



みんなのて通信 vol.42



(特定非営利活動法人 みんなのて) — R7・1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)

【 東海大学健康学部健康マネジメント学科澤岡ゼミのレポートより 】

「みなさんが豊かに歳を重ねるためには、どんな居場所が必要なのでしょうか？」

ここに取り組む東海大学健康学部の澤岡ゼミから5名の学生が、おっきなでの活動に参加をさせて頂きました。人生の大先輩のみなさまから、たくさんの刺激とヒントをいただくことができました。ありがとうございました。

感想を以下にお伝えいたします。

ホワイトボードを使って漢字しりとり、四字熟語、計算など様々な脳トレをみなさんとやらせていただきました。わからない時は自分にもヒントを下さり、初参加でも最初から最後まで楽しい雰囲気で行うことができる場であると感じました！(山崎)



皆さん仲が良く、指導をしてくださる方も人柄がよく親しみやすい性格で、誰もが楽しめるようなそんな雰囲気の場だなと感じました。行われていることも難し過ぎることはなく、楽しみながらできることを心がけていると感じました。ありがとうございました。(鍵和田)

私はおっきなで「バーチャル工場見学」に参加しました。塩やおでんの具材、おにぎりなどが作られる過程を見学しました。おいしそうなお飯が作られていくシーンをみなさんと見ている中で「おいしそうですね」と自然とみなさんが笑顔になることがとても素敵だと思いました。(椿)



体操に参加をさせて頂きました。参加されているみなさんが、お互いに名前呼び合ったりして、親しい仲間という雰囲気でした。体操のあいだも、どの方もおたがいに笑顔でみんなで楽しんでいる様子が印象的でした。(近藤)

プログラムに少しでも興味を持った人が、ふらっと気軽に来られるような場づくりが行われていると感じました。辛いことがあってもお互いに励まし合いながら生活していこうという会話を耳にした時には、この場がみなさんにとって生きがいとなっていると感じました。(浜氏)

(東海大学健康学部准教授 澤岡詩野)



鶴巻公民館まつりに参加します

2月15日(土)と16日(日)、今年も鶴巻公民館まつりが開催されます。みんなのてからは、15日の土曜日のみの参加を予定しています。今年からみんなの食堂☆つるまきも参加することとなり、食べ物販売をします。いつもの公民館一階の入り口付近から和室にかけてのスペースに、ちっちゃなてが入園・入学の準備にお役立ちのものを中心とした手作り雑貨の販売、おっきなてがペットボトルドリンクの販売、みんなの食堂☆つるまきが食べ物の販売と、公民館のスペースの一面をまとめて割り当てていただいているので、ぜひ遊びにいらしてくださいね。子どもたちだけではなく、大人にも人気のくじびきコーナーも、しっかり準備してお待ちしています。お馴染みのいつものサロンスタッフが賑やかに動き回っておりますので、遊びに来られた際にはぜひお声掛けください。



引き続き水分補給をお願いします

熱中症が心配された夏は過ぎて、季節は冬となりましたが、冬は冬で常時乾燥注意報が発令中!!ただでさえ外気は乾燥状態なのに、室内はコロナ対策で常時換気のため窓を開けている状態です。そんな中、暖を取るためのエアコンのフル稼働により、室内の湿度の状況はとても過酷な状態になってしまい、加湿器をフル稼働でも乾燥状態が抜けきれない状態となっています。利用者さんご自身の健康のためにも、「15分に一度の水分補給」の心がけは引き続き継続してくださるよう、お願いいたします。



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。



法人会員・賛助会員を募集しています

「みんなのて」では、私たちの活動を支えてくださる、個人・団体会員さんを募集しています。法人会員とは、総会の議決権をもつ会員さんのことで、賛助会員とは、総会での議決権をもたず、資金面でのみ支援してくださる(簡単にいうと、「寄付」ということになります)会員さんのことです。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。



皆様こんにちは。特定非営利活動法人(NPO 法人)「みんなのて」です。
いよいよ新しい年のスタートです。

まず、みんなのてが法人資格を得たことをご報告いたします。

子育てサロンの「ちっちゃなて」、シニア&高齢者サロンの「おっきなて」、そして「みんなの食堂☆つるまき」の三部門を総称して「みんなのて」と呼んでいます。

開設して7年目となった今、法人格を取得することにした理由は、いままでのような任意団体ではなく、社会を構成する一団体として、責任ある活動を求められるようになるからです。

