

# きらりびと通信

64号

平成 28 年 11 月

特定非営利活動法人  
きらりびとみやしろ  
〒345-0804  
宮代町川端3-8-25  
☎ 0480-33-3868  
FAX 0480-36-2172  
<http://www.kirari.or.jp/>  
メール info@kirari.or.jp

## 困ったときは“お互いさま”



### 目次

理事長ご挨拶	.....P1	地域ふれあい活動紹介	.....P8・P9
職員研修会報告・助け合い	.....P2	きらりびと広場	.....P10
事業概要紹介	.....P3	ボランティア活動紹介	.....P11
きらり姫宮の活動紹介	.....P4・P5	事務局より	.....P12
家族の介護・自分の介護	.....P6・P7		

### 《介護のこれからを考える》

#### 「住民参加による見守り支援」

理事長 島村 孝一

みなさま、こんにちは 秋もすっかり深まりましたがいかがお過ごしでしょうか。きらり姫宮の利用者様は、葉の少なくなった木々を眺めながら散歩を楽しみ、お元気に過ごされています。

さて、介護のこれからです。前号では三芳町で開催された介護予防のための町民フォーラムで、「陽だまりサロン」の話をしに行ったことを書きましたが、そのあと、陽だまりサロンに視察が続いています。

9月6日に羽生市から介護予防のためのまちづくり協議体が、8日にはマレーシア政府の職員、9日には東松山市の市民大学の皆さんがおいでになりました。介護保険法の改正から、市民による介護予防の取り組みが動き出しているのです。



話は変わります。私は先日、民生委員さんの会議にお邪魔して、きらりびとみやしろがこれから取り組もうとしている「見守りサポート活動」のお願いをしてきました。それは、増加している一人暮らし高齢者の見守りをお手伝いしようとするものです。

宮代町には町からの声掛けで、「要援護者見守り支援ネットワーク」が設置されています。きらりびとみやしろも参加していますが、東電や郵便局、新聞やヤクルトの販売所などの活動が中心なので、届け物などがたまってから異常が発見できることとなります。本来は地域社会のなかでもっと早く気がつくことなのでしょう。しかし、現代社会は、ご近所が声をかけ地域で守り合うことが少なくなっています。地区の区長は一年交代で地域づくりができません。今、見守りは民生委員さんの活動の中に広がっているものと思われまます。これからの民生委員活動に重くのしかかってくるものが予想されます。

そこで、私たちは民生委員さんのお手伝いをしようと、理事会で協議しました。民生委員さんからの要請によって、なおかつご本人のご希望もある人を、きらりびとみやしろの会員がお手伝いをしようとするものです。

私たち、きらりびとみやしろは、「できるひとが・できるときに・できること」で困りごとを抱えた方を支え合う「いつまでもきらりびと」を目指しています。ご協力お願いいたします。

## 職員研修会報告

平成28年9月10日(土)・9月17日(土)2週にわたり職員研修を行いました。  
きらり姫宮では交代勤務者が多いことから、きらりびとみやしろ職員(約70名)を2日に分けて研修を実施しています。

1部は「自宅の生活環境を整えるには」というテーマでパナソニックエイジフリー株式会社より3名の方がみえ、福祉機器の説明、住宅改修の内容でした。

手すりや改修によって見違えるように生活が豊かになったり、介護負担を軽減できるなど専門家によるお話しに皆熱心に耳をかたむけていました。



2部は宮代町役場産業観光課職員による「新・宮代町の魅力」と題して町の概要・観光資源などお聞きしました。



3部は「緊急時の対応」として消防設備保守点検業務委託(株)テルミより、きらり姫宮に設置されている機器を使用しながら実際の通報の仕方、注意点を教えていただきました。

研修で学んだ事を活かし、お互い助け合い、きらりびとみやしろの一員として志と喜びをもって仕事をして行きたいと改めて思いました。

## 『助け合い活動』事務所からのお知らせ



### 【移送(送迎)サービス】最低距離の変更



☆最低距離が変更になりました。

2kmまで = 4点 (400円)



