



ひらや照らす通信

7月号

発行日 2026年7月1日
 発行者：ひらやの里 代表島崎
 編集者：鍋田 清野



わくわく会議 6.12 ACPってなに？

榊原茂子（イラストも）

ACPってなに？から 終活相談まで 6/12 わくわく会議ひらや劇場



スタート！

ACP

アドバンスド ケア プランニング
 （あらかじめ） （医療・介護・配慮） （計画を立てる）

この日のコメンテーターは、
 何を聞いても大丈夫な
 社協の左川課長さん



あなたのしてほしいことはなに？



ただし
 分からなくなってから
 有効になるのだそう

ACPとは、病気などで動けなくなったとき、自分はどんな治療が受けたいか
 事前に考えて、周囲と話し合っておくこと。
 一人暮らしや身寄りのない人の場合、医者が困ってしまうことがあります。
 自身の気持ちが変わっている人の判断が必要です。

＜成年後見制度は 権利や財産を法的にサポートする制度＞

任意後見制度
 （市民後見とも言う）



今はまだまだ元気！
 だけど 認知症になっ
 たら 後が心配

自分で支援者やサポートの
 内容を決めておくことが
 できる。（公証人役場で）



法定後見制度

補助



最近少しもの忘れが多い
 →必ず本人の同意が必要

保佐



判断能力が落ちてきた
 →本人が望んでいる（OK または？）

後見



ほとんど判断ができない
 →代わりに判断してくれる人が必要

家庭裁判所

→補助人

→保佐人

→成年後見人

★専門職後見人（弁護士・
 司法書士・社会福祉士）が
 選任されると、月々約 2
 ～3 万円の報酬を本人の
 財産から払うことになる。
 一度利用すると本人がな
 くなるまで止められない。

どこに相談したらいいの？

★国立市の行政書士による無料相談は、
 月に一回開催（3人まで）、利用は一回限り
 只今7月までいっぱい！

★登記や証明書の相談なら、社協や市の包括
 支援センターでも無料でやっているよ



そうだ！
 まずは
 社協に行こう



え～
 十分な資産が
 ないと
 ムリだね



この制度は手続きも煩雑で
 不祥事も起きやすいので、
 今、見直し中です。



“ひらや照らす”は

熱中症予防一時避難所

特別イベント お抹茶とおしゃべりの2時間 6.18

東京 YMCA 医療福祉専門学校のエPA介護福祉士候補者との交流会

6月18日(木)、ひらや照らすにインドネシアとベトナムの若者たち12名が、日本語教師の先生と共に訪問して下さいました。彼らはEPA(経済連携協定)に基づいて日本で働きながら日本の介護福祉士の資格を得ようと勉強している人たちです。彼らとひらやの里会員および地域の方々8名と交流しました。



彼らは、7月4日(土)10:00-~~15:30~~^{14:30}の学園祭で催すゲームや歌、インドネシアとベトナムのスイーツの販売についてアナウンスして下さいました。これを読んだ方はぜひ学園祭に行ってみて下さいね。

私たちの方は、ひらや照らすの人気イベントのひとつである「お抹茶の日」を特別に催し、参加者の皆さんにお抹茶を振る舞いながら、ひらや照らすの歴史や運営方法などを紙芝居で説明しました。また、日本の伝統的遊戯・コマ回しを紹介し、参加者の皆さんでコマ回しをして歓声飛び交いました。

会員のひとりが、インドネシアの大豆のお菓子「テンペチップス (Keripik Tempe)」を持って来て、懐かしい味を楽しんでもらえました。[児玉谷 広子]

くまさんの安曇野日誌 26年6月

初めての高齢者との「わらべうた遊び」



地域で繋がった方を通して6月のある日、初めて高齢者といわらべうたで遊ぶ機会がもてることに。これまで乳幼児やそのご両親とは遊んできた経験はありましたが、高齢者の方とは初めてで、いろいろと内容や流れを考えました。

そして当日、場所は豊科の老人福祉センター。和室に大きな輪になった方が30名ほどで年齢は70代から80代。ここで休憩をはさんで一時間半余り、指遊びに顔遊び、くすぐり遊びに言葉遊びと、次第にひろがる笑顔が忘れられない時間となりました。

終わりのお手玉遊びでは、それは見事な手捌きで行うお婆ちゃんの姿に大きなみなさんの拍手が。「遊べてよかったです」「とても楽しかった」「またしてほしいです」などの感想を語られるお一人お一人の姿に、私には長い期間を生きてこられたかけがえない命の輝きのようなものが感じられました。

こちらこそ、ありがとうございました、みなさん…

[たなか ゆうじ]

