



ひらや照らす通信

8月号

発行日 **2026年8月1日**
 発行者：ひらやの里 代表 島崎
 編集者：鵜田 満野



新イベント 広報3紙を読む

市報『自治会の夏がやってきた 7月5日号』他2紙を手し、語り合いました
三好紀子

「これまで3紙は届いてもつい面倒で…」 「他の人はどんなふうに通読しているのか知りたくて」 など
 さまざまな思いの7名が集まりました。

濱崎真也市長は、「国立のシンボル 桜を未来へ安全につないでいきます」（8ページ）にまとめた事
 実を説明し、今後桜の更新はどうするか、市民の意見を聞きたいと参加してくれました。

さくら通りのソメイヨシノがかつて作った桜のトンネルや大学通りを始めとするあちこちの桜並木は国
 立を代表する景観の一つ、先人が今を生きる私たちに残してくれた財産です。市報は、桜を通して国立
 の歴史と街づくりを考える材料と時間を与えてくれました。

『まごころ』は一変してゆったりとした紙面づくり、「文字が大きく表を多用しているね～」と感想
 ができました。夏休みに子どもが食事を作るキャンプ・介護・受験生支援貸し付けなど私たちの暮らしに
 直結する情報が、目に留まりやすい色使いで提示されています。社会福祉協議会を頼りにちょっと気持
 ちを楽にし、生活課題に向き合う勇気を持ちたいと思いました。



時間が迫る中『くにたち公民館だより』の全6ページをめくりました。子育て中の仲間づくりと公民
 館での学びの記事は3ページを占めています。子育て期の女性を支援するための保育室を「子どもも成
 長する場」と位置付けてきた公民館の歴史が光ります。「くにたちブッククラブ」、「図書室の集い」「映
 画会」などのお知らせを見て、「知らなかった！こんな企画があるんだ」という驚きの声が上がりました。
 私たちは、広報紙から市内で展開される市民のための事業の一端を共有することができました。

《 新イベント「広報3紙を読む」は毎月第2水曜日 11:45-12:45 》



“ひらや照らす”は
熱中症予防 一時避難所

たまりうむカフェ、開店しました。



散歩しながら“みちくさ”をしていただきたく、「たまりうむカフェ」を6月17日オープンしました。

“たまりうむカフェ”とは、多摩とアクアリウムの造語です。「多摩のみんなが集まる開放空間・みんなが気軽に寄ってみたいなる居場所」を意味しています。

コーヒーを飲みに来るだけでいい、誰かと話したくなったら、もっといい、それが“たまりうむカフェ”の想いです。さらに屋久杉門をおはいりください。

お庭を見ながら玄関をあけて下さい。コーヒーのにおいと夏は涼しい居場所でクールダウンをしてみませんか。おしゃべりなスタッフがお待ちしています。

アッ!! でも静かにコーヒーを楽しみたい方もOKです。

《毎月1回 第3水曜日 11:00 ~ 15:00

[たまりんズ]

300円 コーヒーとちょこっとのおかし付き》

8.20 集まれ!小学生! 今日是一日ボードゲーム三昧!!



8月20日(木曜日) 12:30-16:00

スマホでゲームも面白いけれど、ボードゲームはみんなで楽しむ大冒険! 考える力、ひらめき、作戦を立て、協力する楽しさには別の面白さがあります。東にお住いの『まんまのま』主催者 吉田了介さんが 今年もゲームをひらや照らすに持ってきてくれます。去年楽しかった人、初めての方、大人も歓迎です!

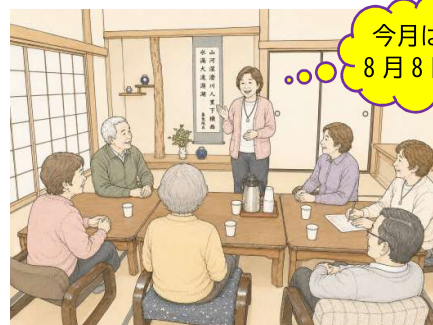
イベント紹介：おれんじメモリーカフェ

おれんじメモリーカフェは、毎月第2土曜13時~14時30分、お庭の見えるひらや照らす和室で開催。日々のさまざまな思いや思い出を分かち合い、ほっとくつろぎ、地域の人々とつながる多世代交流の場です。お茶を飲みながら、互いに耳を傾け、学びと笑いあふれる場となっています。

認知症や介護のこと、なかなか話にくいものですが、現在介護(支援)されている方も、介護を勉強中の若者も、みんなで話し、互いに気づきや元気をもらっています。

8月8日(土)のカフェは、東京 YMCA 医療福祉専門学校介護福祉科の星浩一先生も参加くださいます。良いヒントが得られるかもしれません。どうぞ、お気軽にご参加ください。

[世話人 村田/伊藤]



懇談風景(イメージ)