法人としての今後の展望ですが、そもそも上記の活動を始めた理由に、未就園児を持つ親たちの、ゆったりできる時間と場を設けたいとの願いが挙げられます。以前、民生児童委員が中心となって、場所を変えながら月1回の「子育てサロン」を展開していましたが、常設のサロン運営の必要性を覚え、実現されたのが「ちっちゃなて」で、これは秦野市からの委託事業となっています。そして「おっきなて」は、シニア&高齢者がただ集まるのではなく、そこで学び、笑い、創作するという時間と場を設けようという願いから立ちあげられたものです。そして、「みんなの食堂☆つるまき」は、現状は小学生と保護者が主なる参加者ですが、“みんなの”と記されているように、赤ちゃんから高齢者までが気楽に参加でき、多世代での交流を楽しんで頂く場です。そして法人は、食品ロスを少なくし、困窮している方々に食品を届けるという重要な役割も担っています。



私はこれ等の活動を“まちづくりの”一環と考えています。地域の中で、「こんなのがあったらいいね」とか、「このような働きがあると助かる」といった、手が届きそうで届いていない部分に、地域の市民が協力し合って“手を差し伸べる”役割を果たすのが「みんなのて」です。これからどのような“て”が増えていくのかとても楽しみです。

最後になりますが、これらの活動は市民の方々の協力や支援があって立ち上げられたものです。この法人は営利を目的としない永続的な地域活動であり、人材と資金を募っています。ご協力が頂けるならとても助かります。

特定非営利活動法人(NPO 法人)「みんなのて」代表理事 関 修司



各部門長からのごあいさつ



ちっちゃなて

あけましておめでとうございます。

ちっちゃなては、『NPO 法人みんなのて』になっても、今まで通り変わることなく月に一度の藤井さんのお話の日とミニミニ講座があり、月・水・金曜日の週3日10時～15時までサロンを開いています。

子育てで辛いとき、悲しいとき、不安なとき、嬉しいとき、疲れて休みたくなったとき、人目を気にせずゆっくり子供と一緒にご飯をたべたり、お喋りしたり、気分転換や情報交換の場として利用して欲しいです。

目指せ 田舎のばあちゃん家！

本年もちっちゃなてをよろしくお願い致します。

子ども部門 部門長 小林信子

みんなの食堂☆ つるまき

新年あけましておめでとうございます。

今年、「みんなのて」法人化にあたり、私たち「みんなの食堂☆つるまき」は新たな一步を踏み出します。

これまで月に1回、第3日曜日のお昼に提供しているカレーメニューを通じ、地域のご家族や子どもたちと心温まる時間を共有してきました。多くの方に支えられ、成長してきたこの食堂が、これからも地域の皆さまに愛される場所であり続けられるよう、努力を重ねてまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいいたします。

食堂部門 部門長 島貫育子

おっきなて

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

今回、みんなのてがNPO 法人となることで、今までと大きく変わることは、サロン活動の維持継続や安定性に対して重点が置かれるようになったということで、長期的なビジョンに基づく計画もたてやすくなったということです。

鶴巻地区全体のまちづくり協議会の一員として、高齢者の居場所づくりという側面から、地区住人の皆様の健康寿命の維持のための一役を担うことができましたら・・・と願うばかりです。

おっきなてのプログラムは、利用者さんに何かを「提供する」のではなく、一緒に「体験する」というスタンス。今後も、利用者みなさんと一緒に、ドキドキワクワクの体験をしていきたいと思ひます。

高齢者部門 部門長 渡部三奈子



ちっちゃなて



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

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

昨年11月に実施させていただいた、利用者アンケート。

普段サロンをご利用になって下さっている利用者さんたちの生の声が直接届くこのアンケートは、私たちスタッフにとっての翌年度の活動へとつながる原動力となっているだけでなく、気持ちの上でのたいへんな励みとなっています。

