



# みんなのて通信 vol.32



(多世代交流ひろば みんなのて) — R5・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)

## 【 鶴巻地区の行事イベントの再開によせて 】

コロナがようやく下火になり、いよいよ4年ぶりにいろいろな行事が始動します。しかし、この4年間のブランクはとてつもなく大きな課題を与えてしまいました。まず、人の考え方が大きく変わってきたことです。行事がなくても普通通りの生活ができる意識が強くなり、「行事が無くてもいいや」という風潮に怖いものを感じています。

それにより、人々の「絆」や地域のつながりも希薄になり、「連帯感や思いやり、気配り、気遣い、心遣い」という言葉が死語にならないことを願っています。

何のために行事があるのかを問う時期ではないかと思えます。これまで通りのやり方では、高齢者や若い

世代がついてきません。若い頃は皆元気で、地域のことを皆で盛り上げようという考えが多かった。しかし、一年経てば皆一つ年を取ります。年には勝てません。日いずる国から日いる国へとなりつつあります。

次に、3～5年後には超高齢化社会となり、いろいろ行事運営ができない状況が予想されます。これが私の最大の悩みです。

十年近くも鶴巻地区自治連会長や社協会長、住んでよかったまちづくり協議会長等をしていますが、「宮川はやりたいからやっているか」と言われるのは辛い言葉です。

妻からは「早く次の方にやってもらったら。私との時間を大切にしてほしい」とよく言われます。私も早くバトンタッチしたいと願っています。

さらに若い世代への引継ぎが上手くいかないという悪循環に陥ることは確実です。行事の工夫や精選が求められます。皆さんからのお知恵を拝借させてください。地域のことを多くの人に知っていただく手立てが必要となります。

来年度から、小学校教科書が大きく変わります。教科書がない？高齢者には戸惑いもあります。紙資源の有効活用。ペーパーレス化。世の中、大きく変わります。「IT」の研修も欠かせないこととなります。暗い話になってすみません。

結びに、「みんなのて」の活動は、お年寄りの「おっきなて」と赤ちゃんや幼児の「ちっちゃなて」が手を取り合っていることにこれからのヒントがあるように思います。スタッフの皆様の熱意に敬眼しております。

「できることを無理のない範囲で！」をこれからの合言葉にしたいですね。

(鶴巻地区住んでよかったまちづくり協議会会長 宮川邦生)





## 子ども服 古着市

6月2日(金)と3日(土)の二日間、上部自治会館において、子ども服の夏の古着市を開催します。

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、この物価高騰で苦しい日本の社会経済に、あえて挑戦していきます(笑)

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、120円均一のパンも販売します。

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、古着市当日の上部自治会館にてとなります。

次回の秋の古着市は、9月半ばを予定しています。



## 夏祭りごっこ

今年も、この季節がやってきました!!

みんなのては、熱中症リスクもなんのその、エアコンの下で夏祭りごっこ!!(笑)  
場所はいつものサロン会場で、7月27日(木)の10時~15時まで。

今年もスタンプラリーカードを用意しますので、ぜひコンプリートして、景品をゲットしてくださいね!!

おっきなてのご利用者さまたちも、ぜひ遊びに来てください。

入場できるのは同時に5組までの予約優先制なので、事前予約をお願いします。



## 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。

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。



もうじき初夏を迎えるとともにとんどん日差しも強くなり、冷たくてのどごしのよいデザートが食べたくなりますね。

離乳食時期から食べることもできるゼリーは、この時期は特に老若男女問わず大人気！子ども達が苦手な野菜や果物も、ひと工夫してゼリーに混ぜ込めば、美味しいおやつに大変身!!子ども達の苦手な食材克服プロジェクトに、ぜひともチャレンジしてみてくださいね。



## いろんなゼリーに挑戦してみよう!!

### 【牛乳ゼリー】

ゼリー型3個分	
牛乳	カップ 1
粉ゼラチン	5g
水	大さじ 2
砂糖	大さじ 1~2
バニラエッセンス	少々

① 水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやけたら湯せんで溶かし、砂糖を加えて溶かす。



② 牛乳とバニラエッセンスを加えて混ぜ、水で濡らした型に入れ、冷蔵庫で固める。

#### ※ アレンジレシピ 【ブレッドゼリー】

牛乳ゼリーと同様に作るが、牛乳を加えてから、食パンの薄切り 1/2 枚分を細の目に切って加える。

### 【ヨーグルトゼリー】

牛乳カップ 1/2、プレーンヨーグルトカップ 1/2 で、ほかは牛乳ゼリーと同様に作り、バニラエッセンスを加えるときに、レモン汁小さじ 1 も加える。

### 【オレンジゼリー】

ゼリー型3個分	
100%オレンジ果汁	カップ 1
粉ゼラチン	5g
水	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
バニラエッセンス	少々

