



ひらや照らす通信 10月号

発行日 2026年10月1日
発行者：ひらやの里 代表 島崎
編集者：鵜田 濱野



藤田需子さんを囲んで 9.16 ご報告

「認知症になっても、人生は閉じていない」

アイルランドの实践から地域の居場所を考える

小出 聡

9月16日(水)、ひらや照らすで、眞山舎との共催による「芸術写真家・藤田需子さんを囲む会～アイルランドの認知症の取り組みを聞く」を開きました。



藤田需子さん
(ひらや照らすにて)

第一部は、金泰明さんの「認知症の普遍共生哲学」のお話。認知症を将来の自分自身の問題として考えること。ふれあい、味わい、遊び、「ここは私の場所だ」と思える住まい。会話が難しくなっても、人は体全体で世界とつながり、人生は閉じていないという言葉が心に響きました。

第二部は、ダブリンで活動する藤田需子さん。リバプールの図書館で鍋を囲む「ワン・ポット」、下関での「蜂の村」づくりなど、社会参加型アートを紹介いただきました。中心は認知症ケア施設のカフェ「Buddy's Place (仲間のいるところ)」のお話です。80歳でバリスタになった方。

「主人がタバコを吸っている所」を描き、ご家族が涙した方。言葉の出てくれない男性が抽象画を見て「abstract!」と叫ぶまで周囲は静かに待ち、その瞬間に拍手したこと。「完璧を狙わない」「小さく始めて大きく育てる」にも深く頷きました。

最も心を揺さぶられたのは、藤田さんの三か月間のボランティア体験です。症状の最も進んだ方のお部屋は良い香りと音楽に満ち、きちんと着替えて過ごされるそうです。黙って粘土をつくり続けた藤田さんに、言葉の少ない方が最後に「あなたはいい子だね」と。認知症が深まっても、尊厳は守られ、表現の可能性は残っているのです。



藤田さんの
作品サイト

先日亡くした認知症の父の施設を思い出し、今、認知症の母を遠距離介護する身として、当事者も家族も孤立しない、地域に開かれた居場所の必要性を強く感じました。

講演後は藤田さんに頂いたアイルランドの紅茶を囲んで交流。地域に小さな居場所を増やすこと、世代を超えて参加できる作業を用意すること、継続には有給の調整役や資金、次の担い手が必要なことを学びました。支える側・支えられる側を固定せず、行政、専門職、社会福祉協議会、認知症伴奏者の会、私たち市民が手を携えていきたいと思います。お集まりくださった皆さんの顔を見て、誰もが安心して暮らせる地域づくりは、決して夢物語では終わらないと強く感じました。ご参加、ご協力くださった皆さま、ありがとうございました。この出会いと学びを、次の一歩につなげていきます。

10/18(日)13:30～ 国立市認知症の日 イベント開催 FSX ホール

World Cleanup Day 2026 くにたち 9.19

ゴミ拾いから生まれた深い対話

9月19日、濱崎国立市長、社協の喜連会長、長谷川・北岡両元エストニア大使らをお迎えし、「World Cleanup Day 2026 くにたち」を開催しました。当日は9～10時だけ晴れ間がのぞき、てるてる坊主も活躍しました。

参加者には、拾ったごみの中から一つを選び、「なぜここにあるのか」「拾わなかったらどうなるのか」を考える「ごみの物語」に挑戦していただきました。私は市長や市職員と谷保第三公園の側溝で大量の吸い殻を拾い、そこから一つの物語を想像しました。



ひらや照らすでは、濱崎市長、島崎代表の挨拶に続き、吉村ごみ減量課長が国立市の第3次循環型社会形成推進基本計画と「5R+Responsibility」を紹介。続いて私がWCDのビジョンを紹介しました。

その後は、古代麦と自家製酵母を使い、エストニアのレシピで焼いた「SDGs 黒パン」を味わいながら、3班に分かれてごみの背景について語り合いました。

共有タイムでは、三好さんから「今日の話題は、捨てた人の暮らしが垣間見えるゴミの話から、環境を大切にする教育への取組みにまで及び、有意義な意見交換ができました」と総括してもらいました。

ごみ拾いだけに終わらず、ごみをきっかけに語り合う、深い市民交流の時間となりました。 [小出 聡]



