



「親の居場所」「グリーフケア」のご案内

社会福祉協議会 CSW・清水幸代／ひきこもり家族の会代表・矢田由利子

「ひらや照らす」では、地域住民と国立市社会福祉協議会による「グリーフケア」、「ひきこもり家族会 親の居場所」の会をそれぞれ開催しております。



「グリーフケア」とは死別等の悲しみや喪失感を参加者や支援者で分かち合うことを目的とした取り組みで、ひきこもり家族会と同様に参加者が安心して語り合える場となっています。ひらや照らすの温かなスタッフの存在は、参加者の緊張感を自然と和らげる一助となります。会議室では得られない大事な雰囲気づくりの一つです。



また、この取り組みは社協と市民の自主活動に取り組む皆さんのが力を合わせてつくり上げており、地域の中に“つながり”が生まれることを大切にしています。特別な準備や条件は必要なく、誰でも気軽に参加できる開かれた居場所です。

一人で抱え込まず、そっと気持ちを話しに来てみませんか。抱えているものを吐き出すことで、他の人の話を聞くことで、一人ではないという安心感、また新しい考え方にお会いの機会が得られます。ぜひ足を運んでいただき、温もりのある時間をお過ごしください。 [清水]



家に閉じこもっている子どもがいると、なかなか知り合いにも自分の悩みを話すことができないので、この会で子どものこと、自分の悩みを本音で話せることは私にとって気持ちが楽になる有難い場だと思っています。8050問題(※)は、まさに自分の問題なのでここに集う皆さんと一緒に少しでも現状を変えられるような話し合いができたらと思っています。 [矢田]

※ 8050問題：80代の親が50代の子どもの生活を経済的・精神的に支えている問題です。子どもが親の年金に依存している状況では親が亡くなったり要介護状態になったりした際に、親子ともに生活が破綻する恐れがあります。

寒くなってしまった、床暖房はありません、暖かくしてご来訪ください

会員の眼シリーズ4：クマさん、安曇野へゆく



《ひらや照らすのみなさまへ》

早いもので、安曇野に移住をしてから2か月が経とうとしています。



いま、穂高連山や白馬の山々はしっかりと雪化粧となり、立ちこめる朝の霧、フロントガラスの凍結、そして午後3時をすぎると急速に冷えが身体にしみこんでくるこの信濃の気候は、やはり国立とは大違いでした。

それでも快晴の日はほんとに気持ちがよく、移動に不可欠となった車でいろいろな場所に出かけています。

20年前に穂高や明科など5町村が合併した安曇野市ですが、それぞれに「ふれあい学習交流館」があり、図書館をはじめ市民の交流や学びの場となっています。ここで私も本を借り、お話しの会や上映会、読書会や歌の会などに参加しています。

うれしいことに、絵本の読み聞かせグループと繋がる中で、小学校や認定こども園にも共にお邪魔させてもらったり、来週予定されている全市の図書館職員研修の中で、わらべうた遊びを30分間、紹介させて頂く場が持たれることになりました。この間、くり返し通いながらお話をさせていただいたことが繋がった、うれしい出来事です。



《こんな場をつくりたいなあ》

こどもやお母さんたちがほっこりとくつろげ、誰でもが気軽に寄り合い、語り合い、お茶しあい、遊び、笑い、つながり合える。ささやかな畠で植物や野菜を育て、調理してみんなで美味しく食べ、小さなコーナーで遊ぶ。音やリズム、わらべうたが響き、絵本やお話しの世界がひろがる。ときに描き、作り、身体をつかって表現する。人と人のかかわりが喜びにつながり、暮らしの中に文化が根づいている。

そんな人と場が創るコミュニティー。そうしたものに向かって、小さな一步を踏み出していくたい、そんなことをこの安曇野の地で思っています。

[田中 雄二](通称クマさん)

12/17から新イベント「健康サロン」が始まります

誰でもが、日々を健康で過ごしたいと願っています。年齢を重ねると治らない病気や症状があり、どのようにコントロールし、付き合っていくかが大切になります。人に言えない悩みがある・どんな病院がいいか知りたい・健康に過ごす秘訣は・テレビを見ているとつい宣伝を信用してしまうなど、悩みや関心事は様々です。健康に関することは、話題にしやすい方面、なかなか言えないこともあります。

「健康サロン」は、普段言えない悩みも気軽に話せる場にしたいと思います。時には参加者の得意とする話題提供などを交え参加していただいた方がちょっとホッとした気持ちになる会になるとよいかと思います。皆さんの参加をお待ちしています。



《12月のわくわく会議》

12/12(金) 14:00-15:30

議題「介護について考える」

在宅介護を考える会の資料をもとに

自立と依存について話し合いましょう!

