



# みんなのて通信 vol.34



(多世代交流ひろば みんなのて) — R5・9発行 —

E-Mail somebodyshands@gmail.com (みんなのて 事務局)

HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/> (みんなのて)

## 【 鶴巻の地に来て 】

今年の夏は暑かったですね。9月に入りようやく暑さも少し落ち着いてきたところでしょうか。私が5月からこの鶴巻で高齢者支援センターの職員として働き始めて4ヶ月経ちました。隣の伊勢原に住んでいますが、鶴巻温泉の駅に降りる機会が無いまま過ごしてきました。降り立ってみると、木材がふんだんに使われた素敵な駅舎だなというのが強く印象に残っています。聞くところによると秦野市産の木が使われているとか。ますます素敵だなと思いました。

初めは元来の方向音痴を存分に発揮してなかなか道を覚えられず、目的地までなかなかたどりつかない事もありましたが、今は自転車に乗りながら鶴巻の町の景色を楽しむ余裕も少し出来てきました。

何より素敵だなと思ったのは住民の方の地域への関わり方が密接に感じられる事、ボランティアなどの活動が活発に感じられる事です。実際に市内でも鶴巻地区住民におけるボランティア意識が高いと言う調査結果も出ているそうですね。



みんなのての活動も人と人とのつながり、多世代の交流、居場所づくりに大切な活動をされていると思います。おっきなて、ちっちゃなては、人と人が手をつなぐ、結びつきを感じられる言葉ですね。

おっきなての講座を一度見学させていただいた時、皆さんが熱心に話を聞いて活発に意見交換されていたのが印象的でした。今後もこのような活動が続くことを願い、私自身も微力ながらお役に立てることがあればと思っています。

鶴巻温泉駅に降り立って、素敵な駅舎の天井を見上げて、さて、今日はどんな出会いがあるだろうと思いながら一日が始まります。

(鶴巻地域高齢者支援センター 村上純子)



## 市民ふれあいまつり

10月15日(日)は、おおね公園にて「市民ふれあいまつり」が開かれます。こちらでもまた、コロナ禍をはさんでの4年ぶりとなる開催!!  
みんなのでも模擬店として出店しますので、ぜひ遊びにいらしてください。コロナ禍になる前は、鶴巻温泉病院のゆるキャラ「鶴のまきちゃん」の着ぐるみも登場し、あちこちに記念撮影に呼ばれてとても大賑わいでした。果たして今回も出現してくれるのでしょうか?(笑)  
模擬店のほか、鶴巻地区婦人会による大規模なバザー、各団体によるステージ発表などもあり、家族みんなでお楽しみいただけます。



## ちっちゃなて同窓会

11月11日(土)は、ちっちゃなてママたちの同窓会。  
ちっちゃなてが発足して5年が経過し、その間に利用されたママたちは延べ200人ほどになります。  
子ども達が幼稚園に上がり、やがて小学校に入学する頃になると、お仕事で忙しいママたち同士の交流は薄くなってしまいがちで、そんなママたちに再会の場を提供したくて、このイベントを企画してみました。  
子どもとの時間が一番密だったあの頃、同じ時間を共有してきたお友達と一緒に、懐かしい思い出話に花を咲かせませんか?  
この日だけはお子様はパパに預けて、ママひとりの自由な時間を満喫してください。  
お問合せや参加予約の申し込みは、0463(45)0534 までご連絡をお願いします。



## ボランティアスタッフを大募集中です

おっきなてと、ちっちゃなてでは、私達と一緒にイベントの事前準備をしたり、サロンの中で働いてくれるボランティアスタッフさんを募集しております。  
みんなの食堂☆つるまきでは、調理や食品配布のお手伝いなどで一緒に動いてくださるボランティアさんを募集しています。  
興味ある方はスタッフにお声がけくださるか、0463(45)0534 までお電話でお問い合わせください。



## ご支援・ご協力をお願いいたします

「みんなのて」では、各種金券(商品券やプリペイドカードなど)や物品だけではなく、現金による寄付もお受けすることができます。  
「ちっちゃなて」「おっきなて」の両サロンの運営をはじめとする私たちの活動に賛同してくださる方々からの、熱い応援をお待ちいたしております。



## ランチタイムが復活するよー

少しずついろいろなものが、コロナ禍前のものへと戻りつつあります。

ちっちゃなても、以前はお昼休みなどはなく、12時が来たら利用者さんやスタッフが一緒になって、みんなでテーブルを囲んでお弁当を食べていた時代がありました。

もう3年も前の話になりますか。

その頃のことを知っているママたちは、今のサロンにはいないかな？

そんなわけで今まで10時～12時、13時～15時の二部に分けてご利用いただいていましたが、10月からは10時～15時までの5時間を1枠とし、12時でお帰り頂くということはありません。それと同時に、このランチタイムも復活することとなります!!