今年もご協力いただき、ありがとうございました。

今年度ご回答いただいたアンケートの結果から、その中の一部を紹介させていただきます。

参加した中で特に楽しかったことはなんですか？

- 先生たちと一緒に遊べること。
- スタッフさんとお話してきたこと。
- 毎回楽しくおもちゃで遊んでいます。お昼にみんなで食べる時間が好きです。
- ミニミニ講座も興味のあることばかりで楽しいですし、絵本の読み聞かせも面白いです。

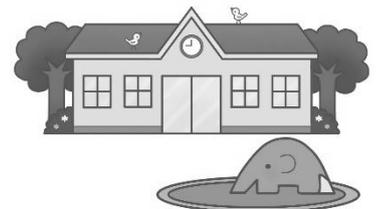


ミニミニ講座は子育てに役立っていますか？

- どれも役に立つ情報で気になっていることが質問できるので助かります。都合で出席できなかったときも後にレジュメをいただけて嬉しかったです。
- ハーブのミニミニ講座が一年の中で一番楽しみです!! 家庭でハーブが楽しめて嬉しいです。
- 単に子供の遊び場所としての提供だけでなく、必要な情報を教えていただけることは、子育ての大切なことだと思います。

サロンに来ることで子育ての情報を得ることができますか？

- ちっちゃなて以外の子育て支援サロンのことなど
- 地域のイベントや、習い事の情報など
- 幼稚園や子ども食堂の事など
- 離乳食のこと



ちっちゃなてでは、ご回答いただいたアンケートをもとに、次年度の活動計画をたてさせていただいています。サロンに遊びに来ら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、今後ともよろしく願いいたします。

ちっちゃなて スケジュール

【2月】

月	火	水	木	金	土	日
					1	②
3 (今日のお話 なあに?) ◎	4	5 ◎	6	7 ◎	8	⑨
10 ◎	⑪	12 ◎	13	14 ◎	15 鶴巻公民館 まつり	⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
17 (ミニミニ講座) ◎	18	19 ◎	20	21 ◎	22	⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
㉔	25	26 ◎	27	28 ◎		

【3月】

月	火	水	木	金	土	日
3 (今日のお話 なあに?) ◎	4	5 ◎	6	7 ◎	1 / 8	② / ⑨
10 (ミニミニ講座) ◎	11	12 ◎	13	14 ◎	15	⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
17 ◎	18	19 ◎	⑳	21 ◎	22	㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
24 ◎	25	26 ◎	27	28 ◎	29	⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
31 ◎						

【ミニミニ講座のご案内】

- 2月 気功
- 3月 ボクササイズ

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)

【余ったおもちで主役の1品】

あけましておめでとうございます！どのようなお正月をお過ごしでしたか？

2025年が穏やかで晴れやかなスタートとなり、皆さま、ご家族が笑顔で新年を迎えられたことを心より願っております。

お正月気分もそろそろ抜け、日常に戻りつつある頃かと思えます。とはいえ、我が家では「残ったおもち問題」が勃発中です。「雑煮や焼きもちもう飽きた！」という声に答えるべく、手を変え品を変え、工夫しながらおもちを消費している毎日です。

今回ご紹介するのは、そんなおもちを使った「和風みそグラタン」。身体も心もほっこり温まると家族にも好評の一品です。この冬、ぜひお試しください。



和風みそもちグラタン

1人分栄養価:エネルギー553kcal、たんぱく質27.5g、塩分2.8g

調理時間:40分、材料費:320円

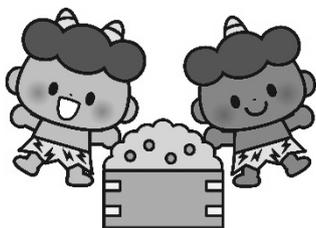
材料(2人分)	分量(g)	備考
切り餅	2~3個	
鶏もも肉	100	豚バラでもOK
長ねぎ	50	1/2本
ほうれん草	50	
しめじ	45	
ピザ用チーズ	80	
【味噌ホワイトソース】		
味噌	18	大さじ1
牛乳	200ml	
薄力粉	9	大さじ1
バター	10	
和風だしの素(顆粒)	4	小さじ1