従来《4kmまで=6点(600円)》

2kmを超える場合、1kmごとに1点(100円)加算(従来通り)

## 事業概要紹介

きらりびとみやしろは 様々な活動を行っています。  
「困ったときはお互いさま」を合言葉に助け合い、住み良い町を創っていきましょう。

### 地域福祉活動



#### 助け合い活動



何かお困りのことはないですか、掃除・洗濯・炊事・犬の散歩他病院等への移送(送迎)サービス有り。ご相談下さい。

Tel: 0480-31-2123

#### 一時預かり保育



保育・子育てを応援します。

キッズルームきらり

☎0480-36-3622

#### 認知症予防活動(共想法)



脳の活性化を図り認知症を予防します。

#### 地域ふれあい活動



各地区において活動しています。詳細は11頁をご覧ください。

### 介護保険事業

#### 訪問介護



ヘルパーがご自宅を訪問して生活支援身体介護のサービスを行います。

ヘルパーステーション あいあい  
Tel: 0480-31-2125

#### グループホーム

#### 入居者様募集中

明るく安らぎのある穏やかな毎日を家庭的な環境で、その人らしく生活が出来るよう支援します。 **認知症対応**



グループホーム喜楽里 Tel: 0480-36-3624

#### 居宅介護支援



ケアプラン作成・相談  
介護保険の申請代行いたします。

あいあい  
Tel: 0480-36-2173

#### デイサービス

#### 火・水・木曜日 半日デイ実施

少人数でゆったりと無理のない楽しい時間を過ごせます。

見学・体験が出来ます。 **利用者様募集中**

デイサービス喜楽里 Tel: 0480-36-3621



### 一般事業

#### 女性のための グループリビング きらり

お1人暮らし女性のためのお住まいです。個室でプライバシーが守られ自由で安心・安全な生活ができます。

Tel: 0480-33-3868 **入居者様募集中**



### 受託事業

#### 宮代町指定管理 陽だまりサロン

陽だまりサロンでは月曜日～金曜日まで。曜日毎に各種イベントを催して皆様のお越しをお待ちしております(内容は町広報に掲載)。詳細は直接お問い合わせください。

Tel: 0480-37-0145



# あいあい

今回は、「あいあい」のスタッフの声です。



## [居宅介護支援事業]

きらり姫宮2Fの事務室で廣木と横山の二人でケアマネの仕事をしています。ケアマネの仕事とは、ご利用様が介護サービスを受けるためにご自宅を訪問し、健康状態や生活環境、ご家族様の状況などをうかがった上で、適切なケアプラン(居宅サービス計画書)を作成することです。

また、介護サービス利用開始後も定期的に訪問し、状況に応じて調整もします。ご利用様の立場に立ち、ご家族の思いを大切にすることを常に心がけています。

ご相談したいことがありましたら、ぜひお声がけください。

☎: 0480-36-2173

(あいあい・横山 みゆき)



# グループホーム喜楽里

きらり姫宮の介護スタッフの声 第2弾です。

## さくら棟

さくら棟は、現在男性3名、女性6名のご利用者様が思い思いの生活スタイルでスタッフと楽しく過ごしています。毎日1時間程レクリエーションで歌・体操などをして楽しんでいます。

歌声が聞こえると、こぶし棟の方々も参加されます。歌を歌いだすと、若かった時の事を思い出して生き生きと歌われます。また、普段、席で傾眠状態の方も、眼を覚まされて口ずさみます。歌の本はスタッフの手作り、見やすいと皆さんに好評です。(さくら棟・石井 芳明)