《7月のクリン照らす》

7/11(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。

《7月のひらや会議》

運営会議
7/11(土) 10:15-12:00
会員連絡茶話会
7/18(土) 13:30-15:00

《8月のシネマ照らす》

映画『東海道四谷怪談』
昭和34年 天知茂/池内淳子
について語り合しましょう
8/6(木) 13:00-15:30

新規イベントを紹介します

親子サロン「ひらやのおばあちゃん家」

毎月第3土曜日 10:30-12:30

親子で一緒に季節のものを手作りして、お弁当を持ち寄り、
ほっとひと息しませんか？

7月はハッカ油の虫除けスプレー。好きなアロマオイルを追加してもOKです！

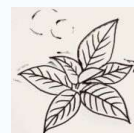
作ったスプレーはお持ち帰りいただけます。

対象者：幼児親子～小学生（小学2年生から1人で参加可）

募集人数：先着10組（要予約）

材料代：300円

〔主催者 屋鋪 環(イラストも)〕



地域のゲートキーパー勉強会（全3回）

～隣の「死にたい」に耳を傾ける～

「死にたい」「辛い」「しんどい」…そんなことを急に言われたら、あなたはどのような対応をしますか？

消え入りそうなその声に耳を傾け、地域で助け支え合っていく方法を、共に考えたいと思います。

第1回目：7月30日（木）14:30-16:00 テーマ：「人はなんで自殺するの？」について考える

※講義ではありません。参考図書の輪読、ミニワークショップを中心に会を進めます。

お申し込み：aryarya20062001@gmail.com（高野宏宛）

ファシリテーター（進行役）：高野宏（精神保健福祉士）

〔主催者 高野 宏〕

ひらや たまりうむ カフェ

ひらやで月1回のコーヒーを楽しむ会“たまりうむ”を始めます。

気軽に参加してください。お待ちしております。

300円/1杯（少々のおかし付き）

毎月第3水曜日 13:00-15:00

〔主催者 木内 憲子〕



市報・まごころ・公民館だよりを一緒に読みませんか？

毎月第2水曜日 11:45-12:45

毎月自宅に配布される市報・まごころ・公民館だよりは、知らないと困る情報、生きる楽しみのエッセンスがぎゅっと詰まった国立市民むけの必須読み物です。しかしたくさんの情報の中に埋もれてつい見落とすことはありませんか。1か月に1回一人ではなく誰かと一緒に読むと残念！という思いがなくなるでしょう。また他の人が関心を持つ分野に自分の興味が広がるかもしれません。

〔主催者 三好 紀子〕



facebookでも情報を
発信しています

《編集後記》

ひらや照らすの前の道路を歩いていて、気づくことはありませんか？ そうなんです！ 道路から見える樹木に名前が書かれた木札が…「あらっ、つつじ、そしてさざんか」と心惹かれます。これらはすべてお庭係と達筆で書いてくれた会員の心使い。ゆっくりと門をとお庭を一巡してください。韓国の国花・むくげの涼やかなピンクもいいものです。新規オープン「たまりうむカフェ」は第3水曜日午後1人でも友人とでも、玄関をとお庭をどうぞ。麦茶はいつでもご用意しています。



イベントカレンダー



今月の
俳句

風受けてのたりのたりと青芭蕉

えのは

水 1	木 2	金 3	土 4
百歳体操 10:30-11:30 グリーンケア 15:00-16:00	シネマ照らす 「理由なき反抗」 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 13:00-15:00 カフェ (茶葉代100円)
8	9	10	11
百歳体操 10:30-11:30 広報三紙を読む 11:45-12:45 フレイルサロン 14:00-15:30	桜の木細工(200円) (予約不要) 桜染めワークショップ (予約要) 10:00-12:00 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 「続・終活の話題」 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)
15	16	17	18
百歳体操 10:30-11:30 ひらや たまりうむ カフェ (茶葉代 300円) 13:00-15:00	健康を語るティーサロン 10:30-12:00 (茶葉代100円)	百歳体操 10:30-11:30 数独を楽しむ会 14:00-15:30	親子サロン 10:30-12:30(要予約) (材料費 300円) 会員連絡茶話会 13:30-15:00
22	23	24	25
百歳体操 10:30-11:30 ひらや フレイル予防の会 13:30-15:30	桜の木細工(200円) (予約不要) 桜染めワークショップ (予約要) 10:00-12:00 お抹茶の日 14:00-15:30 (参加費 300円)	百歳体操 10:30-11:30	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
29	30	31	
百歳体操 10:30-11:30	地域の GK 勉強会 14:30-16:00	百歳体操 10:30-11:30	

「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 国立福祉会館前へこバス
② 国立高校前へ立川バス