



ひらや照らす通信

1月号

発行日 2026年 1月1日
発行者：ひらやの里 代表 三好
編集者：鵜田 滉野

ひらや照らすにおける調査を終えて

東京都立大学 大学院 都市環境科学研究科 建築学域 城田茂久

11月26日（水）から12月13日（土）にかけて実施した調査期間中には、多くの方々にお時間を割いてご協力いただき、時には足を止めて丁寧にお話を聞かせていただくなど、温かいご支援を賜りました。日々の活動でお忙しい中にもかかわらず、快く調査に応じてくださった皆様一人ひとりに、心より深く感謝申し上げます。



調査中の城田氏（ひらや照らすにて）

私は建築学を専門とする大学の研究室に所属し、中でも、私は「建築計画学」という、人間の心理や行動に合わせて、建物をつくろうという学問を専門としています¹⁾。今回、ひらや照らすで実施した調査は、介護保険法に定められる「介護予防・日常生活支援総合事業」のうち、「通所型サービス・活動B」に位置づけられる住民主体によるサービス・活動を対象としたものであり、建物の使われ方に着目し、ひらや照らすの建物がどのような意識や目的のもとで使われているのかを明らかにすることを目的としています。

調査を通して活動の現場を拝見する中で、イベントの多様さだけでなく、来館された皆様や運営に関わる方々の主体的な関わりによって、建物の使われ方が日々更新されていく様子が見受けられました。そこには、住民主体ならではの柔軟さや、専門施設とは異なる居心地の良さを感じられます。また、吉川照子さんが住まっていた一戸建住宅の空間は、単なる活動の場にとどまらず、来館される皆様にとっての「居心地の良い場所」として認識されているように思われました。



私は現在、修士論文の完成に向けて研究に取り組んでいます。先行研究では、空間の使われ方や実施状況が十分に明らかにされていない「通所型サービス・活動B」について、本研究では、ひらや照らすでの利用実態調査から得られた知見をもとに、住民主体によるサービス・活動の実態を明らかにしていく予定です。その研究成果は、今後ひらや照らすで開催される「地域ケア勉強会」にて発表を予定しておりますので、ぜひご参加いただければ幸いです。

1) 東京都立大学, HOTTOPICS, 竹宮健司

https://www.tmu.ac.jp/hot_topics/tmunavi/ues/aus/22512.html



寒くなりました、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 5:ひらやと子供

ひらや照らすに子供達が集まるイベントは第1土曜日の産前産後のいどばたカフェ、第4土曜日のスマホ教室の時間帯に行われるゲーム等があります。いどばたカフェは生後数か月の赤ちゃんから就学前の幼児中心の集まりです。



産前産後のいどばたカフェの風景

毎月第2土曜日9時からのひらや近辺の道路掃除に、12月は小学生が参加することがわかったので、私も久し振りに参加しました。私は赤チーム3人組の1人として加わりました。1人はひらや調査に3週間通ってくれている大学院生のSさん、もう1人は小学5年生のO君です。赤チームはゴミの中や通りにある標識でもなんでも赤色の物を見つけたらスマホで写真を撮り、見つけた数を緑チームや白チーム/黒チームらと競います。

O君には見覚えがあり「君は見たことある」と言ったら、O君が「あべさん」と応えてくれました。そうO君は数か月前に参加したゲーム「太鼓にドン」でペアを組み、Nice to meet youと自己紹介しあったあのO君でした。O君とSさんが赤色物体を見つけ、ゴミを私のビニール袋に満杯にして、ひらやに帰って写真を参加者全員でカウントしました。赤チームの優勝でした。短い時間でしたがおばあさんは久し振りにウキウキと楽しい気分になりました。

赤ちゃんは無性に可愛いのですが、会話が成立する年頃は刺激があって楽しいものです。もっと子供と老人が触れ合うイベントがあっても良いとつくづく思いました。

[阿部 正子]

長藤哲夫さんのデジタル紙芝居 11.29

長藤哲夫さんが創られた「パソコン上のデジタル紙芝居」の観賞会に参加して2作品を見た。1作目は内館牧子著「もうすぐ死ぬんだから」。他人の目が気になる70代の女性が、実年齢に見られないよう、服装で着飾り努力している様子や、夫の突然死により平穀だった生活に起こった事件をコミカルに描いた作品。2作目は「伊能忠敬：老後に夢をかなえた男」。江戸時代に地球一周以上の距離を歩いて日本地図を作った歴史的人物の話。



デジタル紙芝居について熱く語る長藤氏（右端）

老後に夢をかなえた男

伊能忠敬：童門冬二（河出文庫）
大河への道：立川志の輔（河出文庫）



デジタル紙芝居「老後に夢をかなえた男」のタイトル画（長藤氏絵）

長藤さんのアニメのタッチは明るい。登場人物の衣装がおしゃれで話の内容に引き込まれてしまう。見ている人からの反響に、画面を止めて解説をしてくれるので、意見が行き交う。長藤さんがよく勉強して事実に基づきアニメにしていることに驚いた。楽しみながら画面に集中している間に2時間はあっという間に過ぎた。忠敬の地図の大きさを実感させてもらい、参加した人は若返ったのではないかと思う。