## こぶし棟

こちらのグループホームで働かせて頂き2年目となり、発見と勉強の毎日です。

A様は入所当時、初めての共同生活に戸惑い、帰宅願望が強くありました。施錠されている玄関へ行き「外へ出してくれ」とスタッフに詰め寄り怒鳴る姿は、正直怖さを感じました。どの様に接すれば安心して頂けるか・・・試行錯誤を繰り返していくうちに、入所当時は硬かった表情が段々と柔らかくなり笑顔が増え、最近では率先してスタッフのお手伝いをして下さるようになりました。先日体調を崩され通院し、戻って来られた際、「やっと家に帰って来れた。」と安心されたようにおっしゃられた時は感慨深いものがあり、人と人との温かい交流の大切さを実感しました。これからも入居者様が笑顔で生活する為のお手伝いをしていきたいです。(こぶし棟・近 雅美)



# 陽だまりサロン

耐震工事も無事終了し、作品を展示できるスペースが誕生しました！ミニ個展等にご利用いただけますので、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。また、進修館に手作りイベントの見本を展示していますので、そちらもご覧ください。みなさまのご来館をおまちしております。



# デイサービス喜楽里

いつもご利用いただきありがとうございます。今回は、「レクリエーション大会」の様をお伝えいたします。大きな笑い声と、ハッスルしている皆様の様子！楽しい雰囲気伝わるでしょうか。皆様、デイサービス喜楽里で、笑って元気に過ごして下さっています！

ご見学、体験ご利用は、随時お受けいたします。ぜひ、ご連絡ください。

☎: 0480-36-3621



# キッズルームきりり

いつもご協力ありがとうございます。キッズは賑やかに泣いたり笑ったり・・・！新しいお友達がまたまた増えましたよお～♡



# ケルーフホーム喜楽里

こぶし棟・さくら棟

お祭り・コンサート・お出かけ・・・  
楽しく穏やかに過ごしていただいています。



## 【特集】 今から考えておきたい家族の介護・自分の介護

—「まだ大丈夫」と思っている方へ—

### 第4回は、「独居高齢者(ひとり暮らし)」について紹介します。

ひとり暮らしは自由気ままなものですが、高齢になってからでは心配事も増えてきます。地震、台風などの自然災害への備え、夏の猛暑と冬場の寒さ対策、インフルエンザなどの感染症・脱水症など、危険がいっぱいです。

転倒や病気で動けなくなっても、



・ ・ わからない！

「あいあい」の利用者様でも約3割の方がひとり暮らしです。

ご自宅を訪問すると、「今日は誰とも話してないから声が出ない」とか「支度が面倒だから昼食は食べなかった」「リモコンの使い方がわからないんだ」などの話を聞き、ひとり暮らしの苦勞を感じます。

そして、

**なによりひとり暮らしは、危険な状況にあっても周囲が気づきにくいんです！**

そこで私たちケアマネは、ひとり暮らしで頑張っているという思いと意欲を生かすことを心がけています。介護サービスの訪問介護やデイサービスなどの利用で1日1回の安否確認や他者と接する機会を作ることができるようなケアプランの作成に努めています。

それでも1日のうちの限られた時間の支援に過ぎませんので、下記のようなサポートがひとり暮らしを支えるうえでとても重要になってきます。



あいあい  
ケアマネ  
廣木

### 介護保険以外の高齢者福祉サービス

- ・ あんしんカード [非常時に必要な医療情報や緊急連絡先等を記載したカード]
- ・ 高齢者等給食配食サービス(対象者)      ・ 緊急時通報システム(対象者)
- ・ ふれあい収集(対象者) [戸別にゴミを収集する]      ・ 見守り支援ネットワーク
- ・ あんしんサポートねっと [福祉サービスの手続きや日常費用の引き出し代行]

[詳しい問合せ先] 宮代町役場・健康介護課内 高齢者支援担当へ ☎: 0480-34-1111 (内線385)