- ① 材料の準備(切り餅を1~2cm角に切る。鶏もも肉は一口大に切る。長ねぎは斜め薄切り。ほうれん草は3~4cm長さに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける)
- ② フライパンにバターを溶かし、肉を炒める。肉の色が変わったら、長ねぎときのこを加えて軽く炒める。最後にほうれん草を加え、全体をさっと炒めて塩少々で味を調える。
- ③ 小鍋にバターを溶かし、薄力粉を加えて弱火で炒める。粉っぽさがなくなったら、牛乳を少しずつ加え、ダマにならないよう混ぜる。とろみがついたら火を止め、味噌と和風だしの素を加えてよく混ぜる。
- ④ 耐熱皿に切り餅を並べ、炒めた具材をその上に乗せ、味噌ホワイトソースを全体にかけ、ピザ用チーズをたっぷり乗せる。
- ⑤ 予熱したオーブンまたはトースターで、チーズにこんがり焼き色がつくまで200℃で10~15分焼く。
- ⑥ 焼き上がったら取り出し、お好みで七味唐辛子や刻みのりをトッピングして完成。

栄養士の知恵袋

新年は、家事や生活を見直す絶好の機会です。2025年はフードロス減らし、地球にもお財布にも優しい生活を始めてみませんか？「捨てる前にひと工夫」を意識し、食材を大切に使い切る工夫を一緒に身に付けていきましょう。

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。

- 11月・・・報徳食品支援センター
はだのフードバンク
- 12月・・・中部自治会
はだのフードバンク
ピザ 60食分
こども弁当 50食分

お菓子、調味料 他
食堂用食材

お菓子
食堂用食材
ピザーラ 東海大学前店
餃子の王将 秦野駅前店

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
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。

【2月】

	食堂
食品提供品収集日	なし
実施日	なし【2/15(土)の鶴巻公民館まつりに参加】
申込受付期間	なし

【3月】

	食堂
食品提供品収集日	3/14(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	3/16(日)
申込受付期間	3/10(月)～3/14(金)

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)

みん券からスタンプカードへ

おっきなて発足以来6年間、すっかりみなさんに親しまれてきた「みんなのご利用回数券」ですが、昨年12月をもって販売が取りやめになりました。

ですが、たくさん来ていただいた方へのお得な参加費還元は継続していきたいので、代わりにスタンプカード制を導入いたしました。

お手元に残った「みん券」には使用期限はありませんが、順次お手持ちの「みん券」を使い終わった方から、現金とスタンプカードをお持ちください。



日光東照宮

アンケート結果



利用者アンケートの結果報告です

★ 今までに参加した中で、特に印象に残ったプログラムは何ですか？

城所先生の体操、本多先生、笑いヨガ、大人のドリル など

★ どのようなジャンルのものに興味がありますか？

体操(31.7%) 脳トレ(24.4%)

講義系(12.2%) 音楽系(12.2%) など

★ 今後やってもらいたいプログラムはありますか？

本多先生のお話、ゲーム、歴史ものストレッチなどの体操を増やしてほしい

～サロンでこんなことをしたよ～

「ごえん性肺炎について学ぼう」

自治会の回覧でこのプログラムの予告が出されたときから、びっくりするほどの反響がありました。

参加予約枠は早々に埋まってしまい、その後も電話での問い合わせも多くて、キャンセル待ちでもいいからといわれる方が6名も。当日の朝になっても、お電話で「今日はいれないか？」との問い合わせが。

当日入れなかったみなさま、本当にごめんなさい。

プログラムは年間通してすでに決まっているため、どんなに熱望されても、今年度中は変更できないのです。ですが、みなさまの熱い思いは受け取らせていただきました!!

来年度のプログラムには、ごえんに絡めたプログラムを、多めに入れさせていただきます(笑)

それまでの間、ごえんにはくれぐれもお気をつけて、お大事にすごしてくださいませ。

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。

【2月】

日時		火曜日
4	10時／11時	気功
11	10時／11時	自覚しにくい体の危険信号 Ⅲ
18	10時	健康食品
25	10時／11時	みんなで身体を動かそう！

日時		木曜日
6	10時／13時	「歌」で遊ぼう
13	10時／13時	シニア健康体操
20	10時	バレンタインデザート
27	10時／13時	大人のドリル

【3月】

日時		火曜日
4	10時	新作落語を楽しもう
11	10時	「骨」を強くする食事
18	10時	みんなで楽しむレクレーション
25	10時／11時	みんなで身体を動かそう！

