



みんなのて通信 vol.41



(多世代交流ひろば みんなのて) — R6・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)

【 NPO 法人 みんなの食堂はだの・フードバンクについて 】

法人概要: 法人名は「特定非営利活動法人 (NPO 法人) みんなの食堂はだの・フードバンク」(以下、本法人)です。本法人の前身は、任意団体の「秦野市みんなの食堂基金・ボランティアバンク」でしたが、2024年1月4日に本法人になりました。

設立目的は、子供から高齢者に対して、食と集いの場である食堂やフードバンク活動を通して社会的孤立を防止し、人として生きる権利が守られ、食を分かち合う心豊かな地域社会を創ることです。この目的達成のために、福祉の増進、町づくりの推進、子供の健全育成などを図る活動の枠組みの中で、「みんなの食堂」と「フードバンク」の事業を行います。

本法人の目的に賛同や支援をする個人・団体・企業は正会員または賛助会員になれます。



活動内容: (1) みんなの食堂

秦野では2018年頃から、子供から大人まで、みんなが集って食事ができるように「みんなの食堂」という名称で、困窮家庭の支援や高齢者の孤立防止などを目指して活動を開始しました。本法人はみんなの食堂を開設する団体に、開設支援金を給付しています。2024年11月現在、秦野市内で7団体が食堂を運営しています。詳しいことは市のホームページで「子ども食堂等一覧」を参照してください。大人の方も食堂に来て、世代を越えて食事をしながら楽しいひと時を過ごしましょう。

(2) フードバンク

本法人は、秦野市と「はだのにこここフードバンク」の設置と運営に関して協定を結び、生活困窮者等への支援と食品ロス削減などを活動目的とし、広畑ふれあいプラザの一角を食品保管・配送拠点として使っています。食品は主に「報徳食料支援センター」と「フードバンクかながわ」から提供を受け、みんなの食堂、食料支援団体、民生委員などを通じて必要な家庭や個人に配布を行っています。現在、食品の保管・配送業務などを行うボランティアが不足しています。興味を持った方のご協力をお願いします。

本法人の活動を持続発展させていくためには、ボランティア人材・食品の提供・寄付金などで、秦野市民・企業の皆様のご協力が不可欠です。心からご協力をお願い申し上げます。

(理事長 佐野友保、副理事長 比田井昌英)



クリスマスコンサート

毎年12月行われてきたクリスマス会が、今年からクリスマスコンサートとしてリニューアルすることになりました。

それにともない、長年親しんできた鶴巻公民館の和室から多目的室へと、会場もお引越し。みんなの春先のイベントとして定着してきたクラシックライブと同じ会場になります。

クリスマスコンサートは、日頃お世話になっているサロン利用者のみなさまや、サロン運営にご協力いただいている関係各所のみなさまへの、スタッフからの感謝のお祭り。なので、参加できるのは会員限定とさせていただきます。

完全予約制で、参加募集定員はお子さんを含めて70名までです。

日時は、**12月19日木曜日の10時から**。

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28日(土)より1月5日(日)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)

ちっちゃな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にご協力いただいています。
昨年度 10月～今年度 9月までにいただいたアンケート結果より、一部抜粋してお伝えさせていただきます。

ミニミニ講座

- 気功
 - ・ほかの参加者の方の気も感じられたのがよかったです。呼吸も大事だなと思いました。
- 栄養士さんに教わろう
 - ・幼児食のお話を伺える機会はあまりなかったので、よかった。
 - ・質問タイムもあったので、わからないことをたくさん聞くことができました。
- ボクササイズ
 - ・思っていたよりハードな動きで、いっぱい汗をかいて。気持ちよかったです。
 - ・30分があっという間でした。ストレス発散ができてすごくよかった。
- ハーブ
 - ・たんぽぽコーヒー、季節の野菜など、気になる話がたくさんありました。



今日のお話しなあに?

- ・子どもというより、私が懐かしく、聞き入ってしまいました。
- ・季節ごとのお話がとても素敵です。いつも季節を感じるができます。
- ・「子どもの話をしっかり聞く」という藤井さんの言葉に、確かにそうだなあ、と考えさせられました。



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いております。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
2 (今日のお話 なあに?) ◎	3	4 ◎	5	6 ◎	7	① ⑧
9 ◎	10	11 (ミニミニ講座) ◎	12	13 ◎	14	⑮
16 ◎	17	18 ◎	19 クリスマス会	20 ◎	21	⑳
23 ◎	24	25 ◎	26	27 ◎	28	㉑
30	31					

【1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 ◎	11	⑫
⑬	14	15 ◎	16	17 ◎	18	⑰
20 ◎	21	22 ◎	23	24 ◎	25	⑳
27 (ミニミニ講座) ◎	28	29 ◎	30	31 ◎		

