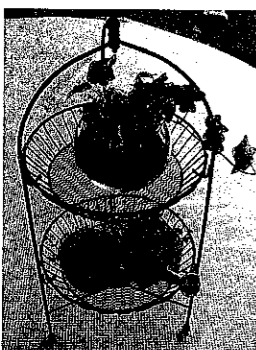


# HEART-LINE講習会

浜田山会議室

日時	6月1日(木) 10:30~12:00	6月5日(月) 10:00~12:00	6月26日(月) 10:00~12:00	7月7日(金) 10:00~12:00
講座	グリーン寄せ植え 室内で楽しむグリーン	エコクラフトテープ 初心者からの作品①	ビーズ教室 初級から上級まで	エコクラフトテープ 初心者からの作品②
講師	石田美由紀	安藤優子	矢吹典子	安藤優子
参加費	2,800円	1,500円	1,000~3,000円	1,500円

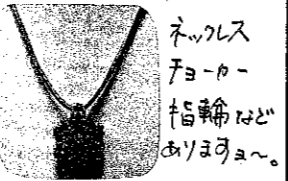
・「セラミスグラニュー」(特製容器栽培用土)を使った水耕栽培です。  
・古紙から生まれたいさいクルの紙テープを編んでいきます。  
・初級から上級まで約40種類のキットの中からお選びいただけます丁寧な個別指導です。  
・紙素材なので初めての方でも簡単!



夏に向いて室内を涼やかに演出したい方は? アイアンスタンドと花器がおすすめです。  
(37x15)



