

何と！水でも美味しいカップ麺

笑恵館だより

第68号

2019年(令和元年)11月1日・金曜日発行
発行 / 田名 夢子
製作 / 松村 拓也

笑恵館 川柳クラブ 10月例会	
NO	作品
01	朝ドラは 昭和風味でおちつくね
02	おおきにと 退職金と 三億円
03	温暖化 世界をにらむ 可愛い子
04	汗腺が 閉じないうちに 秋が来た
05	キャシュレス ポイント還元 わしや知らん
06	寒すぎる さいふのなかも お天気も
07	造成地 河沿いの家 買いません
08	その寝顔 ここは電車と忘れてる
09	大停電 台風それたら 世田谷も
10	台風だ 南アを負かす 心意気
11	台風は スコットランドも ふっとんだ
12	台風は 大雨塩水まいてった
13	台風は 想定外を 狙い撃ち
14	台風よ 地震と一緒に 来ないでね
15	台風を できることなら 神風に
16	多摩川が 広場の如き 変身を
17	虎丸と 名前怖いが やさ男
18	未来都市 タワーマンション まつこけた
19	やれやれと 台風一過 とんでもない
20	陸地まで お願いします ヘリコプター



川柳も、災害とラグビーで盛りだくさん

水出しカップ麺の試食会

そして、カップ麺を食べながら、一人ずつ順番に台風体験を語り合った後は、いよいよ川柳クラブの発表です。ご覧の通り、災害とワールドカップにちなんで応募がたくさんありました。応募作を順番に読み、参加者全員で人気投票を行います。ひとり3回まで手を挙げて、その数を競い合いました。結果はこの紙面の食事で開催します。皆さんの応募と参加をお待ちしています。(松村)

まず、メインは「水出しカップ麺」です。災害時にカップ麺など、お湯が無ければ食べられない。なんて思いこんでいませんか？実は、少し長めに時間をかければ、カップ麺は水でも食べられます。むしろお湯のように伸びてしまうこと、が無いので、ゆっくり食べごろになるまで待てばいいわけですね。カップ焼きそばも水で作れるそうなので、次回の停電時などにお試しください！(笑)

この秋は、ラグビーワールドカップが大盛況なのに、前代未聞の大型台風19号がやってきました。全国に深刻な被害をもたらしました。被災者のお見舞い申し上げます。でも、それをねのけます。うに、日本チームはスッポトランドに打ち勝って、念願のベスト8を勝ち取りました。笑恵館もあやかっ、10月の持ち寄り食事は防災メニューを楽しみ、川柳大会で盛り上がりました。

「せたがやブレッドマーケット」
営業時間…1時半～17時
気まぐれラスク 1個300円、2個500円
甘い味からしょっぱい味まで
全15種類以上！見かけたらずい！

投稿コーナー

防災麺は水で作れる (中3)友とも



●笑恵館 運営会議のご案内

【11/14,28(第2,4木曜日) 17-19時】
どなたでも参加できる笑恵館の会議です。笑恵館の運営に興味のある方大歓迎です。

●11/6心とからだの相談室 えくぼ
【すわって体操 イチ ニ サン】
介護予防体操で、体をほぐしてみましよう！
講師:大澤満里子さん(自立生活体操公認指導員)

●11/21(木) 持ち寄り食卓会
【18-20時 食卓会・準備のため予約制です】
笑恵館名物・誰でも参加できる食卓会です
会員400円、一般500円+手ぶらの人は500円
【20時頃～ホームホスピス勉強会】
最期まで住み慣れた家で暮らせるまちづくりを考えます。勉強会だけでも参加できます。

●笑恵館クラブ 10月のレポート

【10/17(木) 川柳クラブ10月の入選作】
 金 造成地 河沿いの家 買いません
 銀 DJやま
 銀 キャシュレス ポイント還元わしや知らん 山谷
 銀 台風よ 地震と一緒に 来ないでね 鼻折れ
 次回は12/19の持ち寄り食卓会で開催予定

【小さなパン屋さん 閉店のお知らせ】
笑恵館とともにスタートしたせたがやブレッドマーケットが、12/20を持って閉店することになりました。詳しくは次号でお知らせします。



