



# みんなのて通信 vol.44



(特定非営利活動法人 みんなのて) — R7・5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)

## 【 鶴巻今昔 】

私は、生まれも育ちも鶴巻。最後も鶴巻でありたいと願っています。

夜、我が家の近くの木から「ホーホー」というフクロウの鳴き声や、遠い平塚から夜汽車の汽笛が「ポーッ、ポーッ」と聞こえました。

小学生のころ、父とひかりの街付近の田でカンテラのもとで鰻獲り。台風では田畑が水に浸かってしまった。しかし、「舞台」という場所は田畑の中にあるのに水に浸からないという不思議な場所です。

鶴巻温泉駅付近の公園や杉崎商店から笠窪までの道路の両側には、見事な桜並木が続いていました。駅の拡張や道路整備でその面影は今ではありません。

駅の公園では野球をしている子どもたちの明るい声。大ケヤキに登って映画の撮影見学をする子どもたち。多くの大人も真田付近から馬に乗ってくる俳優に大きな拍手をしていました。(昔はほとんど娯楽がありませんでした。)お祭りや農繁期では学校が半日になりました。そんな、のどかな鶴巻でした。

また、秦野市内や伊勢原では雪が降って積もりますが、どういう訳か鶴巻はあまり雪が降りません。40年位前に、鶴巻も大雪となり雪が積もった記憶があります。

近年、鶴巻は大きく変わりました。駅の北側にはマンションが建ち並び、多くの人が住んでいます。

十数軒あった旅館は、今では「陣屋」と「大和旅館」の二軒だけです。「納涼盆踊り」では、いろいろな旅館の浴衣を着た人が踊りの輪に加わって楽しく踊っていたことを思い出します。

嬉しい話は、5月2日に「弘法の里湯入館者 350万人達成」を記録しました。

南側は、ほとんど家がなく畑だけが太根川まで続いていました。大麦や小麦、たばこ等が耕作されていました。学校からは「畑に入ってははいけません」とよく言われました。今は民家が建ち並び、南口広場が整備され、閑静な住宅街となっています。

60年前ぐらいは、道を通る人がどこの家の誰かとなんとなくわかりましたが、今は全くわかりません。この数年、多くの外国籍の人が鶴巻に住むようになりました。

さて、コロナ禍により、人々とのつながりの絆が薄れてしまったこと、自治会離れや少子高齢化等の課題が山積しています。

「人を知る、顔を知る、地域を知る」ことの原点に立ち返り、みなさんと一緒に「住んでよかった鶴巻、住んでみたい鶴巻」となることを願っています。

結びに、みなさまのご健康とご多幸をお祈りいたします。

(鶴巻地区住んでよかったまちづくり協議会長 宮川邦生)





## 子ども服 古着市

今年も古着市の季節がやってきました。

まずは前半として6月6日(金)と6月7日(土)の二日間に実施させていただきますが、今回から上部自治会館ではなくいつものサロン会場である「みんなのて」での実施となります。お間違えのないよう、ご注意ください。

ほとんどの商品が一点につき20円という価格は据え置きで、円安や物価高は関係なく、安心価格でお届けします(笑)

いつものように、感染症対策として、時間ごとに人数制限を設ける予約優先制を実施していますので、来場予定の方はぜひとも事前にスタッフまたは事務局(0463-45-0534)まで、ご予約下さい。

「子ども服には用がない」といわれる高齢者世代の方々も楽しめるよう、今回もラポールセイカさんに協力いただき、パンも販売します。

こちらのベーカリーのパンについては、予約注文販売がメイン。当日販売も準備はいたしますが、数は些少となりますので、ご注意ください。

事前の注文予約は、現金を添えて、サロンスタッフまでお申し込みください。

パンの受け渡しは、古着市当日の「みんなのて」にてとなります。



## 忘れ物にご注意ください

冬場は持ち物として身に着けるものが多くなりますが、夏場の持ち物は、日傘や帽子、保冷剤など、炎天下を歩くときに必要な小物が増えてきます。

これから梅雨を迎え、お天気が不安定になると、持ち歩く荷物もますます増えがちになり、それと比例するように増えてくるのが、忘れ物です。

サロン内でみつけた落とし物や忘れ物は、事務局がお預かりしておきますが、誰も申し出る人がいなかった場合、お預かり期限を1年程度とさせていただきますので、ご了承ください。



## 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、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。



こここのところの近年は、じめじめした天気がずっと続く梅雨ではなく、空梅雨かと思えば突然のゲリラ豪雨に見舞われるという、近く従来の日本らしさが消えて熱帯地方特有の気候に近づきつつあります。