日時		木曜日
6	10時／13時	映像で追う昭和・平成時代
13	10時／13時	シニア健康体操
20	10時／13時	バーチャル工場見学
27	10時／13時	大人のドリル

※ 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

鶴巻公民館まつり
2月15日(土)



◆ 編集後記 ◆

ちっちゃなてのサロンと同時にみんなのてという組織が立ち上がって、早くも6年が経過しました。その当時、地域のボランティア募集の呼びかけに応じて集まった仲間は、10名。この6年の間にスタッフの入れ替わりがあり、最初の立ち上げの頃を知っているスタッフは4名のみとなりました。

始めたころは、こんなにも地域の中に影響を与える存在になるとは思いもせず、正直な気持ちで言えば、「やめたくになったらやめちゃえばいいよ」という、そんな気軽さで始めたサロン活動でした。

ところが、年々利用者の皆さんにお答えいただいている利用者アンケート、この回数を重ねるごとに、利用者みなさんの感じて下さってる気持ちと、私たちの軽い気持ちとの間に、温度差を感じるようになります。「人は環境に育てられる」と申しますが、まさにその通りで、私たちの中にも少しずつ責任と自覚が育ってくるようになりました。

「そんなに簡単に辞められる話ではなくなってきたぞ」、と。

そうすると、逆に今度はどうすれば長続きできるのか、安定して継続運営するための手段について考え始めます。

私たちの最大の弱点は、立ち上げ当初からずっと「スタッフの手薄さ」との実感があります。ただでさえ少ないスタッフ数が、時間経過とともにますます手薄になり、現状として日々のスタッフのやりくりすらまなりません。この弱点を克服しないことには、安定運営はありえない、と。

そう考えて起こした自己改革の手段が、みんなのてをNPO法人にする、ということでした。

法人化に伴い、みんなのてやおっきなての運営方法が変わったりもいたしますが、この先も続けたいという思いからくる安定運営のためだと、ご理解いただけたら幸いです。

今後とも、みんなのての運営を地域一丸となって支えていただけるよう、ご理解とご支援をよろしく願います。

(文責：渡部)



思いもよらぬ孫との同居生活を体験しています。たぶんこんな体験はもうないでしょう。

今年(2024年)8月1日、大阪で暮らす次女夫婦(同業者)が共に東京勤務になり、転居することになりました。住まいを千葉にしたものの、孫(2歳1か月)の保育園の空きがなく、しばらく我が家(秦野)に娘と孫が同居することになりました。

翌週明けから娘は入社(片道2時間通勤)し、関係のできていない孫と私の一日中の大半を一緒に過ごし始めました。

スタート当時は大変でした。

2週間くらい過ぎると保育園の一時預かりもお願いでき、いくらか解放されました。でも9月から始まる私の仕事を考えると、夜中に目覚めることもよくありました。(娘も同じだったでしょう。)

9月にファミリーサポートを知り、私の仕事や主人の通院など、必要な予定をこなせるようになりました。

10月、11月になっても、保育園の空きはありません。

孫の対応も慣れて、同居の大変さより楽しさが増えてきました。主人がいくつか病気をかかえ私の世話する時間も増える中、孫との生活は私に潤いを与えてくれます。孫も私を頼りにしているので可愛さも増します。



数か月孫の世話を続けてこられたのは、ちっちゃなてに出会っていたこともあります。若いママたちの中に入るのは勇気のいるものですが、温かい雰囲気や居心地の良さを感じて通うようになりました。職員さんたちがよく子ども達と遊んでくれ、時折大人の話し相手にもなってくれることは有難いことです。

2歳1ヶ月で我が家に来た孫も、もうすぐ2歳半になります。知恵もつき、予想外な行動をして困ったこともありますが、自己主張のはっきりした子なのでタジタジすることも多いです。

孫との生活も残り少ない日々となります。そう考えると寂しさも湧きます。8月には不安いっぱいだったのに、人生どうにかなるものなんだなあと痛感しています。私たち家族だけではどうにもならなかったときに、保育園、ファミサポ、ちっちゃなてなどにお世話になれたことは幸せでした。孫の世話ができることは楽しいことであり、孫にも何かしらの思い出として残ってくれたらと願っています。

短い期間でしたが、お世話になりました。また遊びに行きます。

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。