

みんなのて通信 vol.35



(多世代交流ひろば みんなのて) — R5・11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)

【 この夏のボランティア体験 】

今年の夏、『多世代交流ひろば みんなのて』で、ボランティアとして活動させていただきました、大学1年生の増田李子(ももこ)と申します。

大学で社会福祉学を専攻しており、夏休み期間にボランティアとして活動することを学校側から勧められたことがきっかけでこのたびお世話になりました。活動といたしましては、『常設子育てサロン ちっちゃなて』と、『シニア&高齢者サロン おっきなて』の両方でボランティアをさせていただきました。

“ちっちゃなて”では、主に0歳から2歳のお子さんがいらっしやった時に活動させていただきました。私自身、兄弟姉妹がおらず、親戚関係においても乳幼児と関わる機会がなかったため、最初は、お子さんをあやしたり一緒に遊んだりしようとしても、方法が分からず、どう動いたら良いのか迷ってしまう場面がありました。しかし、皆さんとご一緒させていただく機会が増えるにつれ、慣れない私と一緒に遊んでくださり、また、明るく笑いかけてくださるお子さんにお会いできる機会も増えたように感じました。私自身、大変うれしい出来事であったなと思っております。

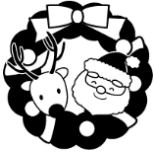


“おっきなて”では、利用者の方と一緒に身体を動かしたり、脳を動かしたりと、様々な活動でご一緒させていただきました。特に、ボランティア最終日に参加させていただいた「大人のドリル」の企画は、“おっきなて”の活動の中でも一番、利用者の方とコミュニケーションをたくさんとらせていただけた機会でもあったなと思っております。また、皆さんと一緒に脳トレをしていた際は、解く問題に対しての「絶対に正解するぞ!」という熱意と本気を感じました。その他の活動においても、利用者の方同士で楽しく活動されている様子や、笑顔でお話しされている様子を見ていて、私自身、とても幸せな気分になりました。



今回、ボランティア活動をさせていただいた中で、大変多くの貴重な経験をさせていただきました。また、今後も何かの機会にボランティア活動をさせていただければと思っております。改めて、7月、8月とご一緒させていただいた皆様に感謝を申し上げます。ありがとうございました。

(大学生ボランティア 増田李子)



クリスマス会

今年のクリスマス会は、12月21日(木)に鶴巻公民館の和室にて行います。

昨年同様、サンタクロースと一緒に音楽を楽しむ1時間半!!

お子さんはもちろんのこと、お母さんも、おばあちゃんも、童心に戻ってわくわくの1時間半をお楽しみください。

完全予約制で、参加募集定員はお子さんを含めて50名まで。

みんなのての中でも屈指の人気イベントのため、申し訳ありませんが、みんなのて会員でない一般の方のご参加はご遠慮いただいています。

事前予約をご希望の方は、みんなのて事務局(0465-45-0534)または各サロンのスタッフまでお申し込みください。

当日は、事前予約なしでのお越しの方は入場できませんので、ご了承くださいませ。



年末年始のスケジュールにご注意ください

みんなのてでは、毎年年末年始に約1週間のお休みをいただいています。

今年度は、12月29日(金)より1月4日(木)までがお休みとなりますので、ご注意ください。

この年末年始の期間中はそれぞれの事務局もお休みです。メールや電話をいただいても、お返事は年明けとなりますので、ご承知おきください。



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。



ちっちゃんて



E-Mail little-hands@outlook.jp (ちっちゃんて 事務局)

HP [https:// www.minnanote-tsurumaki.com/chicchanate](https://www.minnanote-tsurumaki.com/chicchanate) (ちっちゃんて)