予測不能のゲリラ豪雨。少しでも雲行きが危険だと思ったら、なるべく外出を控えて、危険を回避してくださいね。

今回は、おうちの中でもできる親子運動遊びを紹介します。

## 身近なことであそぼう！

簡単な「親子の運動遊び」を紹介しま〜す♪

### <はう>



\*身体のバランスを取りながらくぐっていきます。時々、大人が小さくなりながらコミュニケーションも楽しみましょう。

0,1,2歳児は遊びながら大声で笑うことで背筋や腹筋を使う全身運動をしています。「はう」「よじ登る」「転がる」といった動作は0,1,2歳の年齢に合った全身運動です。これらは、この年齢以降の「走る」「跳ぶ」につながる動きです。たくさん経験をさせてあげましょう

### <よじ登る>

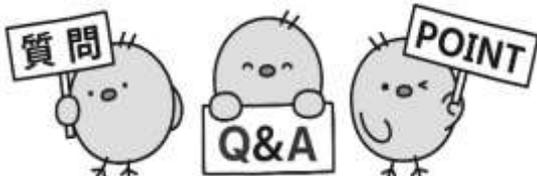
\*大人が背中を揺らすことで不安定な動きや、反射的に身をかわすような動きを楽しんだりします。



### <転がる>



\*全身を大きく動かし平衡感覚や身体の使い方の基本を作ります。



ちっちゃなてでは、月一回のミニミニ講座で専門家をお呼びして、ママたちの疑問質問にお答えいただいています。

今後も、歯科医師・保育コンシェルジュ・主任児童員・防犯アドバイザーなどの講座を予定していますので、質問のある方はスタッフまでお知らせください。



台風襲来や警報級の大雨になった場合は、行き帰りの際の安全性を考えて、サロンはお休みとさせていただきます。メルマガ会員のみなさまにはメールで緊急連絡をさせていただきますので、これを機会にぜひご登録ください。

# ちっちゃなて スケジュール

## 【6月】

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

## 【7月】

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

### 【ミニミニ講座のご案内】

6月 ハミガキ  
7月 入園

# みんなの食堂☆つるまき



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

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

## 【行楽シーズン到来！お出かけ弁当のコツと簡単&節約レシピ】

5月・6月は新緑や初夏の陽気に誘われて、家族でのお出かけやピクニックにぴったりの季節です。そんな行楽日和に欠かせないのが、お弁当！今回は、見た目も楽しく、子供さんも喜ぶ簡単&お手頃メニューと、食中毒を防ぐ衛生面の工夫をご紹介します。

**メニュー構成のコツ** \*主食(おにぎりやサンドイッチ)、メイン2品、副菜2品が目安  
 隙間にはミニトマトやブロッコリーなど彩り野菜を詰める  
 \*詰め方は、同じ色が並ばないように赤・黄・緑などカラフルに盛る

**衛生面の工夫** ①基本:おにぎりはラップで握り、使い捨て手袋や菜箸を使って詰める  
 ②抗菌作用を活用:梅干・酢・カレー粉、しそ、生姜。混ぜごはんやマリネもお勧め  
 ③汁気はしっかり切る:菌の繁殖を防ぐため、水分はキッチンペーパーなどでよく拭く  
 ④保冷剤の使用:しっかり冷ましてから詰め、保冷剤を活用(気温が高くなる日は必須)

### 簡単映え弁当(変わりおにぎり、豆腐入り卵焼き他3品)

材料(2人分)	分量(g)
めし	150*3
かんたん酢	14
鮭フレーク	15
白ごま	大さじ1強
食塩	ひとつまみ強
小松菜	30
カレー粉	1.5
和風だし	2.5
プロセスチーズ	15
梅干し	1個
しらす干し	5
焼きのり	3
卵	2個
豆腐	40
砂糖	2
赤ウインナー	2本
ブロッコリー	100
ゆかり	2
人参	2/3本
ツナ缶	45
塩昆布	3
サラダ油	小さじ1
醤油	小さじ2/3

1人分栄養価:エネルギー 845kcal、たんぱく質 28.1g、塩分 4.5g 調理時間:20分、材料費:400円

**変わりおにぎり** ①酢飯おにぎり:ご飯、かんたん酢、鮭フレーク、小松菜+白ごま(好みの具でOK 焼鮭や炒卵)  
 ②チーズ入りカレーおにぎり:ご飯、カレー粉、めんつゆ、かつお節、角切りチーズ  
 ③梅干し・ちりめんじゃこおにぎり



#### 豆腐入り卵焼き

①卵2個、絹ごし豆腐40g、砂糖少々、塩ひとつまみをよく混ぜて卵焼き器で焼く。

Point:豆腐を入れることで冷めてもふんわり仕上がりますが、お弁当に入れる際は、保冷剤が MUST です!