### ご近所の方の力

「窓の開け閉め・明かりをみている」  
「買い物や散歩に誘っている」



### 離れていてもすぐに対応できる家族



体調がよくないようですが・・・

電話してみます。今晚行ってみます。



### きらりびとみやしろ「助け合い」

「困ったときはお互いさま」の助け合い活動や移送サービス ☎: 0480-31-2123



# 今後、心配されるのが 認知症独居高齢者の増加です！

認知症を患うと物忘れ(記憶障害)による水の出しっぱなし、風呂や調理の火の不始末、新聞の重複契約、高額な訪問販売契約、保険証や通帳・財布・メガネ・鍵などの捜し物・・・と、問題が多くなります。

生活リズムが乱れても・・・



薬の飲み忘れがあっても・・・



詐欺に巻き込まれていても・・・



**気づきにくい！**

ひとり暮らしでも家族の訪問が頻繁であれば、着衣がちぐはぐであったり調理の味付けがおかしいなど、早い段階で変調に気づく場合もありますが、実態は症状が進行するまでわからない場合が多いと感じます。

また、ひとり暮らしが心配だからと家族が同居や施設入所を勧めても「まだ大丈夫！」と、生活の場を変える気にはなりにくいようです。

認知症が軽度であれば、ご近所や民生委員さんに現状を話して見守りの協力を得られることもありますし、宮代町の地域包括支援センター(電話番号は下記)に相談してもよいと思います。

家族のできること、ご近所や知り合いの見守り、介護サービスなどの活用でしばらくはひとり暮らしを継続することも可能でしょう。

しかし、認知症は進行します。

いずれ、ひとり暮らしが困難になるときがあります。そのときどうするか、どうしたいのか、日頃から本人とご家族で話し合っておくとよいと思います。



あいあい  
ケアマネ 廣木

## 『宮代町 認知症ケアパス』

宮代町で発行している、冊子『宮代町 認知症ケアパス』は認知症を理解して住み慣れた地域で暮らすためにはどうすればよいか、ケアの流れがわかりやすく書かれています。ぜひ参考にしてください。



[『宮代町 認知症ケアパス』の問合せ]

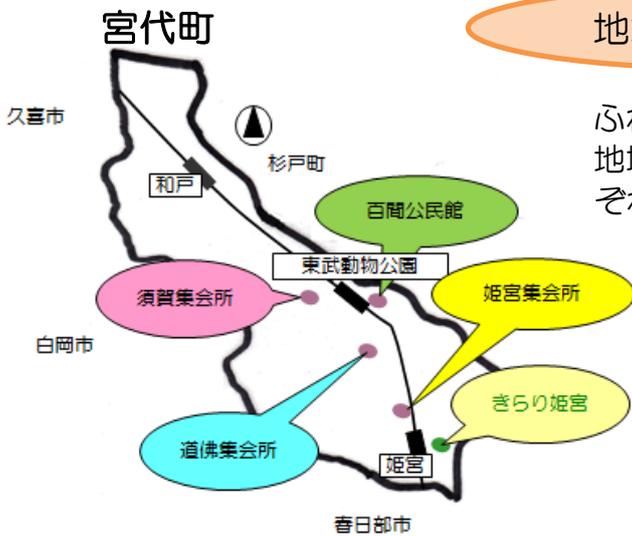
宮代町役場・健康介護課内 地域包括センターへ ☎: 0480-34-1111 (内線382・383)

