

Heart Line

<http://blog.goo.ne.jp/hamadayama-mrs>

Heart-Line は、生活に役立つ情報の発信と講習会を企画運営し、地域に根ざした活動をしています。心豊かに暮らすために、ネットワークを広げてみませんか。

目次：P.2 ヤングアメリカンズ・アウトリーチ P.3 注目のスポット P.4 講習会のお知らせ

日時	11月2日(木) 10:00~12:00	11月24日(金) 10:30~12:00	11月29日(水) 10:00~12:00	12月2日(土) 10:00~12:00
講座	エコクラフトテープ ティッシュケース	ドライ&プリザーブドフラワー X'マスキャンドル	ビーズ教室 ブローチ	子供イベント 粘土で作ろうX'マス
講師	安藤優子	石田美由紀	矢吹典子	戸田塔子
参加費	1500円 材料費込み	4000円 材料費込み	2800円 材料費込み	1000円 材料費込み
	リサイクルの紙テープで編んでいきます。リボンがワンポイントになっていて初めての方も楽しみながら作れます。	可愛いフーツ型のホット陶器に赤・白のプリザーブドバラ、X'マスらしいグリーン、木の葉、リボン等でアレンジします。	飽きのこないデザイン☆エレガントなブローチを作りませんか。	クリスマスツリーの飾りに仕上がります。可愛いサンタさんを一緒に作りましょう。
				
持ち物	作品サイズ(14×26×6) ・キッチンバサミ ・木工用ボンド ・洗濯バサミ(20個位) ・持ち帰り用袋	作品サイズ(5×23×25) ・工作用ハサミ ・持ち帰り用袋(底の広い物) (例: ケーキ屋さんの袋)	作品サイズ(5×5) ・ビーズ用のペンチ ・ビーズ用のニッパー	作品サイズ(10×5) ・持ち帰り用袋
日時	12月5日(火) 9:30~12:00	12月9日(土) 10:00~12:00	月2回 木曜日 10:30~11:30	
講座	生花で作る X'マスリース	子供イベント 雪だるまのキャンドルアレンジ	英会話教室 リズムにのって英語を話そう	
講師	高田小百合	石田美由紀	香村満理子	
参加費	3800円 材料費込み	1800円 材料費込み	1回 1500円	
	生のグリーンの枝に松ぼっくり、プリザーブドフラワー、リボンなどを飾り付けていきます。《限定10個》	松ぼっくり、トウガラシ、グリーンの枝などを貼っていきます。雪だるまやプレゼントの箱も作ります。《限定15個》	日常生活のスキットやおとぎ話を題材に英語の音やリズムを楽しむ1時間	
				
持ち物	作品サイズ(直径30cm) ・花バサミ ・持ち帰り用袋	作品サイズ(15×23×15) ・工作用ハサミ ・持ち帰り用袋		

スポーツの秋! 気持ちいい汗流しませんか!



杉並南太極拳サークル

太極拳

武術太極拳と気功太極拳にわかれる。このサークルで行われているのは、楊名時気功太極拳。中国数千年、気功と太極拳の「心・息・動」を調和させ、ゆとりとしに動きの太極拳である。



「15年程前から始めに太極拳。弱かった体が、すっかり丈夫になりました。呼吸を整える事で、自然体になり、心がでま。免疫が上がり、まよ。」と穏やかに話される亀屋先生。



<活動内容>

日時: 毎週火曜日
14:00~15:30
場所: 杉並南郵便局 他
月謝: 月2500円、入会金2000円
連絡先: 西村
090-5528-8578 (19:00以降)

ゆとりとしに音楽に合わせ自分なりに...



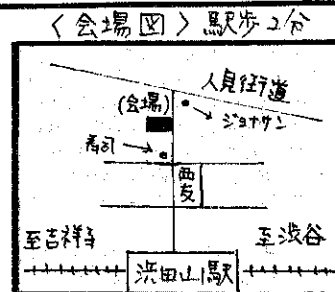
サークルがスタートして3年。「やればやる程太極拳は奥が深い。そして、何よりも心地よさがたまらない」とは生徒さん。1日体験しに筆者も同感!!

ハートライン主催 数百点の作品の数々。力作揃いで、お待ちしております!

第3回 手作り作品即売会 開催!

日時 2006年 11月17日(金)&18日(土)
10時~18時

場所 浜田山メインロード商店街 貸し店舗



X'mas小物・ビーズ・バック・トールポイント・ドライフラワー・クリスマスエコクラフト・アートフラワーなど豊富な種類。是非のぞいてね!