●笑恵館のアクセス



●笑恵館クラブのご案内

http://shokeikan.com

笑恵館は会員制のみんなの家。ここに集う全ての人に、自分の家と思って、自由にそして大切に使っていただきたい。登録料500円でどなたでも入会できます。

代表者：田名 夢子(笑恵館オーナー)
設立日：2013年7月16日

【今月のつぶやき】

最近の想定外の暴風雨にはハラハラでしたが、幸いガラスも割れずに助かりました。庭の真ん中の柿の木と、それにからんでいるハヤトウリに、守られたのかもかもしれません。12月に実をつけてくれるのが楽しみです。(ゆ)

●日本土地資源協会

http://land-resource.org/

笑恵館を生み出したのは、土地建物の管理を他人任せにせず、自分の生き甲斐や仕事として役立てたいというオーナーの思いです。土地は、人が出会い集うための資源です。当協会は、そんなオーナー参加型の土地活用をサポートするために設立された団体です。住まいやビルなどの全体や一部分はもちろんのこと、ご近所と連携したまちづくりなど、あなたの夢をお聞かせください。

意見、ご相談は担当：松村まで
電話 090-9830-3669
メール post@land-resource.org
当協会が笑恵館クラブの運営を行っています。



笑恵館イベント 11-12月の予定

誰もが参加できるイベントのご紹介

凡例

IDカテゴリー【名称(助成分類)】開催日

●主催：/料金、内容：<持ち物>○講師：◎参加方法 ▶電話・メール

笑恵館のイベント

A交流【笑恵館持ち寄り食事会(19)】11/21、12/19

●主催：笑恵館クラブ/一般500円(会員400円)、内容：笑恵館に集う人たちの交流会<>○講師：◎予約制
▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

B交流【笑恵館クラブ運営会議(19)】11/14、11/28、12/12、12/26

●主催：笑恵館クラブ/無料、内容：笑恵館の運営に関する打合せ<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

C体験【笑恵館・なるほどデイ(17)】11/21、12/19

●主催：日本土地資源協会/無料、内容：笑恵館に関する解説、見学、よろず相談(なお、別日程をご希望の方は予約制にて随時開催：参加費1000円/人)〈なし〉○講師：松村拓也◎申込不要▶090-9830-3669(松村)・office@shokeikan.com

D交流【心とからだの相談室・えくぼ(19)】11/6、12/4

●主催：笑恵館クラブ/無料(飲食実費)、内容：看護師資格者の荒尾さんが、皆さまのちょっとした心配や困りごとを聞いてくれるおしゃべり会<筆記用具>○講師：◎予約制・飛び入り可▶090-9830-3669(松村)・office@shokeikan.com

E交流【ミニデイ:砧ほほえみ(4)】11/12、11/19、12/10、12/24

●主催：砧ほほえみ会/500円、内容：おしゃべりと昼食を楽しむ会<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・

F交流【子育てサロン砧にここ(14)】11/11,18,25、12/2,9,16,23

●主催：砧ほほえみ会/100円、内容：主に第1・3月曜と第2水曜が0歳児、第2・4月曜が1歳児対象<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・

G交流【笑恵館マルシェ()】11/21

●主催：笑恵館クラブ/、内容：<>○講師：◎▶・

H交流【砧おもちゃ病院(19)】11/11、12/9

●主催：笑恵館クラブ/無料(部品代は実費)、内容：おもちゃの修理<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

I交流【終活を知ってみよう会(19)】11/28、12/24

●主催：笑恵館クラブ/無料、内容：<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

J教室【地主の学校(笑恵館を学ぶ)()】11/2,9,16,30、12/7,14,21

●主催：日本土地資源協会/一般：3,000円、会員：2,000円、内容：土地を法人が所有することで、誰もが地主として取り組む土地活用やまちづくりを学びます。<筆記用具>○講師：松村拓也◎申込不要▶090-9830-3669(松村)・office@shokeikan.com

会員のイベント

0001体験【聖書を読んでみよう会(2)】11/7、11/21、12/5、12/19

●主催：聖書を読んでみよう会/無料、内容：世界のベストセラー【聖書】を読んでみよう<>○講師：田名夢子◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

