



ひらや照らす通信

6月号

発行日 2026年 6月1日
 発行者：ひらやの里 代表 島崎
 編集者：鶴田 清野



2026 年度総会 開催しました



5月16日(土) 9:30-12:00 於：福祉会館大ホール 会員：64名 出席者：32名
 来賓：2名 議長：児玉谷さん 書記：今村さん 司会：藤原さん

ひらや照らすを自宅以外の居場所として どうぞ

新代表 島崎エミ子

吉川照子さんが市に遺贈された家を市は運営主体者を公募により決定することにし、2017年に『ひらやの里』が選ばれました。住民主体の通所型サービスB（ひらや照らす）として初代代表の大井さんから三好さんへと1期2期3期と引き継がれてきています。

現在、会員64名がそれぞれの参加の仕方と共にみんなの家として運営し新たな出会いや憩いの場になっているのを実感しています。また市や社協と協働して学びの場にもなっています。これからも多世代交流にふさわしい場所として会員の皆さんと、ひらや照らすを大切に守っていきたいと思います。自宅以外の居場所として足をお運び下さいますようお願いしております。新たな出会いがあるかもしれません。



新代表 島崎さん

来賓のおことば



国立市健康福祉部長 大川潤一氏

ひらやの里総会の開催おめでとうございます。また日々ひらや照らすを拠点に、高齢者福祉の一翼を担ってくださり、感謝申し上げます。ご高齢の方に、いつまでも住み慣れたくにたちで暮らし続けていただくためには、皆様の取組みのような、他者と出会い、受け入れ、お互いに気に掛け合っていくつながりが重要になっていきます。市としても、引き続き、地域の支え合い活動を支援していく所存です。皆様のご健康と一層のご活躍をお祈りし、ご挨拶とさせていただきます。

毎月発行している「ひらや照らす通信」をご覧いただき、どんな所で何をしているのか?! イベントに参加も歓迎します。

国立市社会福祉協議会 事務局長 津田智宏氏

ひらやの里総会、誠におめでとうございます。「ひらや照らす通信5月号」には人を孤立させない、地域の居場所「ひらや照らす」の意義が力強く掲げられ感銘を受けました。今後もグリーンケアのすすめ、親の居場所等の事業も一緒に進めていただければと存じます。

今回にたち福祉サポーター養成講座には多くの申込みがありました。誰もが安心して暮らせるまちづくりの担い手、協力者が増えればと切に願っております。

今月は
6/12

イベント紹介 わくわく会議 5.8

防災訓練やります！ 国立市の出前講座

今、日本列島、北から南まで震度 5 以上の地震が起きています。そこで、「ひらや照らすで考える防災」について、国立市の防災安全課の高橋さんと水澤さんに教えていただきました。

まずは頭を守る

机の下で団子虫



イラスト：モコタンマン

まず、ひらやの中の部屋を見て廻り、安全なところ、危険なところを皆の眼で確認しました。安全なところは、リビング、畳の居間、でも照明器具の下は要注意。危険なところは台所。冷蔵庫が動く、戸棚から物が落ちる、一刻も早く台所から離れること。玄関も上にガラス窓があり危険です。地震が起きた時、第一に身の安全を守ることが大事です、特に頭を守りましょう。そして、揺れが収まったら、ケガをしていないか確認し、火の始末、出口の確保、通電火災を防ぐためブレーカーを落とします。

避難場所は事前にハザードマップを見て確認しておきましょう。

そして常日頃から、ブロック塀、ガラスの多い建物など危険な場所はチェックしておくことも大事です。

[中嶋 康世]

はじめてのお当番

～ 当番もまた楽し ～

富田さんに連れられて、ひらや照らすの「映画を語る会」に参加するようになりました。月 1 回、第一木曜日、井手さんの準備と司会で楽しい時間を過ごさせて頂いております。

富田さんから「私達も月 1 回お当番をしましょうか」とお声がかかり、オープン当時の庭作りや朝当番を続けていた頃のお話など伺い、第一木曜日の 12 時から二人でお当番をさせて頂くことにしました。

お当番を引き受ける以上、元気で当日を迎えられるよう日常生活では用心をし、当日に備えました。また、お当番は知らない方にも声かけをし、お茶を美味しく飲んでいただきたいので気配りをします。これらは全て自分の脳トレになります。お当番終りとなった時、小さなことでしたが無事やり終えたと思え、気持ちがスッキリしました。