《10月のわくわく会議》

「今から考える!住まいの終活」

国立市・都市計画課による
出前講座に参加しませんか
10/9(金) 14:00-15:30

《10月のひらや会議》

運営会議

10/10(土) 10:15-12:00

会員連絡茶話会

10/17(土) 13:30-15:00

《11月のシネマ照らす》

映画『ステイング』

1978年 主演：ポール・ニューマン他

について語り合いましょう

11/5(木) 13:00-15:30



ホンマかいな？かんたん氣功



ひらや照らすで9年続く、月に一度の氣功教室

ひらや照らすができ、『かんたん氣功教室』を始めてからはや10年近くになります。毎月1回、第4土曜日の午後に行っていますが、最近は三鷹在住ということもあり、なかなか「ひらや」に赴くことができずオンラインで練習することが多くなりました。



オンライン氣功体操中です

それでも、毎回、多くの方が参加してくださるのは、氣功の練習をすると、とても気持ちがいいからではないかと思っています。

南無阿弥陀仏と念仏を唱えるだけで極楽浄土に行けるといように、氣功も、力を抜いて体をゆるめ、ゆっくりと深い呼吸をするだけで全身に氣が巡り、極楽のような気持ちよさを味わうことができます。

山本裕章さんのYouTube動画教室 →



「ホンマかいな」と思った方は、ぜひ一度「ひらや照らす」にいらしてください。
「ひらや」の上品でゆったりとした空間でみんなと一緒に「かんたん氣功」を味わってみませんか？

[山本 裕章]

長谷川さん、ありがとうございました。

-- 新席主は遠藤さん --



近い将来の「お抹茶の日」のイメージ
(正面左:新席主の遠藤さん、右:長谷川さん)

居場所として市民に運営を任された和風住宅と庭園を見た時、何かこの場を生かして利用者が気軽に過ごす方法はないのかと考え、似合いそうな飲みものとして私は「抹茶」を選んだのでした。お世話するボランティアを捜すくらいなら、素人の私でも…と一念発起してスタートしたのが9年前の12月でした。それからの「お抹茶の日」は噂どおり「おいしい！」が故に皆さん楽しんで過ごされています。

10年足らずの間でしたが、拙い私を多くのお客さまとひらやのメンバーが支えてくださり、無事今日までこられましたことを心から感謝申し上げます。

家庭の事情で私は去ることになりますが、幸い友人の遠藤さんが引き継いで下さいますので安心です。彼女は私とは違って長い間お稽古してこられた方ですから、プラスαが期待されます。引き続きお抹茶を楽しんで下さいますよう、私からのお願いです。

[長谷川 恵子]

10/15(木)10:30～ 健康を語るティーサロン「インフル・風邪・NTM 症の予防の話」



facebookでも情報を
発信しています

《編集後記》

10月号を編集しながら、あらためて「ひらや照らす」にはいろいろな人が来るなあと思いました。認知症のことを考える人、ごみを拾う人、氣功で身体をほぐす人、お茶を楽しむ人。やっていることはいろいろだけれど、誰かと出会い、語り、笑い、泣く(これはないか)。そんな小さな時間が重なって、「居場所」はできていくんだなあ。誰でもきなさいや、「ひらや」は年中オープンハウスですから。 [編集係 mH]



ひらや通信・最新号
& アーカイブ



イベントカレンダー



今月の一句

あらがきてぬけ出す蝶の舞いあがる

歌子



水	木	金	土
 7 百歳体操 10:30-11:30 グリーフケア 15:00-16:00	1 シネマ照らす 「あの夏 いちばん静かな海」 13:00-15:30	2 百歳体操 10:30-11:30 認知症予防ゲーム 13:00-14:00	3 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)
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) (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	9 百歳体操 10:30-11:30 わくわく会議 「今から考える! 住まいの終活」 14:00-15:30	10 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)
14 百歳体操 10:30-11:30 広報三紙を読む 11:30-12:30 フレイルサロン 14:00-15:30	15 健康を語るティーサロン 「インフルエンザ・風邪・NTM症」 10:30-12:00 (茶葉代100円)	16 百歳体操 10:30-11:30 数独を楽しむ会 14:00-15:30	17 親子サロン 10:30-12:30 (要予約) (材料費300円) 会員連絡茶話会 お楽しみ! 「長藤さんのデジタル紙芝居」 13:30-15:00
21 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	22 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)	23 百歳体操 10:30-11:30 	24 かんたん氣功教室 14:00-15:00 (地域ケア勉強会は お休み) (スマホ照らすは お休み)
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 	30 百歳体操 10:30-11:30 	31  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 国立高校前(立川バス)
② 国立福祉会館前(くにこバス)