0129交流【コレクティブ的な生き方、在り方、暮らし方って何?(19)】11/25

●主催：非営利活動法人(NPO)コレクティブハウジング社 奥山 竜一/300円、内容：家族でない隣人と緩やかに繋がりながら関わりあう暮らし方や、地域との繋がりを具体的な活動の実践例を通じて、コレクティブハウジングの暮らしや考え方を知る。<>○講師：田名夢子、NPOコレクティブハウジング社 理事 宮前眞理子◎要予約▶seminar2@chc.or.jp【お申込み先】(担当：奥山、宮前)

0237交流【ウクレレを練習する会(2)】11/22、12/20

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：簡単な曲・ウクレレを練習する会です。<ウクレレ>○講師：チャーリー藤本◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

0237交流【ウクレレを練習する会(初歩クラス)(2)】11/20、12/18

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：みんなでウクレレの練習をする。うたいながら弾く。〈なし〉○講師：チャーリー藤本◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

0237交流【演劇の会(2)】11/7、12/5

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：発声練習・音読・エチュード・替え歌など<>○講師：江口慎一◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

0237交流【呼吸とダンス()】11/15、12/20

●主催：NPO法人砧音楽療法研究会/有料1000円、内容：軽いストレッチとリズムに合わせてステップ<>○講師：田内優子◎申込不要▶090-9822-5788・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

0237交流【笑恵館で歌う会(2)】11/2、12/7

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：発声練習・音読・エチュード・替え歌など<>○講師：江口慎一◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

0237交流【ハワイアンフラ・ミュージックセラピー(2)】11/20、12/18

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：フラでリフレッシュ、赤ちゃんからお年寄りまで、ご一緒でもおひとりでも〈なし〉○講師：日野しおん◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

0305教室【彩りの花レッスン(2)】11/27

●主催：河合恭子/、内容：<>○講師：◎▶090-9203-1228・ec-shpd.1945330@ezweb.ne.jp

0382教室【ダンスの肥やしなくし隊(2)】11/7、11/14、11/28

●主催：和田美子/有料1200円、内容：あなたのペースで始める着付け、その他メイクなど(女性のみ)<>○講師：◎要予約▶090-6955-5156・hachikinn@gmail.com

0397教室【燃える産業カウンセラーの会()】11/30、12/21

●主催：NPO法人CC協会/、内容：<>○講師：◎▶070-6638-0378・sakunoji@gmail.com

0471教室【そろばん教室(1)】11/11,18,25、12/2,9,16,23

●主催：斉藤明子/、内容：<>○講師：◎▶03-3308-3062・090-8437-2020

0593交流【脳のスイッチをOFFにする会(19)】11/16、12/14

●主催：宮澤さえこ/1,000円、内容：マインドフルネスを知って、瞑想を体験しよう〈なし〉○講師：宮澤さえこ◎申込不要▶090-8807-1865・ss.piggy.43@gmail.com