【ミニミニ講座のご案内】

12月 食育

1月 栄養士さんに教わろう

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)

【腸活の秋！】

今年は長引いた夏の影響で、秋の気配を感じる間もなく冬の寒さがやってきそうですね。この寒暖差の激しい季節、体調を崩しやすくなるため、「腸活」で腸内環境を整えて元気に過ごすことをおすすめします。「腸活」とは、腸内環境を整えることで健康を増進する活動です。近年では、消化吸収の改善だけでなく、免疫力やメンタルヘルスにまで良い影響を与えると注目されています。

腸内には多様な細菌が存在しており、善玉菌を増やすことで腸内のバランスが整い、健康につながります。腸活の基本は、善玉菌を含む発酵食品（ヨーグルト、味噌、キムチなど）や、善玉菌のエサとなる食物繊維が豊富な食材（野菜、海藻、豆類など）を意識して摂ること。さらに、適度な運動や十分な睡眠も腸の働きを助ける重要なポイントです。腸が健康であることは、生活習慣病の予防や肌の改善、ストレス耐性の向上などにもつながります。この秋は「腸活」に取り組んで、元気な毎日を過ごしましょう！

焼鮭とさつまいものまろやか豆乳味噌スープ

1人分栄養価：エネルギー191kcal、たんぱく質 11.8g、食物繊維 3.1g 塩分 1.7g

調理時間：15分、材料費：395円

材料(2人分)	分量(g)	目安
鮭(切り身)	80	1切れ
さつまいも	60	
しめじ	30	
たまねぎ	20	
長ねぎ	20	
味噌(白)	17	大さじ1
白ごま(すりごま)	5	小さじ2弱
だし汁	200	
豆乳	150	
生姜(すりおろし)	3	

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。
- ② 鮭は、魚焼きグリルかフライパンで焼く。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 味噌を加え、溶かすように混ぜた後、②と豆乳を加えて一煮立ちさせる(豆乳は沸騰させない)
- ⑤ お椀に盛り、生姜とすりごまをのせる。



*具材はお好みでOK

栄養士の知恵袋

鮭には体内でビタミンDの合成を促す働きがあり、骨の健康や免疫力を高めるサポートが期待できます。さつまいもは食物繊維が豊富で腸内環境を整え、腸活に役立つ食材です。豆乳と味噌の組み合わせでまろやかに仕上げることで、腸にやさしく、これからの寒い季節に体を温めるのにお勧めの一杯です。

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・・・なし

● 10月・・・食堂用食材

はだのフードバンク

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。

【12月】

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

【1月】

	食堂
食品提供品収集日	1/17(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	1/19(日)
申込受付期間	1/13(月)～1/17(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)

おっきなてが変わります

来年度より、おっきなての母体であるみんなてがNPO 法人になることとなり、それに伴い、おっきなても大きくリニューアルすることになりました。

その準備に向けて、運営スタイルも今から少しずつ変わっていきますので、どうぞご理解のほど、よろしく願いいたします。

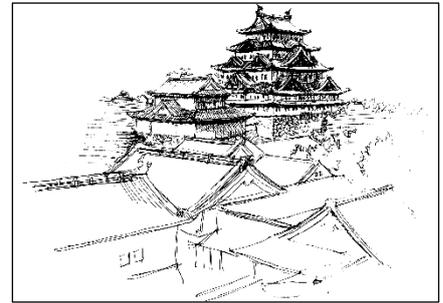


防寒対策をお願いします

ここのところ急に寒くなってきたので、その日の気温によっては、足元にマットを敷くことも増えてきました。

サロン自体はさほど広くない空間とはいえ、多人数が集まることには変わりなく、みんなでのサロン自体が、高齢者も子育ても関係なく、感染症対策のため必ず窓を開けて常時換気をさせていただくルールになっています。

日によってはエアコンだけでは暖房が追い付かない場合もあると思いますが、必要だと思われる方は、ご自身で室内履きやひざ掛け、ミニ座布団などをご用意いただくと助かります。



名古屋城

~サロンでこんなことをしたよ~

「シニア健康体操」

木曜日のプログラムは、基本的に外部講師ではなく、スタッフ主導のプログラム。とはいえ、スタッフには専門知識は何もないので、自然とインターネット上の専門の先生に、指導をお願いしています。

二時間もの間、ずっと体操ばかりやり続けるのはとてもハードなので、途中で箸休め的にスタッフが見つめてきたおもしろ動画を楽しんだりもしていますが、ここ1年くらいは、最後の30分弱になったら「頭の体操」と称して、みんなの間違い探しの動画を楽しんでいます。

