加費を据え置き、8年もの間、参加者やスタッフ一同に支えて頂き沢山の思い出に感謝申し上げます。残り8回のランチ会となりましたが、心を込めた料理とおもてなしでお迎えしたいと思います。

認知症予防ゲーム 7.4

毎月第1金曜日 13時から1時間ほどおこなっています。脳活性化を意図した簡単な笑いを誘うゲームです。ゲームは「夢の旅行」から始まります。夢ですから宇宙旅行、故郷だったりします。みんなで一緒に夢の旅行のプランを考えます。ゲームの終わりに夢の旅行を思い出します。

ウォーミングアップに「コグニサイズ」を行っています。頭を使いながらの運動です。右足横に右足閉じて、左足横に左足閉じて1,2,3,4と声を出しながらステップします。慣れたら3の倍数で手を打ちます。さらに慣れたら3の倍数は声を出さずに、手だけ打ちます。だんだんと難易度を上げていくので難しいです。できなくても平気、笑ってごまかします。

言葉集めビンゴゲームは、A4の紙を縦、横三等分におり、広げると9つの枠ができます。そこにテーマを決めた言葉を書きます、書いた言葉をひとりひとり発表してもらいます。同じ言葉があったら消していく。ぜんぶ消えたらおしまいというゲームです。7月は「夏」で思い出すものを書いてみました。なす、かき氷、昆虫採集…など色々でできます。「なす、きゅうりは昔は夏野菜だったけど今は年中



ゲームで笑顔の皆さん、机に突っ伏して笑ってる方も…

あるよね」とツッコミが入ります。驚いたのは「命札」、ふるさとの海水浴場では蒲鉾板に名前を書いた札を海に入る時に監視員に渡し、帰る時に札を持ち帰るといった方がいました。

先日参加された方から「久しぶりに声出して笑いました」と言われました。いつものひらやで、優しいお仲間と笑いながらちょっぴり頭と体を使うゲームです。

[国井 定子]



WorldCleanupDay2025 9/20(Sat)

World Cleanup Day は毎年9月20日、世界中で一斉に地球を清掃する日です。ひらや照らすの月例清掃活動《クリン照らす》をWCD2025の一環として実施します。



《クリン照らす》9/20(土) 9:00-10:00 集合：くにたち福祉会館前

会員の眼：この酷暑に百歳体操にくる人



中嶋さんの原点、松本市から見た常念岳(※1)

「暑いね、今日の百歳体操、誰もこないかも…」と言いながら冷たいお茶の用意を始める。やがて一人二人と集まり始め、そして体操開始の10時半には5,6人が集まる。「この暑いのによく来たね」と尋ねると「家にいて一人でテレビみてても仕方ないから、ここに来ると皆んないから」と楽しそうに会話しながら体操が始まる。

わたしの友人が子供さんの近くのマンションに移住した。毎日のように「寂しい、寂しい」と電話がくる。「以前は買い物に行けば顔見知りが出て話げできた。今は話し相手は夫だけ」と言ったが、暫く前から電話の回数が減り、声が明るくなった。どうやら居場所を見つけたらしい。そういえば時々ひらや照らすにも国立に引っ越してきたが行くところがなくてと来る人がいる。「居たいと思う」「居てもいいんだ」という居場所があり、当番をしている私も来訪者も居る場所があつてよかったと痛感する。 [中嶋 康世]

※1：常念岳の写真は長野県魅力発信ブログ「来て！観て！松本『彩』発見」様のご厚意により掲載 <https://blog.nagano-ken.jp/matsuchi/>

《百歳体操》

毎週 水曜日・金曜日
10:30-11:30

高齢者の介護予防と筋力アップの体操です。イスに座ってやります

《今月の会議予定》

運営会議
9/13(土) 10:15-12:00
連絡会議
9/20(土) 14:00-16:00

《10月のシネマ照らす》

映画『カサブランカ』
主演 イングリッド・バーグマン
について語り合しましょう。
10月第1木曜日 13:00-15:30

わくわく会議 7.11

9月の防災月間に備え、ひらや照らす7月のわくわく会議（7/11 金曜日）は、国立市防災安全課の職員さんによる防災出前講座でした。参加者が6人とやや少なかったのは残念でしたが、若いお二人の職員さんと和気あいあい、あつては困る災害のお話も自分事として捉えた参加者の質問が絶えないとても賑やかな会でした。



1. 国立市の防災マップ・ハザードマップをじっくり見たことありますか？

- ・防災行政無線はあちこちにあるけど、聞いたことがないという人もいました。いえいえ、普段は14時30分と17時30分に子どもたちの下校時の見守りを願う放送が流れています。
- ・避難場所には 指定避難所と指定緊急避難所（広域避難場所）があり、それとは別に一時（いつとき）集合場所があります。
- ・ハザードマップには 洪水ハザードマップ（多摩川氾濫）と内水ハザードマップ（大雨浸水）、土砂災害ハザードマップ（谷保地区の一部崖線）もあるね。



2. 備蓄品のローリングストック

- ・市では2万4千人分備蓄しているとのことですが、当然家庭内備蓄も必要です。最低でも一人で水9ℓ、レトルトご飯9食、レトルト食品3個、缶詰3缶、災害時トイレ15日分が必要とのことでした。
- ・非常持ち出し品で「あったらいいな」は テレビ、ラジオ、スマホ、モバイルバッテリー、ソーラー、乾電池でした。
- ・大きな地震を感知するとブレーカーが落ちる「感震ブレーカー」には市の補助(2000円限度)があります。



3. 最後は注目の災害時トイレの実演

- ・市ではマンホールトイレやスケットトイレなどを備蓄していますが、この日は携帯できる組立てトイレが登場、失礼して実際に座ってみました。ビニール袋に用を足して、凝固剤を振りかけると固まります。

【榊原 茂子】



facebook でも情報を
発信しています

9月のわくわく会議案内

— 地震だ！田中さんの“目黒巻”で体験 —

9/12(金) 14:00-15:30

目黒巻とは地震発生後の状況を想像し、どんな行動が必要かを発生前に考えるトレーニングツールです。田中奈美さんの指導で“目黒巻”を作りましょう。





イベントカレンダー



今月の俳句

庄ちゃん
選

涼風に
赤トンボ舞う
田舎道
(ナヲ)

水

木

金

土

3

4

5

6

百歳体操
10:30-11:30
グリーンケア
15:00-16:00

シネマ照らす
「シェルプールの雨傘」
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)

10

11

12

13

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
「地震だ! 田中さんの
目黒巻きで体験」
14:00-15:30

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)
(クリン照らすは
次週20日の大会に合流)

17

18

19

20

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)

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
14:00-15:30

WorldCleanupDay2025
9:00-12:00
連絡会議 14:00-16:00
(木の実クラブは中止)

24

25

26

27

百歳体操
10:30-11:30

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
14:00-15:30
(参加費200円)

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)

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

「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
② 国立高校前(立川バス)