ちっちゃんてで毎月実施されている「ミニミニ講座」と、「お話しなあに?」。

参加された方には毎回簡単なアンケートをお願いしています。

昨年度 10月～今年度 9月までにいただいたアンケートの中から、一部抜粋してお伝えさせていただきます。

楽しい雰囲気うまく伝わってくれたら、嬉しいです。

ミニミニ講座

- シアター
 - ・体を使った遊び、手遊び、絵本、エプロン、さまざまな遊びが組みこまれていて楽しかったです。
- 親子でタッチケア
 - ・優しく体をさするだけでも子どもが喜んでいて、自宅でもたくさん触れ合おうと思いました。
- ハミガキ
 - ・歯みがきのやり方を1つずつ見てもらえたり、話を1人ずつ聞いてもらえてとてもよかったです。
- 育児支援
 - ・知らない支援もあり、非常によかったです。是非利用したいです。特に鶴巻周辺の情報は市役所では教えてくれないので大変よかったです。



今日のお話しなあに?



- ・袋の中身が見えなくても袋の形や音で重いのか軽いのか考えたり、想像力が働く遊び方は楽しいなと思いました。
- ・「雨、あめ」の本や昔話「くわすにようぼう」など何度読んでも為になります。雨の日が好きになりそうです。
- ・芥川作品の「蜘蛛の糸」の言葉1つ1つが美しく、久しぶりに文学作品に触れた気がしました。木のうちわもステキでした。



みなさんに書いていただいたアンケートは、次年度のミニミニ講座やお話しなあにの参考にさせていただきます。参加される皆さまにおかれましては、お手数にはなりますが、ご協力のほど、今後ともよろしくお願いいたします。

ちっちゃなて スケジュール

【12月】

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

【1月】

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

【ミニミニ講座のご案内】

12月 食育
1月 気功

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)

【食事で免疫力アップ！インフルエンザやコロナに負けないで！！】

今年はインフルエンザの立ち上がりが早く、10月にして、学級閉鎖・学年閉鎖の声が聞こえてきました。年末に向け、コロナウイルスの再燃予測もあり、気の抜けない冬になりそうです。かくいう私は、生まれてこの方一度もインフルエンザ、コロナウイルスなどの感染症に罹ったことがないのが自慢です。丈夫な体に産んで育ててくれた親に感謝するとともに職業柄、自然に免疫力を高める食べ方が身に着いたようです。皆様も特にこの冬は、免疫力アップのために十分な睡眠・休息、ストレスを溜めない、体温を上げる（筋肉量を増やす）、いっぱい笑うなど日々の暮らし方とともに、食事を少し見直してみませんか？

簡単最強！冬の食卓に免疫賦活鍋はいかがですか？



ぽかぽか塩麹鍋

調理時間：20分、材料費：380円

1人分栄養価：エネルギー306kcal、たんぱく質13.2g、塩分2.6g

材料(2人分)	分量(g)	
豚肉(バラスライス)	100	
白菜	200	
大根	40	
人参	30	
しめじ	50	
絹ごし豆腐	150	
和風だし	6	
A {	料理酒	10
	塩麹	大さじ2
	生姜(すりおろし)	8
	生姜(スライス)	4

- ① 豚肉はひと口大に切る。白菜は4cm幅に切り、大根は5mm幅のいちょう切り、人参は5mm幅の輪切り、しめじは小房に分ける。豆腐は4等分に切る。
- ② 鍋に水3カップと和風だしを入れて煮立て、Aを加える。
- ③ 煮立ったら、①の豚肉・白菜・大根・にんじん・しめじ・豆腐を加えて煮る。

*スーパーで安価で入手しやすい食材を組み合わせていますが、お鍋ですから、野菜もたんぱく質源(肉・魚・豆腐・卵やスープのベースを豆乳や牛乳にしても○)お好みで、ご自由にアレンジOKです。

栄養士の知恵袋

免疫力アップには、栄養素として、身体を作るたんぱく質、ビタミンA・E・D、亜鉛(牡蠣)、銅(ホタルイカ)などが必要です。加えて、整腸作用のある食品(発酵食品:ヨーグルト、納豆、麹、キムチ、チーズや酒・味噌・醤油などの調味料、オリゴ糖・食物繊維など)やキノコ類・生姜(加熱して食べると体を温めます。生のままだと殺菌効果があります)・ニンニク(殺菌効果、滋養強壮、加熱すると冷え性改善)を摂取するのが効果的です。