(13x20x16) 簡単なバスケットを作ります。  
(持ち物)・キッチンバサミ  
・洗濯バサミ(20コ)  
・木工用ボンド・持ち帰り用袋

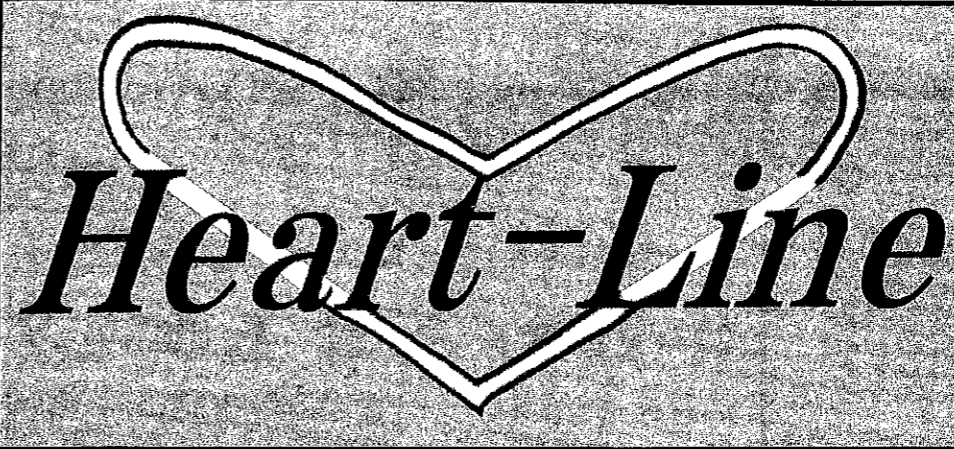


夏の新作も登場!!  
ネックレス・フォー指輪などあります。  
(持ち物)・牛乳パック1コ・工作用はさみ・作りたい風景の写真や絵本



(作品は1x-2xまで)  
(持ち物)・キッチンバサミ  
・洗濯バサミ(20コ)  
・木工用ボンド・持ち帰り用袋

Small Talkを英語で	夏休み子供イベント	夏休み子供イベント
香村満理子	アルミワイヤーで作るネックレス	紙粘土で作る思い思いの風景
1回1,500円	7月24日(月)10:30~12:00	7月25日(火)10:00~12:00
10:30~11:30	1,200円	800円
	石田美由紀	戸田塔子
①5月11日(木)②5月25日(木) ③6月8日(木)④6月22日(木) ⑤7月6日(木)⑥7月13日(木) 【1回参加もOK】	・アルミワイヤーなので、子供の手でも曲げられ、簡単に作れます。	・思い出の風景や絵本のワンシーンを紙粘土で作ります。
・Small Talkとは、雑談・世間話という意。普段、お友達と話しているちょっとした会話を英語でリズムカルにおしゃべりしてみましょう。	 (4x4) (3x3) 花モチーフとボールモチーフの2点を作ります。夏のおしゃれなモチーフで決まり!! (持ち物)・ラジオペンチ(持っている方) ・工作用はさみ	 (7x7) 男の子用・女の子用の見本もあつたので、その通りに作るとOK。もちろんオリジナルもOK! (持ち物)・牛乳パック1コ・工作用はさみ・作りたい風景の写真や絵本



はーとらいん Vol.18  
2006年5月 5000部発行  
発行人 安藤 富美子  
矢吹 典子  
高田 小百合  
木村 真知子  
連絡先 090-2494-7305  
090-9806-1370

Heart-Lineは 生活に役立つ情報の発信と講習会も企画運営し 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。  
\* 次回の発行 (2006.9月F月)

## シャイニングバトンチーム



バトンを通して 地域に貢献し 個性を活かしながら集団美を目指しています。地元イベントはもちろんの事 昨年は東京都代表に選ばれました。

- 地域参加イベント
- 2月 浜田山祭り(浜田山会館)
- 7月 ケビ子夜店祭り(浜田山商店街)
- 11月 高井戸中学フェスティバル

創立23年。現在 杉並地区は50名で構成され バトンが大好きな 4才から高校生の子供達が集まり 活躍しています。



バトンを通して 地域に愛される子供達になってほしい!



「ハイキーズ」(後列右から2番目 飛鳥先生)

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 お待ちしています!!  
※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: サンプックス浜田山 パソナコンパく浜田山教室 西永福: オリーブ (株)ケーツーエヌ  
三男坊(三は人の店) HAPPY GO LUCKY(キタ料理) 永福: 岩崎歯科クリニック ニーションス

講師紹介  
クラフト講師  
安藤優子さん  
幼い頃から手作りが大好きだったという安藤さん。穏やかなお人柄が魅力的です。普段の忙しい生活から離れゆたっりとした時間を過ごさせて頂けそうです。

浜田山会議室  
ライオンマンション(徒歩5分) 井の頭通り  
至吉祥寺 至渋谷  
至吉祥寺 至渋谷  
至吉祥寺 至渋谷  
至吉祥寺 至渋谷

・各講座は電話にて先着順に受け付けています。  
・講座開催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あ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(一年分)を下記までお送りください。  
〒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

お問い合わせ・お申し込み  
090-2494-7305

# ★注目のスポット★

## Necklace-necklace

一ハンドメイドに関わる装飾素材の店  
 ・1号店は渋谷にあり、落ち着いた雰囲気の中でゆくり見てもらいたいという事から、2006年2月、浜田山店をオープン。  
 “素敵な生活感”をコンセプトにヨーロッパのビーズ・ブレード・生地・レース・コサージュ・リボンなどが豊富に揃えられている。  
 オリジナルレコやアンティーク物など、鬼気迫るものばかり。  
 “何か作ってみない”そんな気持ちからあふれるスタッフが気軽にアドバイスしてくれるとか…

アクセサリパーツの数々、オリジナルビーズも、もっとある

色彩豊かなボタンやコサージュ。何に使おうか?



浜田山 2-20-14  
 3290-0465  
 OPEN 10:30 ~ 19:00  
 定休日: 月曜日

## MEXICAN Cafe & Bar HAPPY GO LUCKY

2005年10月にオープンしたメキシコ料理の店。店内はラテン音楽が流れ、料理は日本人向けにアレンジされているので食べやすく家族連れでも入りやすい。バジリアンメニューも用意されている。

「みんなが集まれる場所がほしい」という思いからオープンしたという小賀夫妻。

・ご主人は自転車カメ・トランペットキターが趣味。いつか店内で演奏できるように練習中とか!