① 水でふやかした粉ゼラチンを湯せんで溶かし、砂糖を加えて溶かし、オレンジ果汁を注ぎ、バニラエッセンスを加える。

② 水で濡らした型に流し入れ、冷蔵庫で固める。

#### ※ アレンジレシピ 【オレンジクリームゼリー】

オレンジゼリーと同様に作るが、オレンジ果汁を加えてから、生クリーム大さじ 2~3 を加える。

#### ※ アレンジレシピ 【キャロットゼリー】

オレンジゼリーと同様に作るが、オレンジ果汁を加えてから、にんじんのすりおろし大さじ 4 を加える。



ゼリーは嚥下能力が弱くなった高齢者さんたちにも最適なおやつです。子供が大きくなるとなかなか自分では作らないものなので、ご実家の祖父母さん宅への手土産にもとても喜ばれる、今の時期ならではの一品になるのではないのでしょうか。

# ちっちゃなて スケジュール

【6月】

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

【7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 ◎	11	12 (ミニミニ講座) ◎	13	14 ◎	15	16
17	18	19 ◎	20	21 ◎	22	23
24 ◎	25	26 ◎	27 夏祭りごっこ	28 ◎	29	30
31 ◎						

【ミニミニ講座のご案内】

- 6月 ハミガキ
- 7月 皮膚トラブル対応など

# みんなの食堂☆つるまき



E-Mail everyones.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)

## 【今月のおすすめ食材】

出典：オストメイト向け情報誌「向日葵」第6号

日本人は、古くからお茶を飲む習慣がありますが、近年改めてお茶の健康効果が注目されるようになりました。抹茶には、カテキン・ビタミンC・クロロフィルなどの栄養成分が含まれています。抹茶は抽出液ではなく、粉末にした茶葉なので、栄養成分をそのまま体内に取り入れることができます。抹茶は飲むだけでなく、料理に入れたり、上から振りかけたりして応用することができます。抹茶の主成分であるカテキンは、ポリフェノールの一種で抹茶特有の苦みや渋みのもとになるものです。カテキンには、抗菌・殺菌作用や消臭作用があり、腸内環境を整える働きがあります。ビタミンCは抗酸化作用、コラーゲンの生成、還元作用（鉄の吸収、ビタミンEの再利用など）に加え、殺菌作用の手助けにもなり、クロロフィルには消臭効果があると言われていています。抹茶の上品な緑色は見た目も良いので、料理に取り入れるのもお勧めです。

抹茶を使ったメニューにチャレンジ!!



## 抹茶のグリーンカレー

調理時間：30分

材料費：393円 エネルギー470kcal

- ①玉ねぎは薄くスライス。なすはヘタを取り縦半分にして乱切りし水につけアクを抜く。赤ピーマンはヘタと種を取り細切りにする。たけのこは細切りにし軽く茹でておく。舞茸は手でほぐしておく。
- ②食品保存袋にAを入れよく混ぜる。一口大に切った鶏肉を入れ封を閉じ、外から軽くもみ、冷蔵庫に30分置く。
- ③1の野菜を耐熱容器に入れ、オリーブオイルで和えてからラップをかけ、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④③を鍋に入れ強火で加熱する。②の鶏肉を入れ、火が通るまで炒め、カレー粉を振り入れ軽く炒める。Bを加え沸騰したら弱火で5分煮る。
- ⑤④に合わせておいたCを加え、塩、コショウで味を調える。器に盛り付け、ご飯とお好みでパクチーを添える。

材料1人分	分量g	目安
鶏もも(皮なし)	65	
オリーブオイル	4	小さじ1
玉ねぎ	25	1/8個
なす	40	1/2本
赤ピーマン	15	1/2個
茹でたけのこ	15	
舞茸	20	1/6パック
カレー粉	1	小さじ1/2
塩、コショウ	少々	
ご飯	130	
パクチー	お好みで	
A: 塩、コショウ 少々、 抹茶 小さじ1/6、水 大さじ1/2		
B: ココナッツミルク 50g、 ナンプラー 小さじ1、水 50cc		
C: 抹茶 小さじ1/8、水 大さじ1/2		

一口メモ) お菓子の抹茶味はお馴染みだと思えますが、料理に使うと色々面白いアレンジができます。抹茶を使ったグリーンカレーはくせがないので、お子さんにも向いています。