日	始	終	場	NO.	イベント名	分類	公益	パン屋	
11月1日	金								
11月2日	土								
		10	-	12	各	J	地主の学校(笑恵館を学ぶ)	教室	0
		10	-	12	各	0237	笑恵館で歌う会	交流	2
11月3日	日								休業日
11月4日	月								休業日
11月5日	火								
		16	-	19	各	0039	STEMON	貸切	7
11月6日	水								
		10	-	12	各	D	心とからだの相談室・えくぼ	交流	19
		16	-	19	各	0039	Annie's English Town	貸切	7
11月7日	木								
		10	-	12	各	0382	ダンスの肥やしなくし隊	教室	2
		10	-	12	各	0237	演劇の会	交流	2
		14	-	15	各	0001	聖書を読んでみよう会	体験	2
11月8日	金								
		15	-	18	各	0039	アートラボ・リトヒカ	貸切	7
11月9日	土								
		10	-	12	各	J	地主の学校(笑恵館を学ぶ)	教室	0
11月10日	日								休業日
11月11日	月								休業日
		9	-	16	各	H	砧おもちゃ病院	交流	19
		15	-	18	各	0471	そろばん教室	教室	1
11月12日	火								
		10	-	14	各	F	ミニデイ:砧ほほえみ	交流	4
		16	-	19	各	0039	STEMON	貸切	7
11月13日	水								
		16	-	19	各	0039	Annie's English Town	貸切	7
11月14日	木								
		10	-	12	各	0382	ダンスの肥やしなくし隊	教室	2
		17	-	19	各	B	笑恵館クラブ運営会議	交流	19
11月15日	金								
		10	-	12	各	0237	呼吸とダンス	交流	0
		16	-	18	各	0039	タイ先生のアートレッスン	貸切	7
11月16日	土								
		10	-	12	各	J	地主の学校(笑恵館を学ぶ)	教室	0
		15	-	17	各	0593	脳のスイッチをOFFにする会	交流	19
11月17日	日								休業日
11月18日	月								休業日
		10	-	12	各	F	子育てサロン砧にここ	交流	14
		15	-	18	各	0471	そろばん教室	教室	1
11月19日	火								
		10	-	14	各	F	ミニデイ:砧ほほえみ	交流	4
		16	-	19	各	0039	STEMON	貸切	7
11月20日	水								
		10	-	12	各	0237	ハワイアンフラ・ミュージックセラピー	交流	2
		12	-	14	各	0237	ウクレレを練習する会(初歩クラス)	交流	2
11月21日	木								
		9	-	16	各	G	笑恵館マルシェ	交流	0
		9	-	16	各	G	笑恵館マルシェ	交流	0
		9	-	16	各	G	笑恵館マルシェ	交流	0
		10	-	18	各	C	笑恵館・なるほどデイ	体験	17
		14	-	15	各	0001	聖書を読んでみよう会	体験	2
		18	-	20	各	A	笑恵館持ち寄り食事会	交流	19
11月22日	金								
		15	-	18	各	0039	アートラボ・リトヒカ	貸切	7
		18	-	20	各	0237	ウクレレを練習する会	交流	2
11月23日	土								休業日
11月24日	日								休業日
11月25日	月								休業日
		10	-	12	各	F	子育てサロン砧にここ	交流	14
		15	-	18	各	0471	そろばん教室	教室	1
		19	-	21	各	0129	コレクティブ的な生き方、在り方、暮らし方って何? どんなこと?	交流	19
11月26日	火								
11月27日	水								
		11	-	13	各	0305	彩りの花レッスン	教室	2
		16	-	19	各	0039	Annie's English Town	貸切	7
11月28日	木								
		10	-	12	各	0382	ダンスの肥やしなくし隊	教室	2
		10	-	12	各	F	子育てサロン砧にここ	交流	14
		14	-	16	各	I	終活を知ってみよう会	交流	19
		17	-	19	各	B	笑恵館クラブ運営会議	交流	19
11月29日	金								
		16	-	18	各	0039	タイ先生のアートレッスン	貸切	7
11月30日	土								
		10	-	12	各	J	地主の学校(笑恵館を学ぶ)	教室	0
		13	-	16	各	0397	燃える産業カウンセラーの会	教室	0
12月1日	日								休業日
12月2日	月								休業日
		10	-	12	各	F	子育てサロン砧にここ	交流	14
		15	-	18	各	0471	そろばん教室	教室	1
12月3日	火								
12月4日	水								
		10	-	12	各	D	心とからだの相談室・えくぼ	交流	19
12月5日	木								
		10	-	12	各	0237	演劇の会	交流	2
		14	-	15	各	0001	聖書を読んでみよう会	体験	2
12月6日	金								
12月7日	土								
		10	-	12	各	J	地主の学校(笑恵館を学ぶ)	教室	0
		10	-	12	各	0237	笑恵館で歌う会	交流	2
12月8日	日								休業日
12月9日	月								休業日
		9	-	16	各	H	砧おもちゃ病院	交流	19
		10	-	12	各	F	子育てサロン砧にここ	交流	14
		16	-	18	各	0471	そろばん教室	教室	1
12月10日	火								
		10	-	14	各	E	ミニデイ:砧ほほえみ	交流	4
12月11日	水								
12月12日	木								
		17	-	19	各	B	笑恵館クラブ運営会議	交流	19
12月13日	金								
12月14日	土								
		10	-	12	各	J	地主の学校(笑恵館を学ぶ)	教室	0
		15	-	17	各	0593	脳のスイッチをOFFにする会	交流	19
12月15日	日								休業日
12月16日	月								休業日
		10	-	12	各	F	子育てサロン砧にここ	交流	14
		15	-	18	各	0471	そろばん教室	教室	1
12月17日	火								
12月18日	水								
		10	-	12	各	0237	ハワイアンフラ・ミュージックセラピー	交流	2

次回の笑恵館マルシェ・11/21(木)