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



ありがとう
ございます

ご協力いただいた方々のご紹介です。

- 9月・・・ フードバンク TAMA
／ 報徳食品支援センター
- 10月・・・ 秦野市
フードバンク TAMA
／ 報徳食品支援センター

配布用食品

米 30kg
配布用食品



予約申し込み先

<https://www.secure-cloud.jp/sf/1678949006JwCowkls>



お問合せ先



HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/syokudou>
 E-Mail everyones.ldk@gmail.com
 TEL 0463(45)0534

活動予定

※ 新型コロナウイルス感染症の蔓延状況によっては、突然の活動中止もありえますので、ご承知おきください。

【12月】

	食品配布	食堂
食品提供品収集日	12/11(月)・午前 (ほっとワークつるまき)	
実施日	12/13(水)	12/17(日)
申込受付期間	12/4(月)~12/8(金)	12/11(月)~12/15(金)

【1月】

	食品配布	食堂
食品提供品収集日	なし	
実施日	1/10(水)	1/21(日)
申込受付期間	12/25(月)~1/5(金)	1/15(月)~1/19(金)

どなたからのお電話でしょう？

サロンの参加予約や、イベントなどについての質問など、普段より実に多くの方々に電話をいただきありがとうございます。

平日のサロン時間内はスタッフが電話対応できますが、時間外や休日は事務所も無人のため、留守番電話対応とさせていただきます。

留守番電話は必ず後日確認しておりますが、時折どなたからの電話をいただいたのかわからない録音が残っており、こちらからのお電話ができず困っています。

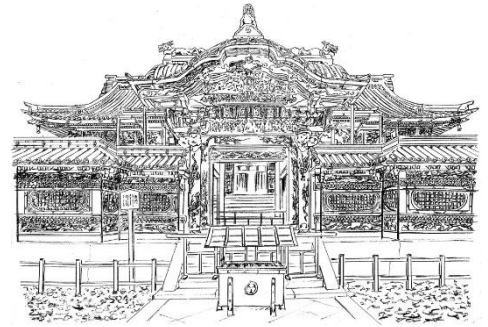
みんなのての会員さまであればお名前だけでOKですが、会員外の方はお名前に加え電話番号までしっかりと、録音の中に残していただくようお願いいたします。



寒さに対する備えをお願いします

いよいよ今年も寒い季節がやってきました。おっきなては、椅子の安定性を保つため、足元は年間通してフローリングの状態のままです。

寒くなると足元にひとり一枚ずつのマットを敷かせていただいておりますが、基本的な暖房がエアコンしかない状態なので、必要だと思われる方は室内履きやひざ掛け、ミニ座布団などを各自でご用意いただけると助かります。



日光東照宮唐門

～サロンでこんなことをしたよ～

「はだの鶴巻昔語り」

今年度二回目となるこのプログラムですが、今回は江戸時代中期の風土記に書かれていた鶴巻地区の様子(地域の大半が田んぼでした)を文字で確認し、また絵師によって描かれた当時の大根川からひかりの丘(推定)一帯を望む風景画で、視覚的にもインパクトのあるイメージが脳裏に焼き付いてしまいました。

鶴巻地区に残存する寺社や指定文化財、地区内の小字(昔の地名)の由来など、鶴巻に住み始めてウン十年経つ私たちでも、知らないことだらけ。鶴巻は落幡村が中心になって周囲と合併されたとは知っていましたが、その落幡自体を辿って行けば、秦野庄ではなく大住庄、そして伊勢原市の史跡にも指定されている善波太郎氏にまで遡り、秦野市というよりは伊勢原寄りの地域性でした!!