以下のルールを守りつつ、みんなで楽しいランチタイムにいたしましょう。

- 食事時間は12時～12時半までとします。  
12時半を過ぎたら、食事テーブルなどの撤収が始まりますので、ご承知おきください。
- ランチの際の食べ物、飲み物に関しましては、各自で準備をお願いします。
- 食事中はスタッフの指示に従ってください。
- お食事の際に出たゴミ等は、各家庭にお持ち帰りください。
- アレルギーのあるお子様のアレルギー対策は、各自で責任をもって対策をお願いします。  
たくさんのお子様と同時に食事をとられますので、ほかのお友達の持ってきたランチの影響によるアレルギー症状の発症も想定されます。  
アレルギーを持っているお子様の保護者さまは、万全の注意をお願いいたします。



みんなで一緒に食事をするのは、お子様の食育のためにも良いだけでなく、普段の食事レシピや離乳食に関する悩みの相談など、話のきっかけにもつながります。同じ釜の飯、とまではいきませんが、家族とは違う人たちと食事時間を共有するという経験は、お子様にとってきっと良い刺激となるでしょう。

# ちっちゃなて スケジュール

## 【10月】

月	火	水	木	金	土	日
2 (今日のお話 なあに?) ◎	3	4 ◎	5	6 ◎	7	1 8
9	10	11 ◎	12	13 ◎	14	15
16 (ミニミニ講座) ◎	17	18 ◎	19	20 ◎	21	22
23 ◎	24	25 ◎	26	27 ◎	28	29
30 ◎	31					

## 【11月】

月	火	水	木	金	土	日
		1 ◎	2	3	4	5
6 (今日のお話 なあに?) ◎	7	8 ◎	9	10 (巡回相談日) ◎	11	12
13 ◎	14	15 ◎	16	17 ◎	18	19
20 (ミニミニ講座) ◎	21	22 ◎	23	24 ◎	25	26
27 ◎	28	29 ◎	30	31 ◎		

### 【ミニミニ講座のご案内】

10月 イヤイヤ期の対応  
11月 感染症

# みんなの食堂☆つるまき



E-Mail everyone.ldk@gmail.com (食堂☆つるまき 事務局)

HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/syokudou> (食堂☆つるまき)

## 【秋に食べたいごちそうごはん】

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では9月から11月が秋になります。日本の秋には、「食欲の秋」「秋の味覚」「実りの秋」、「天高く馬肥ゆる秋」と、食べものに関わる言葉が沢山あります。旬の食材を盛り込んで、味覚を楽しめる料理としてお勧めなのが「炊き込みご飯」です。新米の白を生かして、塩だけで味付けする栗ご飯・サツマイモごはんも良いですが、今回は栄養バランスも考えて、具沢山のレシピをご紹介します。



## ごろごろ食感を楽しむ！秋野菜の炊き込みご飯

調理時間：70分（炊飯時間を含む）、材料費：230円

約2人分栄養価：エネルギー617kcal、たんぱく質10.6g、塩分2.9g

材料（一合）	分量 g	目安
米	150	1個
まいたけ	30	
しめじ	10	
えのきだけ	10	
サツマイモ	30	
ごぼう	20	
人参	10	
みりん風調味料	10	
薄口しょうゆ	10	
和風だし	3	
きぬさや	6	飾り

- ① 米は洗って30分浸水後、水気を切っておく。
- ② まいたけ、しめじは、石づきを切り落とし、手でほぐす。
- ③ えのきは、石づきを切り、半分に切る
- ④ サツマイモは皮つきのまま洗って2cmの角切りにする。水を張ったボウルに入れ、5分位水にさらし水気を切る。
- ⑤ ごぼうと人参は、乱切りにする。ごぼうは、さつまいも同様、水にさらし水気を切っておく。
- ⑥ きぬさやは、筋をとり硬めに茹でておく。
- ⑦ 炊飯器に、米と調味料と水を入れ、1合のメモリに合わせる。
- ⑧ ②-⑤を入れて混ぜ、通常通り炊飯する。
- ⑨ 茶碗に盛り付け、⑥をのせて完成。