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



ご協力いただいた方々のご紹介です。

- 3月・・・ 報徳食品支援センターさま 配布用食品
- 4月・・・ 秦野市在住の匿名希望さま 米 15kg  
秦野市在住の匿名希望さま 餅 1袋  
報徳食品支援センターさま 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](mailto: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。

【6月】

	食品配布	食堂
食品提供品収集日	6/12(月)・午前 (ほっとワークつるまき)	
実施日	6/14(水)	6/18(日)
申込受付期間	6/5(月)~6/9(金)	6/12(月)~6/16(金)

【7月】

	食品配布	食堂
食品提供品収集日	7/10(月)・午前 (ほっとワークつるまき)	
実施日	7/12(水)	7/16(日)
申込受付期間	7/3(月)~7/7(金)	7/10(月)~7/14(金)

予約開始は、前の月の1日から

最近ではコロナ禍が収まってきたこともあってか、サロン参加者さんの数が徐々に増えてまいりました。

それに伴い、プログラムによっては予約だけで人数制限いっぱいになってしまうことも増え、キャンセル待ちにまわっていただくケースも増えてきています。

プログラムの予約開始は、実施月のひとつ月前の月初から。チラシと予約票をサロンの中で配布しておりますので、基本は早い者勝ち、となっているシステムです。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



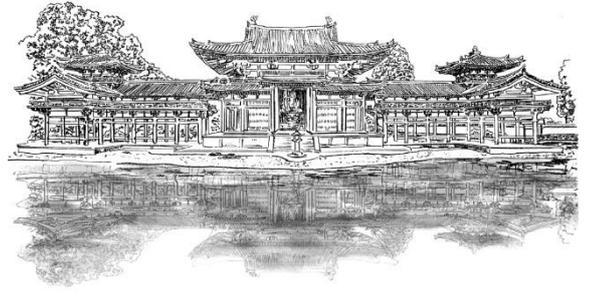
## みんなのてご利用回数券

サロンの中で販売している、みんなのてご利用回数券(通称「みん券」)はご存知ですか?

11枚綴りで1000円、一回の参加費が約90円と、1割ほどお安くなるご利用券となっています。

ご家族でシェアするもよし、お友達にプレゼントするもよし(笑)、使い勝手はイロイロ。使用期限もありません。

気になる方は、スタッフまでお尋ねください。



平等院鳳凰堂

## ~サロンでこんなことをしたよ~

### はだの鶴巻昔語り

市のホームページの出前講座のメニューにも書かれていない裏メニュー(笑)、という訳ではないですけど。昨年の利用者アンケートのリクエストにお答えする形で、こちらの講師の先生を探し出しました!!

桜土手古墳公園の中にあるはだの歴史博物館の職員さんです。

今年度は秋にももう一度講義をお願いしてありますので、初回の講義は「市内に残存する古墳」についてのお話を中心。秦野盆地内には縄文期に人が住み始め、その後弥生時代になって大根鶴巻地区に移住してきたそうです。その理由は、「米」。盆地内は畑に適しても水田には適さない土地が多く、水田を作りやすいのが大根鶴巻地区だったとのこと。

地区内の「ひかりの丘」や「下大槻」といった団地内には、国内でも珍しい古墳があるとのこと。

知らなかったことばかりで、古代ローマンはだの(笑)の世界でした。

# 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
6	10時	「歌」で遊ぼう
13	10時	脳血管疾患の予防と対策
20	10時	感染症
27	10時/ 11時	みんなで身体を動かそう！

日時		木曜日
1		休み
8	10時	シニア健康体操
15	10時	節約ちらし寿司
22	10時	大人のぬりえ
29	10時/ 13時	大人のドリル

## 【7月】

日時		火曜日
4	10時	マジックで脳トレ
11	10時	夏野菜を残らず使い切ろう
18	10時	知って得する介護保険制度
25	10時/ 11時	みんなで身体を動かそう！

日時		木曜日
6	10時	コグニサイズ
13	10時	風鈴
20	10時/ 13時	大人のドリル
27		夏祭りごっこ

※ 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

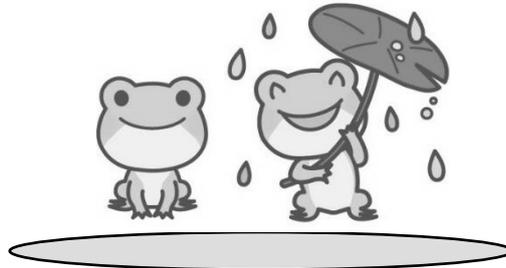
子ども服 古着市

6月2日(金)・3日(土)



夏祭りごっこ

7月27日(木)



### ◆ 編集後記 ◆

2月から4月にかけて、みんなのては自主イベントだけではなく、地域のお祭りイベントにも参加してきました。

この長いコロナ禍で、外部イベントへの参加はずっとお休みしてきたので、久しぶりの外部イベント参加に勝手に思い出せず、右往左往。

準備は用意周到に・・・と思っていたはずが、日々の仕事に追われ、結局本格的に動き出したのはいつものごとく開催1週間前からでした。予定では1ヶ月前から準備に入るつもりだったのですが・・・(笑)

公民館まつりも、鶴巻温泉春まつりも、現役および卒業生の利用者さんたちに多数お越しいただいて、ありがとうございました!!