そして最後に、関東大震災の頃の大根村の被害状況を教えていただいて、次なる災害に備えよ、との教訓で締めくくりました。

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。

【12月】

日時		火曜日
5	10時	今年のニュース振り返り
12	10時/ 11時	コグニサイズ
19	10時	お正月飾りを作ろう
26	10時/ 11時	みんなで身体を動かそう！

日時		木曜日
7	10時/ 13時	「歌」で遊ぼう
14	10時	クリスマススイーツ
21		クリスマス会 (鶴巻公民館・和室)
28	10時/ 13時	大人のドリル

【1月】

日時		火曜日
2		休み
9	10時	懐かしのテレビ番組
16	10時	絵手紙ぬりえ
23	10時	エンディングノート
30	10時/ 11時	みんなで身体を動かそう！

日時		木曜日
4		休み
11	10時/ 13時	シニア健康体操
18	10時	シニアのためのスマホ講座
25	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

18	13時	「シェーン」上映会
----	-----	-----------

※ 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

クリスマス会

12月21日(木)



◆ 編集後記 ◆

11月だというのに、気温はまだ25度を上回っています。

ここ数年、毎月のように「観測史上最高気温」を更新していましたが、今月もまた更新しちゃいましたね。

あわや半袖薄着の状態のまま年末突入か!?!と、危惧していましたが、11月半ばになってやっと例年らしい冬が垣間見えてきました。

あれ？

秋は、どこへ行った!?!

春の桜は満開になってから散るまでが約1週間という短さなので、どこの花見も短期決戦の賑わいとなりますが、このような状態では、秋の紅葉狩りも桜同様の短期決戦となるかもしれません。

紅葉狩りを楽しみにされている皆さん、ぼやぼやしていると時期を逃してしまうことになりますよ？ お気を付けくださいませ(笑)

さて、年末といえば歳末助け合いですけれども。

ちっちゃなて、おっきなてのご利用者様の中に、この時期に時折高額な現金寄付を申し出てこられる方がいらっしゃいます。

寄付の申し出はたいへんありがたいのですが、自分達の判断で高額すぎる寄付だと思われるものに関しては、その場でご辞退させていただいています。

私たちみんなのてスタッフは全員がボランティアなので、お金よりも言葉で、「楽しかったよ」「ありがとう」などとお声がけくださると、利用者さんたちと心がつながる感じがして、とても嬉しいです。

利用者の皆さんおひとりおひとりに対して年末年始のご挨拶はできませんが。

「今年も大変お世話になりました。

来年もどうぞ、よろしく願いいたします」

と、この場を借りまして、スタッフ一同からの年末のご挨拶とさせていただきます。

(文責:渡部)



私が子供のころ育った家は四世代同居、現代でというところの大家族でした。

曾祖母の実家は新潟にあって、実家は米農家だったと聞きます。

その曾祖母が若いころ、米の収穫の手伝いをしていて手先を誤り、自身の体を傷つけて視神経を傷めてしまい、弱視になってしまいました。

昔は今みたいに福祉や社会支援なども充実していなかったので、視力がおぼつかなくても、自分にできることは何でもやらなければなりません。

私が知る曾祖母は、その頃はもうほとんど目が見えない状態でしたが、それでも針仕事などは自分でやっておりました。

そんな曾祖母と私は中学生になるころまで同じ部屋で寝起きし、私は目の悪い曾祖母のサポートをしていました。

目があまり見えないので、普段の生活においての細かな部分にはサポートが欠かせません。

ですが、曾祖母はたいへん記憶力の良い人で、自身が子供のころから伝え聞いていた地元新潟の伝え語りや民話などをたくさん、一緒に寝起きする私に、たびたび聞かせてくれていました。



幼少期から思春期にかけてのこの体験から、曾祖母の語る昔語りの世界の影響を強く受け、私は物語の世界に深く入り込むことの魅力に取りつかれていったのだと思います。

私は今、地域のボランティアとして、あちこちで絵本の読みきかせをさせてもらっていますが、曾祖母が私に物語の世界を与えてくれたように、私の語る物語の世界もみなさんに伝わっていますでしょうか。

曾祖母からの影響を受けた私のように、物語の世界を好きになってくれるお子さんがひとりでも増えてくれて、この魅力を次の世代へとつなげていってもらえたらと、そんなことを夢見ながら、私自身が大好きなこの活動を今後も続けていくつもりでいます。

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。