皆様からのご意見・ご希望、ボランティアで教えて下さる講師、お待ちしております。

*ハートライン新聞は、下記のお店に置いてあります。

浜田山: サンブックス浜田山・パソコン塾浜田山教室・三男坊(ごはんの店)・おかず家・光林(そば)

HAPPY GO LUCKY(メキシコ料理)・浜の湯

西永福: オリーブ 永福町: 岩崎歯科クリニック 白馬(ラーメン) 協賛: (株) ケーツーコミュニケーションズ

各講座は電話にて先着順に受け付けています。講座開始日一週間前からのキャンセルは参加費とキットの引き換えとさせていただきます。キット、商品の販売や、ご都合に合わせての出張講習もしております。ご予算に応じて企画・講習会・ギフト商品も承ります。PTA活動・バザー等にもどうぞ。広告掲載・随時募集しております(有料)。ハートライン新聞はスタッフが無料で配布しています。確実に配布ご希望の方は郵送させていただきますので80円切手×4枚(1年分)を下記までお送り下さい。

メールからも申し込み出来ます
hamadayama-mrs
@mail.goo.ne.jp
ブログで講習会の作品も参照できます

◆発行人◆

安藤富美子 矢吹典子
高田小百合 木村真知子

お申し込み・お問い合わせ

090-2494-7305

〒168-0065 杉並区浜田山3-30-5 サンブックス浜田山内 はーとらいん事務局宛

アメリカの学生と、歌って、踊ってショーの体験!

ヤングアメリカンズ・アウトリーチ



(2006年8月4日撮影)

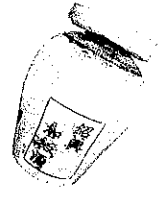
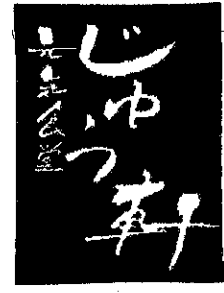
ヤングアメリカンズ・アウトリーチは来年2月に来日の予定です。
 ◎ 参加者の対象は、小中高生
 ◎ 期間は2~3日間
 詳しい内容の問い合わせ先
 《NPO じぶん未来クラブ》 TEL:03-5774-6314
<http://www.jibunmirai.com>

会場は、子供達のエネルギーで満ちあふれていた。2日間のアウトリーチのプログラムを終え、まもなく舞台上でショーを披露する。本番間近、子供達の緊張が伝わってくる!

『ヤングアメリカンズ・アウトリーチって?』、日本ではあまり馴染みのない活動団体である。しかし、本国アメリカでは、かなり知名度が高い。全米各地からオーディションによって選抜された大学生らがミュージカルの厳しい練習を重ねショーの公演、そして参加者の小中高生たちに2~3日間にわたり歌や踊りを教え、全体でショーを作りあげる。そんな教育プログラムを普及する非営利の団体である。彼らは、本年4月から欧州ツアーに! ドイツ、スウェーデンで活動を行った後、来日した。ショーの終了。と同時に、ロビーは仲間達と一つのものを作り上げた達成感と、自信にあふれた子供達で騒然としていた。そのキラキラしたまなざしがとても印象的だった。「ヤングアメリカンズのメンバーは、歌や踊りだけでなく、コミュニケーション能力を重視して選抜されています。子供達の教育プログラムとして世界に誇れるレベルのものだと思っています。ぜひ多くの子供達にこの素晴らしい体験をしてほしい。」と主催者『じぶん未来クラブ』の佐野さん。ヤングアメリカンズ・アウトリーチは、子供たちにとっていろいろな「きっかけ」となるプログラムであると思う。子供の力は無限である。なりたいたいになれるのだ! そんな熱い気持ちにさせる、ヤングアメリカンズと子供達のショーであった。

★注目のスポット★

50年の時と刻を大々古時計



左 バンドボーカリスト
あに佐藤さん
中央 ドライブが趣味の
宮井さん
右 落語 食の好き
女子は清水さん

背丈よりも小さなくぐり戸をあけると、そこには、田舎の居間を思わせる落ち着いた空間が広がっている。
 てっきり「親父さん」が出て来るのかと思いきや、20代の男性3人が「いらっしゃい!」...
 嬉しい裏切りである。
 3人がそれぞれ和・中・エスニックと得意料理を、もてなしてくる。

「仕事帰りの人や家族連れがフラッと入るようなお店」といわれているとか...
 ・4~10名の個室あり。
 ・カウンターもあるので1人でもOK
 3人がお相手に...