年を重ねてすっかり弱ってきた私たちは、責任をもってお当番をするには体調を整えることが必要です。この緊張感自分たちの生活を変えることにつながるだろうと思います。



お当番さんのオモテナシ

[高杉 信子]

参加者募集 YMCA の EPA 介護福祉士候補者との交流会

6/18 (木) 14:00-15:30 抹茶とおしゃべりを楽しみましょう！

参加希望者(数名)を募集します／ひらや会員以外の地域の方々優先です／参加費無料

6月3日(水)10:00 から電話でお申し込みください

※※ 彼らはインドネシア・ベトナムから EPA (経済連携協定) にて来日し、高齢者施設で働きながら日本の介護福祉士国家試験の合格を目指しています ※※

[担当 児玉谷広子]

《6月のわくわく会議》

「ACP ってなに？」

もしもの時に備えて

人生会議について学びましょう

6/12(金) 14:00-15:30

《6月のひらや会議》

運営会議

6/13(土) 10:15-12:00

会員連絡茶話会

6/20(土) 14:00-16:00

《7月のシネマ照らす》

映画『理由なき反抗』

「もし両親が別の人間だったら…」

について語り合ひましょう

6/4(木) 13:00-15:30

ひらやのイベントをご紹介します

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たりしています。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。飲物代100円。
	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。参加費300円。
	フレイルサロン	ひらやはフレイル予防の拠点です。このサロンはフレイルに関心あるなしに拘らず皆様のたまり場です！小学生から高齢者まで年齢にかかわらず気軽にご来訪ください。
	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才な方々とのお話は楽しく新鮮で眠っていた自分の記憶や感性も揺り起こされます。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、親の会をやっている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。
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、ワーイ！とか言わせるのも楽しみです。材料費200円。
	桜の木細工	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。参加費200円。
	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ジュ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	数独を楽しむ会	最近めっきり参加される方が減ってしまい、いまや閉店間際です。やはり字の如く数独は一人で楽しむものなのでしょうか？ よって、お題をしてもよく、しなくてもよし、また世間話に花を咲かせて過ごすのもアリにします。
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なと思います。
	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て、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、正気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。お手玉返し、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。
	フレイル予防の会	『フレイルを楽しく防ぐひらやかな』自分のことは意外と自分ではわからないものですね。みなさん、早めに気づいてみませんか！ 少人数 アットホーム 年齢制限なし。
	健康を語るティーサロン	飲み物・お菓子も楽しみに、身近で奥深い「健康」を多面的に語り合いませんか。交換される情報や生活の智慧を暮らしに取り入れたいですね。栗原・小林・滝の3人が月替わりで進行をしますが、主役は参加するみなさんです。茶菓子代100円。
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 World Cleanup Day 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く学び合い、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。



facebookでも情報を発信しています

《編集後記》

今月の俳句は庄ちゃん句会 25年5月の投句から「雨あがる…」です。投稿写真(右掲載)の旧駅舎の空にかかった虹は4/27 18時前10分間ほど見えたといひます。虹を見ると幸運がやってきそうであれしくなりますね。だけど、モノクロ印刷で水たまりに映った虹を表現するのは難しい。印刷担当者の腕に懸っています。カラーのネット版では大丈夫。【編集係 mh】



写真撮影 4/27 中在住 S.M. さん

最新号&アーカイブ



イベントカレンダー



今月の俳句

雨あがる国立の町春の虹
照子

水	木	金	土
3 百歳体操 10:30-11:30 グリーンケア 15:00-16:00	4 シネマ照らす 「卒業」 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) 産前産後のいどぼたカフェ 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 「ACPってなに？」 14:00-15:30	13 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)
17 百歳体操 10:30-11:30	18 健康を語るティーサロン 10:30-12:00 (茶葉代100円) YMCA との国際交流 14:00-15:30	19 百歳体操 10:30-11:30 数独を楽しむ会 14:00-15:30	20 会員連絡茶話会 14:00-16:00
24 百歳体操 10:30-11:30 ひらや フレイル予防の会 13:30-15:30	25 桜の木細工(200円) 染めワークショップ 10:00-12:00 (要予約) お抹茶の日 14:00-15:30 (参加費300円)	26 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)	27 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

「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)