## 栄養士の知恵袋



今回のレシピでは、具材を大きめに切ることで、噛み応えを楽しんでもらえると思います。それぞれの具材を味わってもらうため、あえて秋野菜でまとめました。ご予算に合わせて栗や松茸などの食材を使うのも Good です。

炊き込みご飯の具材に、たんぱく源を加えると主菜も兼ねた1品になります。秋鮭なら今回の具材との相性もばっちりです。五目御飯風に鶏肉、油揚げなども合うと思います。

炊き込みご飯は1年中楽しめます。主食とおかずが一度に出来て、具材や味付け次第でメニューが無限大です。働くお母さんの強い味方になります。

文責：東葛クリニック病院/松戸市在宅医療・介護連携支援センター 管理栄養士 高崎美幸



# おっきなて



E-Mail large-hands@outlook.jp (おっきなて 事務局)

HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/okkinate> (おっきなて)

## 祝！市の介護予防団体公式認定

おっきなてが発足して5年目となりますが、このたび秦野市から認められた公式の介護予防活動認定団体となりました！

..なにを今更??といわれたらそれまでなんですが(笑)、それでもやはり非公式の任意団体のままよりも、少しは認められた気がして、嬉しい気持ちでいっぱいです。

これもお付き合いくださってる利用者さんのおかげ。これからもおっきなてをよろしく願いいたします。



## 利用者アンケートにご協力願います

例年11月には、利用者みなさんにアンケートをお願いしています。

次年度の活動を計画するにあたり、とても大切なアンケートとなりますので、できるだけ多くの方にご回答いただきたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。



清水寺

## ～サロンでこんなことをしたよ～

### 「ローマの休日」上映会

ある日、いつもお世話になってる動画サイトで、著作権切れの古い名画が公然と公開されていることに気が付きまして。みんなに見せてあげたいけれど、「映画って一部分を見ただけでは不完全燃焼を煽るだけだよなー」との思いから、2時間たっぷりの映画だけのプログラムを用意してみました。

サロンの室内レイアウトも、シャッターまでおろして電気を消し、室内は暗闇状態。専用スクリーンまで設置して、ちょっとした映画館という雰囲気を演出してみました。

案の定、利用者さんからの「ポップコーンはないの?」という声をいただきましたが、鑑賞料代わりの参加費も100円なので。うちで提供できるサービスは、いつものお茶ぐらいしかありません(笑)

3時までには終了しなくても、最後まできちんと上映致しますので、そこはご安心くださいませ。

# おっきなて メインプログラムご案内

ご参加の際には、所定のご利用料がかかります。

※ サロンの休止が決まった場合、ご予約の方には個別連絡いたします。

プログラムは予約優先の定員制となります。  
 ご予約のお申し込みは、サロンまたはおっきなて事務局まで、電話またはFAX(45-0534)にてご連絡ください。

## 【10月】

日時	火曜日
3 10時	大人のぬりえ
10 10時/11時	加齢による体内機能の衰えについて
17 10時	お掃除裏技テクニク
24 10時/11時	みんなで身体を動かそう！
31 10時/11時	意外と知らない「ゴミの分別」

日時	木曜日
5 10時/13時	シニア健康体操
12 10時/13時	「歌」で遊ぼう
19 10時/11時	気功
26 10時/13時	大人のドリル

● パブリックドメイン(著作権切れ)映画を見よう

19 13時	原節子の「青い山脈」(前編)
--------	----------------

## 【11月】

日時	火曜日
7 10時/11時	はだの鶴巻昔語り
14 10時/11時	低栄養が及ぼす健康への影響
21 10時/11時	尿トラブル
28 10時/11時	みんなで身体を動かそう！

日時	木曜日
2 10時/13時	シニア健康体操
9 10時	おりがみで作るお正月小物
16 10時	「徳川幕府を支えた女性たち」
23	休み
30 10時/13時	大人のドリル

● パブリックドメイン(著作権切れ)映画を見よう

16 13時	原節子の「青い山脈」(後編)
--------	----------------

※ 日時のところで、開始時間が2つ表記されているものは、どちらも同じ内容のプログラムとなります。

ご参加の際は、どちらか一つを選んでお申し込みください。

※ 映画上映会の日、午前中から続けてご利用いただく方は、サロン内で昼食をおとりいただけます。



## みんなのイベントのご案内

市民ふれあいまつり

10月15日(日)