普通の脳トレやクイズとなると、嫌いな人も一定数は出てくるものですが、この間違い探しは不思議と全員が楽しんで参加できています。

学生ボウさんたちがきても、世代間格差も感じず、みんな等しく回答探しに躍起になる(笑)。一体になれるところが、またいいですね。

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
3	10時／11時 気功
10	10時 今年のニュース振り返り
17	10時 ごえん性肺炎について学ぼう
24	10時／11時 みんなで身体を動かそう！

日時	木曜日
5	10時／13時 「歌」で遊ぼう
12	10時／13時 シニア健康体操
19	クリスマスコンサート(鶴巻公民館)
26	10時／13時 大人のドリル

【1月】

日時	火曜日
7	10時 絵手紙ぬりえ
14	10時／11時 ストップ! 悪質商法
21	10時 終活
28	10時／11時 みんなで身体を動かそう！

日時	木曜日
9	10時／11時 コグニサイズ
16	10時／13時 シニア健康体操
23	10時／13時 折り紙工作「寒椿」
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

9	13時	「雨に唄えば」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

クリスマスコンサート
12月19日(木)



◆ 編集後記 ◆

9月のある日。

一本のメールがおっきなて事務局に送られてきました。

「秦野市で多様な人がゆるやかにつながれる場は？との問いに、多くの方からみんなのてを紹介頂きました。」とのこと。

え？

サロンの現場にいと、毎日のプログラムをこなすことで精いっぱい、なかなか外からどのような評価を受けているかがわからないので、一番最初に驚いたのが「多くの方から紹介いただいた」というフレーズ。

そして次に驚いたのは、見学に行きたいとおっしゃられるこの方が、東海大学の准教授である、ということ。

居場所づくりをテーマに研究されている方が、みんなのてを見学したいと申し出てこられているというこの事実には、「みんなのてって、そんなに多くの方から評価されてるの～!?!?」と、重ねてびっくり。

そして、すぐに実現した、准教授の「見学」というより、サロン体験(笑)

体験していただいたプログラムが、おっきなて名物の「大人のドリル」だったので、幾多のプログラムの中でも特に活発で刺激的な時間を過ごしてもらうこととなりました。(おっきなての中でも随一の濃厚な時間となっています(笑))

そのあと、翌月1ヶ月かけてゼミの生徒さんも体験させたいというお話がトントン拍子に進み、利用者さんや外部講師の先生たちのご協力をえながら、学生さんたちにサロンの体験をしてもらいました。

先日、ひととおり体験を終えての、ゼミの中での体験発表会みたいなものがあったそうで、教授からそのご報告を受けました。

机上だけでは学べない、目で見て、耳で聞いて、肌で感じ取ってくれた、その感想の一つ一つが、生徒さんたちの学びとなっていたのなら本当に嬉しいことですし、私たちにとっても宝物になりました。

今後も、このような地域交流が続けばいいな、と思います。(文責：渡部)



退職したのをキッカケに、朝・夕、愛犬と散歩を始めました。
すると近隣の人に、「どうせ歩くなら登校時間に合わせてパトロールを兼ねて」と言われたのが見守りのきっかけでした。

それから18年、子どもたちの反応も様々です。
元気に挨拶する子、声の小さな子、軽く会釈する子、黙々と歩く子、視線を合わせる子など、今まで多くの子どもたちと顔を会わせてきました。

例えば、「おはよう。」「……………」 「行ってらっしゃい。」「……………」

ただ黙って下を向いたまま、通り過ぎて行った。
声掛けはこの子にとって迷惑かな？

しかし、ある時おおね公園で、「おはよう叔父さん、こんにちは！」と声が聞こえた。振り向くと遠くに「……………」の子どもです。近づいて言葉を交わしました。

はて、登校時の「……………」は何だろう？ もしかして、学校が嫌なのか？それとも何か？



同じ時間帯に登園する親子もいます。
毎日「おはよう」と言って、ハイタッチをする幼児です。

月日が流れ小学生になり、「入学おめでとう」と言ってハイタッチを交わしました。

その時、周囲の視線を感じた。

翌日から声が小さくなり、ハイタッチも無くなりました。

そうか「子どもには登校班の世界があるのだ！」

すなわち、登校班の仲間入りをしたのだ。

了解です!!

「楽しい学校生活を送れますように」と呟きながら見送りました。

「……………」は、必ずしも子どもにとって迷惑とは思っていない事を学びました。

以前は、授業参観・運動会などで、子どもたちの学校生活を垣間見ることができ、とても楽しい思い出です。卒業しても挨拶をする子ども達もいました。

しかし、コロナ禍がすべてを変えてしまいました。

しかもコロナ禍が終わっても、以前のように学校に行けなくなり、今はなんとなく寂しい見守り・声掛けになりました。

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。