会議資料は配布します

《12月のひらや会議》

運営会議

12/13(土) 10:15-12:00

連絡会議

12/20(土) 14:00-16:00

《1月のシネマ照らす》

映画『キューポラのある街』

「私はダボハゼじゃないから！」

について語り合いましょう。

1月第1木曜日 13:00-15:30

地域ケア勉強会 11.22



都立大学の大学院生が
ひらや照らすを調査分析します

11月22日(土)、都立大学大学院で建築計画学を専攻する城田茂久氏をお招きし、第50回地域ケア勉強会を開催しました。テーマは「通所型サービスBから見える地域共生のリアリティ」ひらや照らすという「場」が持つ意味を客観的なデータと具体的な事例から深掘りしました。

城田氏による東京都内全域の通所サービスB型事業の分析から、多くの実施主体が存在する中で、「ひらや照らす」が活動頻度・滞在時間ともに他を圧倒する先進的なモデルであることが明らかになりました。単なるサービス提供の場を超えた、「居場所」としての厚みが、データによって改めて浮き彫りとなりました。

議論の核心は、制度上のつながりや形式的な支援では届かない、深い絶望にある人を救う難しさ、そしてその対比としての救済事例(産前産後の一いどばたカフェ)にありました。心の通う信頼や制度の枠を超えた「顔の見える関係」こそが、危機においていかに即座に人を支え、命を守る強靭なセーフティネットになり得るかを確認しました。ひらや照らすは、単なる役割の遂行ではなく、一人の「存在」や「物語」を大切にする関係の網目として機能していることを再認識する時間となりました。

この「居心地の良さ」や「つながりの力」を学術的に紐解くため、城田氏による調査が11月26日(水)から12月13日(土)まで実施されます。来訪者がどのような意識で建物を使用しているかを明らかにする、極めて重要なステップです。「ひらや照らす」が編むのは、一人の存在と物語を大切にする、強靭な関係の網目です。この調査と対話を通じ、私たちは理念だけではない、現実の足場を固めた共生を追求します。皆様のお知恵とお力添えを賜りたく、心よりお願い申し上げます。

[小出聰]

弦間シェフのお手伝いをして8年

8年前、弦間シェフはひらや照らすで料理の講習会を始めました。20人位の参加者に料理を作る過程や技法を見て、シェフが作った料理を試食する会でした。コロナをきっかけに人数制限のため1日8名限定のシェフが作った料理をいただく「ランチを楽しむ会」というスタイルになりました。

弦間シェフの野菜、肉など切り方は毎回ビックリするほど繊細でした。そして皿に載せると一枚の絵になりとても美味しいになります。芸術作品だと思います。



自分で作った料理をそのままパチリと写真に撮ってもなかなか美味しいには写りません。ですが、弦間シェフの料理はカメラマンでもない私がスマホで撮った写真でもとても美味しいに写ります。これがプロと家庭の主婦の違いかといつも思います。8年間、怪我も病気にもならないで終われたことに感謝してると同時にホッとしております。お手伝い3人から感謝の



言葉を贈りたい
と思います。

弦間シェフ、本
当にありがとうございました。
[木内/藤沢/中嶋]



facebookでも情報を
発信しています

12/8 から 12/13 まで、都立大学の建物利用状況調査にご協力ください

最新号＆アーカイブ



イベントカレンダー

2025

12月

今月の俳句

庄ちゃん選

ご
お
る
ぞ
虫
心
蟀

の
声
絶
え
絶
え
に
冬
隠
す

楓葉

水

木

金

土

3

百歳体操
10:30-11:30
グリーフケア
15:00-16:00

4

シネマ照らす
スモーク
13:00-15:30

5

百歳体操
10:30-11:30
認知症予防ゲーム
13:00-14:00

6

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

百歳体操
10:30-11:30
フレイルサロン
14:00-15:30

11

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

12

百歳体操
10:30-11:30
わくわく会議
14:00-15:30

13

クリン照らす
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)

17

健康サロン
10:30-12:00

18



百歳体操
10:30-11:30

19

数独を楽しむ会
14:00-15:30

20

大掃除 13:00~
連絡会議 14:00-16:00

24

お休み

25

お休み

26

お休み

27

お休み

お休み

31



← 産前産後のいどばたカフェ
毎月第1土曜日

「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
お待ちしています

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