#### たこさんウインナー

①ウインナーに切れ目を入れ焼く

#### ブロッコリーのユカリまぶし

①レンチンブロッコリー+ゆかり

#### にんじんとツナの塩昆布炒め

①人参は、斜め薄切りにしてから細切りにする  
 ②フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、人参を入れしんなりするまで炒め、ツナと塩昆布を加えてサッと炒める。





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。

● 3月・・・なし

● 4月・・・食堂用食材  
里芋

はだのフードバンク  
鶴野さま(秦野市在住)

予約申し込み先

<https://ws.formzu.net/sfgen/S533827277/>



お問合せ先



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

活動予定

※ 感染症の蔓延や、天候の状況によっては、突然の活動中止もありえますので、ご承知おきください。

【6月】

	食堂
食品提供品収集日	6/13(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	6/15(日)
申込受付期間	5/18(日)~6/13(金)

【7月】

	食堂
食品提供品収集日	7/18(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	7/20(日)
申込受付期間	6/15(日)~7/18(金)



2月の鶴巻公民館まつりへの参加をきっかけに、食堂にご参加くださるご家庭が増えました。「食」に関心をもっていたきっかけになればと始めた「食育ミニ講座」も、おかげさまで回を重ねることができています。ご家族の「美味しい」のひと言を励みに、これからも安心して召し上がっていただけるお食事を提供してまいります。ご協力くださった皆様に心より感謝申し上げます。



子育てサロンの日はご注意ください

以前は電話でのご予約についてのお知らせをさせていただきましたが、今度は直接サロンにお越しいただく場合についてのお知らせさせていただきます。

月・水・金曜日は同じ場所で子育てサロンをやっておりますが、この日にお越しただいても、子育てサロンのスタッフが翌月のチラシや予約票をお渡しすることはできません。

ただ、子育てサロンの方には、赤ちゃんの親子さんたちが多くみえるため、防犯上、入室する際には必ずチャイムを押してもらっています。

おっきなての予約をされに来られた場合でも、必ずチャイムを押してから入室し、スタッフにご用件をお知らせください。

ご協力とご理解のほど、よろしくお願いたします。



ポイントカードを紛失したときは

昨年度末から、一回参加されるごとに捺印されるポイントカード制を導入させていただいています。

もしもカードが見当たらなくなったら、遠慮なくスタッフにご相談ください。新規発行をさせていただきます。



～サロンでこんなことをしたよ～

## 「笑いの体操」

おっきなてで、毎年秦野市の高齢介護課に講義をお願いしている「笑いの体操」。世間一般的には「笑いヨガ」といわれるプログラムです。

毎年来ていただいていたいつもの先生が今年のご都合が悪く、代わりに先生に来ていただけることになりました。

このとき初めてお越しいただいた先生は、実はみんなのてのご近所にお住まいとかで、回覧板でいつもまわってくる「おっきなて」に以前より関心をもたれていたそうで、「一度来てみたかったのよね」と、笑顔でおっしゃってくれました。

時間となり、参加予約された方々が次々にお越しになられたら、なんとこのときの参加者さんたちが、ほぼ全員お知り合い(笑)

・・・というか、普段から一緒に遊んでいる仲間でもあるとのことで、「逆に、やりづらい・・・」と、今度はちょっと苦笑いされてました。

# 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。

## 【6月】

日時		火曜日
3	10時/ 11時	気功
10	10時/ 11時	加齢に伴う身体機能の変化 I
17	10時	「骨」について
24	10時/ 11時	みんなで身体を動かそう！

日時		木曜日
5		休み
12	10時/ 13時	昭和歌謡名曲集
19	10時/ 13時	シニア健康体操
26	10時/ 13時	大人のドリル

## 【7月】

日時		火曜日
1	10時/ 11時	葬儀式典について学ぼう
8	10時/ 11時	ごえんを防ぐ食事方法
15	10時	介護保険制度
22	10時/ 11時	みんなで身体を動かそう！
29	10時	シニアのためのスマホ講座