[成瀬 友康]

《1月のわくわく会議》

1/9(金) 14:00-15:30

議題「保険に強くなろう」

高齢者医療制度のしくみについて
勉強しましょう

《1月のひらや会議》

運営会議

1/10(土) 10:15-12:00

会員連絡茶話会

1/17(土) 14:00-16:00

《2月のシネマ照らす》

映画『シベールの日曜日』

「あなたは海を見たことがある？」

について語り合いましょう

2/5(木) 13:00-15:30

わくわく会議 12.12

= 「在宅ケアを考える会」通信 111 号を手にして話し合い =

50年も同じ所に住んでいると町内のご家庭のようすは何となく分かってきます。気にかかりますが、ご家族と介護の話題に踏み込んだ話は難しいと感じます。

「在宅ケアを考える会」通信

～自立とは 依存先を増やすこと～

2025. 11. 26 No. 111



山本秀子さん編集の「在宅ケアを考える会」通信 111 号のタイトル

ご近所で夫が認知症の妻を見ています。娘家族も一緒にいます。夫は介護で毎日忙しいと言いながら、妻をデイサービスに送り出すと、水泳などで自分を解放しています。このご家庭は外に向かって介護を見せてくれるので、私たちとも会話が弾みます。

山本さんたちが話し合う中で出たキーワード『自立とは依存先を増やすこと』は大切です。依存先として、デイサービス・介護保険・介護施設・困ったときに頼りになる地域で作ってきた関係をあげています。ひらや照らすなど市内にある居場所も関係づくりの拠点です。

夜間の連絡先が無いのはとても不安です。私の義姉が何回も何回もお世話になり助けていただいたのは民間警備保障会社でした。8時間ドアの開閉が無いと安全確認に来てくれます。ベッドの横に倒れて自分で動けなくなっていた時も、意識状態、しゃべりかた、手足の麻痺をみて異常なければ本人の希望通りにして帰ります。とてもありがたかったです。中野区が一人暮らしの老人世帯を会社につなぐ手助けをしてくれたと理解しています。介護される人もする人も、地域で安心して暮らすために、私たちはもっと勉強することがあります。

[富野 淑子]

「健康サロン」始まりました 12.17

日々の体調や生活の仕方について、気軽に話し合える場として「健康サロン」が始まりました。病気や症状を調整しながら健康に過せるかは、食事や運動等に限らず生活の仕方全体の影響を受けます。

参加者からは、今の健康状態だけではなく日ごろ心がけていることやその成果、分かっているけど続けるのが大変、生活の仕方が変わり食生活にも影響が出た等様々な角度の話題が出されました。

話された内容は、参加した方の参考になるだけでなく、また次も参加してみたいという思いにつながっていただけることを期待しています。

病気や体調は誰にでも話せるわけではありません。「健康サロン」ではお互いの思いを尊重し、ここでは安心して話せる場となるような「サロン」になるようにしていきたいと思います。 [小林 美智子]



保護者と小学生参加の 料理セミナー

国立市在住者のみ/2人で1組/8組限定/参加費1組@2000円

何らかの食物アレルギーをお持ちの方は参加をお控えください

参加例1：祖父と小学生1人で1組、祖母と小学生1人で1組

参加例2：父親と小学生1人で1組、母親と小学生1人で1組

《料理メニュー》

前菜：カボチャテリーヌ／魚料理：鮮魚ポワレ豆腐ソース

スープ：人参のクリームスープカブチーノ

肉料理：チキンのビトーカラルース／デザート：苺

お申し込み 1/7(水)11:00 - 1/29(木)12:00



facebook でも情報を
発信しています



弦間先生



謹賀新年



イベントカレンダー

水

木

金

土

3

庄ちゃん
選

黄落や地面をおおはしきかが

沼子

7	百歳体操 10:30-11:30 グリーフケア 15:00-16:00	8	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	9	百歳体操 10:30-11:30 わくわく会議 「保険に強くなろう!」 14:00-15:30	10	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)
14	百歳体操 10:30-11:30 フレイルサロン 14:00-15:30	15	健康サロン 10:30-12:00	16	百歳体操 10:30-11:30 (数独を楽しむ会はお休み)	17	木の実クラフト(要予約) 10:30-12:00 (材料費200円) 会員連絡茶話会 14:00-16:00
21	百歳体操 10:30-11:30 	22		23	百歳体操 10:30-11:30 ひげさんの ゆめなつかし ものづくり 13:30-15:00 (材料費200円)	24	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 「VR 吹き矢で遊ぼう」 15:00-16:00
28	百歳体操 10:30-11:30 ひらや フレイル予防の会 13:30-15:30	29	シネマ照らす 「キューポラのある街」 13:00-15:30	30	百歳体操 10:30-11:30	31	保護者と小学生参加の 料理セミナー 11:45~

「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



① 国立高校前(立川バス)
② 国立福祉会館前(ぐりうこバス)