## 地域ふれあい活動

ふれあい活動は、きらりびとみやしろの会員のみならず、地域の皆様が気軽に集まり、交流を図れる場としてそれぞれの会場において地域づくりをすすめる活動です。

### 場所と内容

お気軽にお越し下さい！



### 【太極拳】（指導者による）

場 所 **百間集会所**（百間公民館 2F）  
日 時 第2木曜日 13：30～15：30

### 【健康ヨガ】（指導者による）

場 所 **姫宮集会所**（姫宮神社境内）  
日 時 第4月曜日 10：00～12：00

### 【高齢者の健康体操と囲碁】（指導者による）

場 所 **きらり姫宮**  
日 時 第3日曜日 10：00～11：30  
13：00～15：00  
※午前・・ゆっくり健康体操 午後・・囲碁

### 【健康体操】（指導者による）

場 所 **須賀集会所**  
日 時 第3金曜日 10：00～12：00

### 【歌声喫茶】（演奏あり合唱）

場 所 **道佛集会所**  
日 時 第1水曜日 13：30～15：30  
※♪ 歌集を用意してあります。



各地域の「ふれあい活動」の様子を参加者の声でご紹介します。

### 須賀集会所「健康体操」参加者の声

私たちは須賀集会所で毎月第3金曜日10時から中高年対象に健康体操を教えていただいております。「今日も楽しく決して無理をしないで下さいね」との先生の声でストレッチ体操が始まります。無理かなと思ったら見学します。皆さんの動きを見ながら、「いつか出来る様になるかな」と思いつつ身体の柔らかい方がうらやましく思います。

毎回25名位、男性5～6名の参加が和やかな雰囲気を作ります。終わった後のお茶会は、思い思いにお話をし、楽しい会話になります。これからも参加できるよう、頑張りたいです。 [ Tさま ]



### 道佛集会所「歌声喫茶」参加者の声

毎月第1水曜日、道佛集会所できらりびと主催の「歌声喫茶」に参加しています。

「おたまじゃくし」の山内様夫妻の演奏と、その時折の話題を交えて会を進行して下さる担当理事の野口さん、あっと言う間の2時間です。曲に合わせて数種類の楽器を奏でる山内さん、奥さんはクラリネット。最初は季節の歌演奏、そしてファイルよりたくさんのお抒情歌、なつかしい曲を私たちがリクエストして歌います。生の演奏で本当に楽しいひとときです。

人は年齢と共に声が低くなります。私もその一人ですが、最近少し高い声ができるようになりました。声を出すことは健康にも良いことですし、椅子に浅く腰かけ背筋を伸ばして歌うとよく声が出るように思います。これからも休まず参加したいと願っています。 [ 飯田 久美子さま ]



## 百間集会所「太極拳」参加者の声

毎月第2木曜日の13:30から、百間集会所にて「太極拳」に参加しています。発足してちょうど4年になります。参加者は毎回10人前後です。宮代太極拳連盟の先生を迎え、初歩を習います。先生の優しい指導のもと楽しく、繰り返し、動きを覚えます。全体的にゆっくりですが、普段使わない筋肉を使うので良い運動になります。終わった後のお茶会も楽しみの一つです。

多くの皆さんの参加をお待ちします。

[ 土屋 信さま ]



## 姫宮集会所「健康ヨガ」参加者の声

ヨガは複式呼吸に合わせ、普段使わない筋肉やすじを伸ばしたり、ほぐすことで新陳代謝を促し血行が良くなり、心身がリラックスします。無理をせず自分のできる範囲で身体を動かせば良いのです。

私は初心者向きのポーズを選んでやっています。

皆さまも気軽にご参加ください。 [ 君村 祥子さま ]



切り取ってご利用ください  
※詳しくは次ページをご参照ください

## きらり姫宮「体操・囲碁」参加者の声

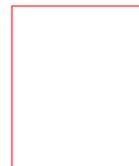
第3日曜日は「ふれあいサロン」という旗を主人が「出して来るね」といって早くも10年以上になります。昨年の秋、主人に誘われて一步踏み出してみました。ご近所の方々が和やかな雰囲気の中、体操・踊り・歌、入居者の皆様とも一緒に楽しみ、楽しい笑いとお汗を流しています。お互い刺激をいただいて、明るい笑顔にほほえましい思いです。

明治・大正・昭和初期の生き方と、今の時代は違ってきていると思います。これからのニーズに合わせて自分なりの考え方で生きていかなければならないのかなあと考えさせられます。

これからも地域密着「ふれあいサロン」が末広がりに長く、多くの方が参加出来る様に願っております。 [ 島村 睦子さま ]



郵便はがき



3 4 5 0 8 0 4

南埼玉郡宮代町川端

3-8-25

特定非営利活動法人

きらりびとみやしろ 行

## きらりびと広場

ここは、皆さまから寄せられたお便り、投稿を掲載するページです。「きらりびと通信」へのご意見やご感想、身の回りで起きたちょっといい話、楽しかった事、辛く悲しい出来事、短歌、俳句、詩、趣味のお話などをお寄せ下さい。9ページと10ページの裏表で切り取り用のハガキを用意しました。お手数ですが52円切手を貼ってお使い下さい(郵便局に確認済みです)。(掲載は編集部で選考させていただくことがあります。) お待ちしています!