日時		木曜日
3	10時	コグニサイズ
10	10時/ 13時	シニア健康体操
17	10時/ 13時	映像で見る昭和の秦野史
24	10時/ 13時	工作「スノードーム」
31	10時/ 13時	大人のドリル

● バブリックドメイン(著作権切れ)映画を見よう

3	13時	「雨の朝巴里に死す」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。



## みんなのてイベントのご案内

子ども服古着市

6月6日(金)・6月7日(土)



## ご支援いただき、ありがとうございます

(株)アイエンスさま(秦野市)より、

子ども用玩具(積み木)

をいただきました。

### ◆ 編集後記 ◆

4月となり、新年度が始まりました。

みんなのては昨年度途中から法人化したこともあり、法人として新たに何かできることはないかと、そんなことを考えていたところ、思いついたのが「ベルマーク収集」。

PTAという組織がだんだん消滅していく時代になるとともに、ベルマーク財団のホームページを見るとベルマーク運動から撤退する団体も増えているようで、昔とはだいぶ変わっているようでした。

この今の時代の流れに逆行するとか、むしろ、昔を懐かしむとか。

私たちがこどもの頃は、学校全体が一丸となって収集していたベルマーク。

私たちの子どもの時代も、PTAの役員業務として行っていたベルマーク収集。

これもまた、昭和遺産のひとつとなってしまったのでしょうか(笑)

まあ、そんなゴタクはどうでもよくて。

PTAを卒業したあとでも、長い間に生活の一部として習慣化してしまったベルマーク収集を、なんとなく続けてる方もいらっしゃると思います。

集めたベルマークは、財団の方へ直接送れば、他の学校への寄付としての扱いになるとのことなので、「一年に一回、財団に寄付すればいいよね」「法人として、社会福祉活動にも貢献したいよね」という話になりました。

みんなのての玄関に収集箱を設置しておきますので、日々の生活の中でベルマークのついた食品等を見つけたら、ぜひご提供ください。

お金のかからない社会貢献活動に、一緒に取り組んでいきましょう(笑)

(文責：渡部)



先日のおっきなてプログラムは、「古地図から読み解く秦野」。

秦野歴史博物館の横山さんにお越しいただいて、地元の歴史を学んで、郷土愛を深めようという目的で始めたシリーズで、もう三年目となりました(笑)

「秦野」とはいいつつも、昨日は大根鶴巻地区の話題がメイン。講師の先生から、「この中でこどもの頃から鶴巻という方はおられますか?」との質問に、手をあげられたのは、10人いる参加者さんのうちのおひとりだけでした。

歳を重ねるごとに、秦野っ子、鶴巻っ子は、どんどん少数派となっていくようです。

私は、みんなのての活動のほかにも、自閉症児の親の会としての活動で、障害児親のための茶話会の運営も担当しています。秦野市内全域からここに集うママたちは、幼児から小学生のママたちがほとんどなのですが、ほとんどの方が慣れない障害児育児に戸惑いや不安を感じつつ、緊張を持って参加されています。

そんな中で、私が「市内の南小・南中出身です」

「こどもの頃の遊び場は本町地区でした」「今は鶴巻に住んでいます」と自己紹介すると、初対面の方でも緊張の糸が緩むのがはっきり感じられます。よく知らない人でも、その口から自分に馴染みのある具体的な地名が出てくると、一気に距離感が縮んで親近感が湧くのだと思います。



実家のある秦野駅、当時はまだ大秦野駅という駅名でしたが、そこから高校への通学電車の中から見ていた鶴巻の景色は、もうすっかり記憶の中だけの存在となりました。

駅前だというのに、光鶴園と駅前のマンション以外には大きな建物がなく、ただひたすらに田畑が広がっていた鶴巻。

まさかこの鶴巻で、人生の半分以上を過ごすことになるとは、当時は夢にも思わず。

小中学生の頃は、閉塞感すら感じてた南地区や本町地区の街並みも、今歩くとどこもかしこも思い出にあふれていて、つい最近もイオン(旧専売公社)までの裏道をぶらぶら歩きながら、小学生当時の自分を思い出してはメランコリックな気分になりました。

私に帰る「田舎」というものはないけれど、思い出の世界に帰れる場所は、今も秦野市内のそこそこに残っていて、この中で多くの時間を過ごしてきたことをあらためて嬉しく思いました。

今回思いがけず、巻頭の宮川会長の記事とリンクする内容になってしまいましたが、昔の秦野・鶴巻を知っているということは、移り変わる街の歴史の一部にも立ち会っている気分になりますね。(笑)

特定非営利活動法人「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。