イベントに参加していて何が嬉しいって、やっぱりこういうところで「来たよ」って声をかけていただくこと、久々に近況を伝え合えること、につきます。

鶴巻温泉春まつりでは、私事ながら、小学1年生の頃によく見知っていた男の子が中学3年生となって目の前に現れて、この9年間の成長ぶりにたいへんな喜びと驚きを感じさせていただきました。当時小6だったうちの子も今年は成人式だったんだよ、と伝えると、相手のママもたいへんびっくりされて、お互いに歳を取ったね、と(笑)

懐かしい人たちとの再会は、それまでの互いの時間の空白を埋めてくれます。

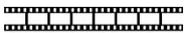
ちっちゃなての今の利用者さんも、たとえサロンを卒業したとしても、そのあとも私たちをみかけたら、気軽に声をかけてくださるととても嬉しいです。

おっきなての利用者さんも、入院等で一時期サロンを離れることになったとしても、退院後に町の中で私たちを見かけたら、ぜひ声をおかけください。

声をかけあえる人がひとりでも多くいることが、これまでの私たちの活動における財産、「絆」の証のような気がします。

それを確かめるためにも、準備で大変な思いをすることを覚悟の上で、またもや地域のイベントに参加してしまう私たちなのです(笑)

(文責：渡部)



コラム

「いくつものてがつながって」

みんなのて 理事 関修司

5月に入り木々の色も、淡いモスグリーンから力を感じる緑色に変わってきました。

4月15日に鶴巻公民館で「百万人のクラシックライブ」が開催されました。今回で3回目を迎え、開催を心待ちにしている方もおられると聞いています。



このクラシックコンサートの目的は、「皆で集まって音楽を至近距離で聴いて心を震わせる、感動を共有する場作り」です。

これは子どもたちに「音楽を届ける」プロジェクトであり、幼い子ども同伴でも親子でコンサートを楽しめる貴重な機会でもあるのです。

今回の開催に至るまでの流れをお話ししましょう。

- (1) スタッフ内で「親子で聴ける生の音楽会ができるといいね」の声が上がる
- (2) 「百万人のクラシックライブ」に開催を申し込む
- (3) この企画に東京のロータリークラブが資金援助
- (4) 当日の運営ボランティアとして中高生を含める3名の方が参加申込
- (5) 演奏者は、鶴巻中学校吹奏楽部の生徒たちと、クラシックライブよりプロのヴァイオリストとピアニスト

この企画が実現に至るまで、様々な方々の“て”が繋がれてきました。子ども同伴でのコンサートを親子で楽しんでもらいたい…その一つの願いに様々な人の支援が繋がれて実現に至ったのです。

参加された人々は、乳幼児から高齢者まで、まさに会場は多世代交流の場となっていました。プログラムは中学校の吹奏楽部の演奏で始まり、子どもから高齢者までが「YMCA」を歌いながら、身体全体で文字を表現していました。ヴァイオリンの演奏者に代わる前に、吹奏楽部とヴァイオリンの共演があり、会場が多くの拍手に包まれました。ヴァイオリン奏者は、弾きながら聴衆の間を回り、人々は至近距離での演奏に聞き惚れていました。そして、極め付きはテンポのよいヴァイオリンの演奏に合わせて、幼児が腰をくねくねさせながら踊っている姿です。周りは笑みに溢れました。



この世代間の交流を眺めながら、“集まる”って本当にいいなとつくづく思いました。昔は、地域で子育てをしていましたが、今では核家族化が進み、孤立しての育児に頑張り、不安を覚えているお母さんたちが多いのではないでしょうか。

“ちっちゃなて”はこれからも皆さまと手を取りあって子育ての支援を行ってまいります。

最後になりましたが、まず、足を運んでくださいました地域の方々、演奏をしてくださいました鶴巻中学校吹奏楽部の生徒たちと先生方、「百万人のクラシックライブ」のスタッフと演奏者、みんなのてのスタッフ、そして会場使用に関して色々ご配慮いただいた鶴巻公民館や市役所の方々にも心より感謝申し上げます。

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