わーい! 72歳にして自分の時間が  
沢山とれるようになった! 嬉しい!!  
仕事をしている時には参加出来な  
かった催し物や、行事に参加出来る様  
になり今は、「陽だまりサロン」の健  
康体操を初め、軽体操、グランドゴル  
フ、ボランティアなど、色々参加させ  
ていただいている。

お陰様で地域の方々とも仲良く声を  
掛け合えるようになりました。趣味も  
気分良く、たっぷりと時間を費やす事  
が出来、楽しいです! [T.Kさま]

介  
護  
に  
て  
疲  
れ  
を  
隠  
し  
さ  
く  
ら  
棟  
田  
上  
様

徹  
夜  
厭  
わ  
ぬ  
き  
ら  
り  
び  
と  
浮  
か  
べ  
て

木  
の  
上  
の  
何  
を  
語  
る  
か  
さ  
く  
ら  
棟  
田  
上  
様

寄  
り  
添  
う  
よ  
う  
に  
二  
羽  
の  
鳥  
に  
見  
ゆ

### 皆様の声をお聞かせください

Large empty rounded rectangle with a dashed border for writing.

※可能な範囲でご記入ください

住所

氏名

私が「きらり」の活動を知った当時は「ハートフル宮代」という名称で、東条原に小さな事務所が在ったころです。

「困ったときはお互いさま」の標語は何か暖かい、楽しい気持ちが沸いてきます。井上初代理事長の人となりにも惹かれて入会しました。

私の父は、97歳で「グループホーム」に入居させていただき、「こんなに家庭的で居心地のよい施設は他に無い」と感謝しておりました。

100歳の時には榊原町長がご来席下さりホームの皆さん全員とで祝福して頂きました。忘れ得ぬ思い出を残し、2年前に卒業しました。

これからは「介護予防・住民参加」にも力を入れる由、宮代の暖かい安らぎの場になるよう、私達も努力して参ります。 [山本さま]

## ボランティア活動の紹介

「きらりびとみやしろ」の活動は、たくさんのボランティアの方々によって支えられています。  
《これならできる！ やれる！ やりたい！》を、一緒にお手伝いください。  
きらりびとみやしろ 自慢のたくさんのボランティアを紹介していきます。

### きらり介護サポート

2月からデイのボランティアを始め、最初は接し方が難しいなと思いましたが、スタッフの皆さんを見て学びました。名前を呼び大きな声で笑顔でお話する、誉めることも忘れずに。大変なお仕事なのにスタッフの皆さん明るくて感心します。お世話ができることで私も元気を頂いています。  
(介護サポート 斎藤 雅子)



### お花の会

季節の花の苗を持参したり、きらりで購入していただき植えています。その他には、庭の草取りなどの掃除もします。仲間との交流を大切にし、皆 花好きな人たちばかりなので会話も楽しみながら作業しています。お茶会も実施しており、楽しくボランティアをやらせて頂いています。  
(お花の会 伊草 豊子)



### 一芸サポート「琴和会」(大正琴演奏)

「きらり」さんにお伺いするきっかけは、ボランティアをしていた友人からのお誘いでした。もう8年～9年になると思います(3ヶ月に1度)。皆さんが楽しく歌っていただけるのでうれしいです。職員さん達もやさしく対応してくださるので次回お伺いするのが楽しみです。  
私たちは月に2回、先生に習っています。これからも日々練習していきたいと思えます。  
(琴和会 相馬 由子)