ちっちゃなて同窓会

11月11日(土)



### ◆ 編集後記 ◆

学生ボランティアを受け入れ始めて、初めての夏休みがやってきました。

約10日間程度の春休みや、二週間程度の冬休みとは違って、一ヶ月もの長いお休みとなる夏休み。鶴巻地区ではない西地区からの中学生二人の男の子たちと、地元鶴巻地区からの大学生の女の子から、お盆を挟む前後でボランティアを申請したいと、まだ7月の夏休み初めの頃にそんな申し出を受けました。

二組からのありがたい申し出を受け、日程調整をし、中学生の男の子二人にはちっちゃなてのサロンを、大学生の女の子にはちっちゃなてとおっきなての両方のサロンを経験してもらいました。

・・・で、淡々と終わることを予想しておりましたが、この夏はビックリ効果！

お兄ちゃんズに体を張って遊んでもらった子どもたちは、大興奮!!!

いつものサロンでは見られないような表情をし、目をキラキラさせて、テンション高く、走る、投げる、笑い転げる(笑)

一人の男の子などは、お兄ちゃんズが突然始めたキャッチボールに刺激を受け、自分も仲間に入りたくて、初めてボール投げをやってみました。大人たちが喜んで「上手!上手!!」と褒めるものだから、自信たっぷりのドヤ顔(笑)

この夏、お兄ちゃんズの影響を受けて、ステップアップしたお子様たちの姿がたくさん見られたのには、ママたちもびっくりして大喜びされてました。

大学生の女の子も、経験を重ねるごとに余裕が出てきて、積極的に利用者さんと関わってくれてました。どちらのサロン体験も楽しかったようで・・・。

「……なんですと!?!」

当初、最終日とされた予定日がやってきても、「来週も来ていいですか?」「この日も入れます」と、二組とも期間延長(笑)

夏休み最後のギリギリまで粘って、ボランティアに入ってくれた学生さんたち。

子ども達だけでなく、多くの利用者さんやスタッフも、たくさん楽しませてくれました。

この夏は私たちも本当に楽しかったよ。ありがとう!!

(文責：渡部)



二人の娘が小学2年生と、3歳の時から男手一つで育ててきました。今は、上の娘は25歳でIT系企業に就職し自宅でリモートワーク、下の22歳の娘は沖縄の大学で看護の勉強をしています。私の実家は奈良で、前妻が神奈川出身だったので、就職・結婚を機にこちらに来て、両親にもそんなに頼れず、本当に大変でした。

とは言うものの、たいていの離婚経験者が言うように、離婚する前のほうが心身辛く、シングルになってからの子育てのほうが、とてもきらくでした。

「シングル子育て」と、「協力も心の交流もない冷えた関係だけど形式的には夫婦」では、周囲からの見られ方が全く違います。「助けて!」とヘルプをだすと、本当に快くできる限りのことをしていただきました。

例えば、疲れ果てて近所の公園や、児童室で子どもを遊ばせて、ベンチでぼーとしている時など、近所の方がさりげなく、子どもをみてもらったり、私の話し相手になってくれたり。本当に、今でも涙がでるほど、安心感がありました。ゆるーく、いつ行っても受け入れてくれる場所があるという安心感が、あったから、頑張れたのかな、と思います。

みんなのを運営しているスタッフや、スタッフを支えているみなさん、本当に尊い活動をされていると思います。時代や世代をこえて、ずっと続いてほしい団体です。

独り親の子育てのコツは、「今を一生懸命楽しむ」です。



「将来の学費への備え」や、「自分の身に、万が一何かあったら」と貯めこむことに頑張り過ぎてしまいがちです。私は二人とも奨学金をもらって乗り切りましたし、子どもたちも奨学金を返済することを納得して進学しました。昼食のお弁当も、中学からずっと娘たちが自分でつくっていました。子どもに助けてもらうのもありだと思います。子どもは大人が思っている以上に能力があります。小さな用事から頼って、経験値を積み上げていくと、いい感じで自立した子に育つように思います。

子育てで、自分を犠牲にしない。背負い込まない。周囲も、そして子どもにも、上手に頼って、後から恩返ししましょう。

多世代交流ひろば「みんなのて」は、鶴巻地区住んでよかったまちづくり協議会（宮川邦生会長）の居場所づくりプロジェクト事業のひとつです。