浜の湯



創業50年。昔懐かしい銭湯である。のれんをくぐると下駄箱があり、ドアをあけると番台がある。脱衣場には飲み物と扇風機。浴場には、富士山の絵。設備の整ったスリッパもいいが、ここにはのんびり地元の人とコミュニケーションをとりながら入るのもいい。異世代交流がはかれる場としてもオススメ。



「バクと山崎が趣味の寺田さん、お宮様15人位とツリノグしたこともあるとか...」



「いつまでもここは変わらないね」の一言が嬉しい。そのために一生懸命掃除しています。
 月2回、太極拳、カラオケ、コーラスなどの教室が館内で行われている。(60歳以上参加し3人は当日100円で入浴できる。今は絵を描く職人も館内に2人。

<ブログに挑戦!>

パソコンの操作がいまひとつ...。あまり得意ではない...。そんなはーとらいんスタッフが、一念発起! ブログに挑戦しました。なんと2回の講習で、文書の作成、写真の挿入をマスター、私達のブログが作れました。



頑張って更新してまーす。はーとらいんのブログ、皆さん、アクセスしてね!



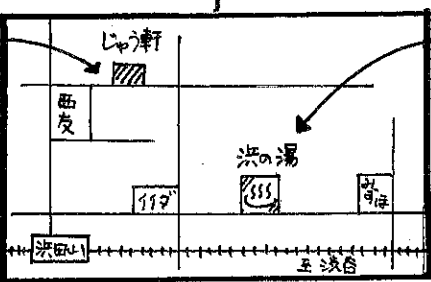
パソコンは、始めると楽しいですよ

今回は、パソコンじゅく 浜田山教室で講習をうけました。今年で10周年を迎えたこの教室、地域の初心者、シニアの方に、「わかりやすく、丁寧な指導」と好評です。興味のある方はぜひ、チャレンジしてみても! 詳細は下記まで
 TEL:03-5357-3510
 杉並区浜田山1-25-19-101
<http://blog.goo.ne.jp/hamapas/>



有機野菜(契約農家)と新鮮な魚も堪能できる。
 日替メニューも20種類。
 当日OKはパーティメニューあり(2000円 酒別)

浜田山 3-27-3
 5306-0374
 <OPEN>
 17:30-24:00
 <定休日>
 1月1、2、3日のみ



浜田山 3-24-4
 3303-6665
 <OPEN>
 16:00~23:30
 <定休日>
 月曜日
 <料金>
 ・小人(6才未満) 80円
 ・中人(小学生以下) 180円
 ・大人 430円
 親子は小人2人分まで無料
 共通入浴室引替もあり。

パズルを解いて図書カードをもらおう!

はーとらいん
 ブログ
 完成記念!

		5	2	1	
8				②	6
5	①	9			
7	③	8	5	3	1
1	9	6			6
			5		4
4		④		2	
	2	1	3		⑤

左記のパズルを解いて、①~⑤に入る数字を答えよう。パズルの解答・住所・氏名・年齢・はーとらいん新聞、ブログへのご意見・ご感想を明記して、メールで応募してください。抽選で1000円の図書カードを5名様にプレゼント。

応募先: hamadayama-mrs@mail.goo.ne.jp
 携帯からの応募もOK! 締め切り10月31日
 当選発表は発送をもってかえさせていただきます。
 問題のとき方については、『数独通信』(ニコリ)を参考に。問題提供: ニコリ
 今、数独は世界中で流行中。これを機に挑戦してみても!

我が家のペット

《このコーナーのペット募集中》

私、ダイヤノキ。
 散歩と遊ぶのが大好きよ!



ほろろ、クロバニヤ。
 ごはんは大好きだけど、まとも得意。



「どうしてサプリメントを摂るの?」
 現代人は食生活の欧米化により日本人の代謝に必要な栄養素が摂りにくく、添加物や環境汚染、食材の栄養価の低下で十分な量を摂りきれっていません。だからこそ、サプリメントが必要なのです。
 しかし基本は食事です。毎日の食生活を振り返り改善し、足りない栄養素をサプリメントでプラスすることが、5年、10年、20年後...の自分の健康と美容を維持します。つまりセルフメディケーションです。

自分の食生活に足りない栄養素知っています?

マツモトキヨシ 限定発売
 医師・薬剤師・管理栄養士が開発
 年齢が気になりはじめたら

お問い合わせ 問い合わせセンター TEL: 03-5281-8677