ランチプレートは3~4種類、スモークチキン 950円

夏に向けてのオススメはチリソースをからめたパプリカウィングス!!



## はっぴーらいふ

### 「役割」による効果

認定心理士 川人 美帆

春になり、新社会人になられた方もいることでしょう。企業の社員教育で「ロールプレイング研修」というものがあります。社員にさまざまな役割を演じさせ、いつもと違った立場から問題点や解決策を考えさせるというプログラムです。

役割や地位は、人を型にはめてしまうというマイナス面があります。その一方で、プラス面として役割や地位につくことにより、自分の新たな一面に気づいたり、能力を伸ばせたりします。

例えば、小学校のクラス内で人気投票を行い、上位でなかった児童を委員に任命すると、次の投票で順位を大幅に上げたという調査もあります。委員に任命されたことで児童自身も委員にふさわしい人間になるように努力するようです。

料理研究家 きたやま みどり

北山 都土里の 料理教室

\*クラス 8人~10人のサロン形式でできあがった旬のお料理をフルコースで味わっていただきます。

\*講習料: 月1回講習 5500円~6000円  
 \*時間: 11:00~13:30  
 \*講習日: 各自で希望日を選択  
 \*場所: 新宿区西落合 自宅

\*1日1組限定 ランチも開催しております。

\*食育に関する講演・イベントを応援致します。

食は家庭にあり。家庭の力が子供を育てます。

- 食文化...5月5日になぜ柏餅をたべるのかな。
- 食の知識...ファーストフードとの関わり方教えてますか。
- 料理の知識...あなたのお子さんは何品の料理ができますか。
- キレない子供のために...心・頭・体を豊かにする食事

家庭教育学級・食育講座 生涯学習の講演依頼をお待ちしております。

Tel/fax 03-3954-3007  
<http://www.device-net.com/kitayama/index.htm>

# いきいき ミセス

このコーナーでは 夢や目標に向かって頑張っている女性、家庭を大切に毎日を楽しんでいる女性などなど私達の周りにいる素敵な女性を紹介しています。

その細身の体のどこにそれほどのエネルギーがあるのか、中嶋さんはスーパー行動派。一日にいくつもの用事をこなし、やりたいと思った事は迷わずに突き進む。「素敵、これいいナと思ったものは作りたくなっちゃうし、舞台もコンサートも、見たいナと思ったら出かけちゃう!」何年か前に、まだ小さい娘さんを連れて突然イギリス旅行に! 宿泊先の電話番号のメモのみ置いて...。普通だったら、大騒動になるかもしれないが彼女を知れば納得の業。好奇心のかたまりというのは、このような人を表現する言葉なのかもしれない。そしてそれはまた彼女の懐の広さをも、あらわしているような気がする。毎年出す年賀状は1000枚! 学生、社会人、そしてママとなってもその時々を満喫し、いろいろな機会に出会った友人との関係を、途切れることなく培っていくのが中嶋流。だからこれからも、たくさんの友人との繋がりを大切に、ネットワークを広げ、元気いっぱいの中嶋さんをご近所で見かけるかも!

## 中嶋 恵子 さん



### 募集 第3回 手作り作品即売会

ハートライン主催

《募集内容》

- 日時: 2006年11月上旬(金)(土)の1日もしくは2日間の予定 10:00~18:00
- 場所: 浜田山商店街内貸しスペース店舗 出店者を募集します。個人、グループでの参加は問いません

※ 参加形態、参加費など詳細等お問い合わせは 090-2494-7305

「作ってみました!」

今回「いきいきミセス」にて取材させていただいた中嶋さんに「茶箱で作るスツール」の作り方を教えていただきました。制作2時間! 色々なお土産も出来た! スタッフ一同、完成品にフゥッ! 茶箱で作るスツールです! 中嶋さん、物入れになるし、重宝しています!

「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いでない。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

和サプリ

お問い合わせ 株式会社ケーケーコミュニケーションズ TEL: 03-6281-8677