《8月のクリン照らす》

8/8(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。

《8月のひらや会議》

運営会議
8/8(土) 10:15-12:00
会員連絡茶話会
8月はお休みです

《9月のシネマ照らす》

映画『古都』
1963年 中村登/岩下志麻
について語り合しましょう
9/3(木) 13:00-15:30

親子サロン「ひらやのおばあちゃん家」7.18



虫除けスプレー製作中

7月18日（土）に親子サロン「ひらやのおばあちゃん家」第1回目を無事に開催いたしました。

3組の親子にご参加いただき、ハッカ油の虫除けスプレー作りを楽しんでいただきました。お好みでオイルをブレンドして、世界に一つだけのスプレーが完成！

干し芋や、おにぎりなどの軽食を食べ、親子でほっとひと息できる時間を一緒にできました。



完成です

次回は、10月17日（金）10:30～12:30は、蜜蝋ラップを作りましょう。出入り自由。内容にご興味のある方もぜひお気軽にお越しください。【屋鋪 環(イラストも)】

9.16 芸術写真家・藤田需子さんを囲んで（ご案内）

= アイルランドの認知症の取り組みを聞く（仮称） =

【藤田需子（ふじたもとこ）】



作品サイト

山口県下関市出身。梅光女学院大学大学院でアイルランド文学を研究。福岡市で就職後、街を歩く野良犬たちの記録写真を撮り始める。2003年よりアイルランド・ダブリンを拠点に活動。2011年に出版した写真集がアイルランド国のコレクションに収蔵された。

現在は、認知症をもつ家族との経験をきっかけにダブリンの認知症ケア施設で認知症当事者と地域住民が協働する交流の場づくりに取り組んでいる。

主催：ひらや照らす & （一社）眞山舎

会場：ひらや照らす

日時：9/16 11:30-16:00

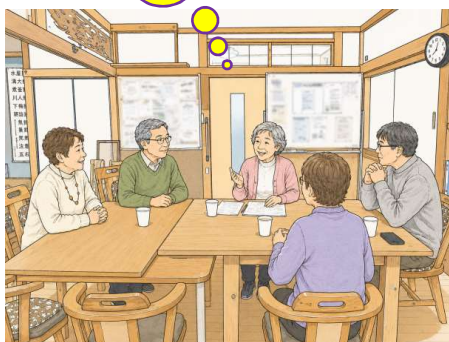
詳細は9月号でお伝えします



眞山舎
Web サイト

今月は
8月20日

イベント紹介：健康を語るティーサロン



懇談風景（イメージ）

毎月第3木曜日 10:30～12:00 に開催しています。健康に気を付けていることや困りごとについて気軽に話すことが出来る会です。7月は、季節の変わり目であり、暑さが厳しくなる時です。生活リズムの整え方が話題の中心となり参加者の日頃の過ごし方から思わぬヒントがあり自分の生活を見直す機会になりました。生活リズムの整え方は、人それぞれで自分に合い継続できそうな知恵を持って帰ることが出来たのではないのでしょうか。また健康に関するイベント(朝のラジオ体操やウォーキングなど)を知る機会になり地域での関係も広がることが期待できそうです。個人情報に関することもあります。倫理観の高いメンバーですから初めての方も気軽にご参加ください。【小林 美智子】

《編集後記》

梅雨が明けたらすぐに猛暑がやってきた。暑い！頭の中から「ぎいいらギイイラ太陽が燃えるううよおにいいい」と安西マリアの「涙の太陽」が聞こえた。作詞湯川れい子。もう53年も前です。暑い！

今月号のイベント紹介2例に添付したイラストはAI画伯作です。ひらやの洋間と和室の写真を見せ、イベント中の懇談イメージを作ってもらったけれど、写真はすべてを写すから、スッキリとした絵にするため、あれは消せ、これはいらないと細かな指示が必要だった。それでも効率がいい。AIはこれからの紙面作りの強い味方になってくれそうです。暑くてもお盆を過ぎれば秋風が吹きます。頑張りましょう。【編集係 mh】



facebookでも情報を
発信しています



イベントカレンダー

水 木 金 土



今月の一句



愛でる掃く花と花がら百日紅

右うちわ

(イラストも)

8.20 集まれ!小学生!

今日は一日ボードゲーム三昧!!

5 百歳体操 10:30-11:30 グリーンケア 15:00-16:00	6 シネマ照らす 「東海道四谷怪談」 13:00-15:30	7 百歳体操 10:30-11:30 認知症予防ゲーム 13:00-14:00	8 ほっとサロン 10:30-12:30 (参加費 150 円) (産前産後の いどばたカフェはお休み) 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)
12 お休み	13 お休み	14 お休み	15 お休み
19 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	20 健康を語る ティーサロン 10:30-12:00 (茶葉代 100 円) 暑さを忘れて ボードゲーム 12:30-16:00	21 百歳体操 10:30-11:30 数独を楽しむ会 14:00-15:30	22 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
26 百歳体操 10:30-11:30 ひらや フレイル予防の会 13:30-15:30	27 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 (お抹茶の日はお休み)	28 百歳体操 10:30-11:30 ひきこもり家族会 親の居場所 14:30-16:00	29 地域の GK 勉強会 14:30-16:00

「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 国立福祉会館前へつなぐバス
② 国立高校前(立川バス)