### バザー部

今年、93歳の方の手作り和小物が20個ほど出品されました。バッグの飾りにちょうど良いかわいい顔の“ちりめん細工”です。「おばあちゃんの結婚記念日のお祝いの品に買ってあげたい。黒っぽい服を着て、手芸が好きな」と、小学生の女の子。選ぶお手伝いをしながら「大好きなおばあちゃんに喜んでもらえるといいなあ」と思いました。きっと孫を可愛がって大切にしているおばあちゃん。こんなにステキなお孫さんに育って良かったです。ふれあいがあって楽しかったです。  
(バザー部 米倉 和子)





## 「町民まつり」「四季の丘まつり」バザーのご報告とお礼

バザー売上金合計は、106,430円となりました。皆様からの、ご支援とご協力に感謝いたします。

バザー品は常時受け付けております。※衣類・陶器類は、新品同様でお願いいたします。

### バザー提供品ありがとうございました

H28年7月1日～10月31日

為ヶ谷 節子様 鈴木 和子様 高山 キク工様 田中 登志子様 林 幸子様 平間 邦子様  
 福島 君子様 吉澤 富子様 高畑 芳江様 島村 恵子様 井草 豊子様 香村 能康様  
 矢部 美智子様 中村 幸子様 朝武 清様 野原 とき子様 中村 初子様 森山 心み様  
 佐藤 久枝様 小原 政巳様 吉野 操子様 木庭 恵美子様 林部 伊娑代様 遠藤 和子様  
 小河原 節子様 山崎 由美子様 岡田 範子様 成田 圭子様 山崎 茂子様 田中 葉子様  
 筆瀬 喜久子様 清水 アツ子様 岡本 信吾様 藤林 泰様 島村 滋様 中山 喜美江様  
 西田 多美子様 小澤 忠男様 安部 晨様 松永 敏様 鈴木 ワカ子様 島村 三枝子様  
 島野 ウラ子様 荒木 綾子様 関根 美和様 山形 スミ様 匿名M様 匿名K様  
 大串 キヨ子様 小笠原 佳子様 宮川 和子様 矢島 みゆき様 島村 峯子様

### 寄付金ありがとうございました

H28年7月1日～10月31日

須永 健次郎様 高橋 シメノ様 石田 和子様 横井 孝予様 榎本 幾雄様

### 寄贈品ありがとうございました

H28年7月1日～10月31日

為ヶ谷 節子様 山口 延子様 山本 玲子様 小西 由利子様 高山 キク工様 田中 登志子様  
 林 幸子様 平間 邦子様 福島 君子様 吉澤 富子様 長澤 暢子様 金子 新七様  
 井草 豊子様 中森 恵美子様 内田 清様 香村 能康様 渡辺 弘子様 吉野 操子様  
 藤倉 良雄様 白木 正勝様 村田 美代子様 中村 多計志様 松本 清治様 杉田 心み様  
 山口 豊子様 安部 晨様 金澤 タ工様 野原 タキ子様 田部井 理一郎様 中村 茂子様  
 野尻 文子様 坂巻 弘子様 小笠原 節子様 塚田 絹子様 森永 榮子様 匿名K様



### お悔み申し上げます

H28年7月1日～10月31日

中村 茂子様 山下 明二郎様

## 市川和男 アコースティックコンサート

12月7日(水) 10:00～きらり姫宮  
 13:20～陽だまりサロンにて

今年も  
優しい歌声を♪

## 第4回きらりそば祭り開催のお知らせ

12月3日(土) 11:30～13:30 そば打ちデモと食事

きらり姫宮駐車場にて(雨天時はきらり姫宮屋内)

天ぷら蕎麦 1杯 300円(協賛金)

お待ちしております!

## きれいバザーを同時開催いたします。

皆様からご提供いただいた品物の中には掘り出し物がたくさんあります。  
 お誘い合わせてお出かけください。

