



みんなのて 通信 vol.47

(特定非営利活動法人 みんなのて) — R 7・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)

【秦野駅前の本町地区に計画している多世代交流施設のプロジェクトについて】

秦野駅北口周辺は、近世より栄えてきた歴史ある地区ですが、昨今は地区内の空き店舗が増え、まちの活気が失われつつあります。加えて、超高齢化と少子化による人口減少、市街地のスポンジ化という大きな課題に直面しています。

こうした中、県道705号（通称、秦野駅前通り）では、神奈川県による拡幅整備工事が進められています。

市では、この拡幅整備の進捗に合わせて、令和3年度から「歩いて楽しい、歩いて暮らせるまちづくり」を掲げ、秦野駅北口周辺のにぎわいのあるまちづくりをスタートさせました。

この取組みの一環として地域の皆さまとともに策定した「秦野駅北口周辺まちづくりビジョン」では、「名水と歴史がつなげる未来、しなやかな街なか暮らし」という将来像を掲げ、その実現に向けて策定した「中心市街地活性化基本計画」が本年3月に国の認定を受けました。



本計画に整備を位置付ける多世代交流施設では、「はだのでの様々な出会いや学びを育む交流拠点」をコンセプトに「こども・子育て」「学び・知育」「創造的活動」「市民活動／起業・就労」「魅力情報発信」の5つの機能を軸に、それぞれに関係性や連携を持たせ、多世代の交流を促進します。親子は安心感のある遊びや学びの場で健やかな成長を、学生は学びや交流の機会を広げ、企業は新たな協力関係を築くなど、誰もがこの場を通じて居心地の良さだけでなく、新たな気づきや発見、共感、創造を通じた価値を見出します。

そして、多世代交流によってその価値が結びつくことで、地域全体が支え合い、発展する拠点となり、そこで生まれたにぎわいやつながりは、住民や学生、地域団体、企業など多様なプレイヤーを巻き込みながら、秦野市全体へ波及していくことをイメージしています。

詳細につきましては、秦野市多世代交流施設整備基本構想（案）を市ホームページにて掲載しておりますので、ぜひ御覧ください。

(<https://www.city.hadano.kanagawa.jp/www/contents/1544578573775/index.html>)

(秦野市役所 環境産業部 秦野駅北口にぎわい創造担当 千葉)



クリスマスコンサート

例年この時期に行われてきた、みんなのての多世代交流イベントであるクリスマス会が、昨年から、神奈川県で活動するママたちの音楽家グループ「piccolini (ピッコリーニ)」さんにお越しただいてのクリスマスコンサートとさせていただきます。

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18日木曜日の10時から**。**鶴巻公民館の多目的室**が会場です。

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27日(土)より1月4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、調理や食堂開設準備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、さまざまな形で応援していただけるサポーターを、通年募集しています。寄付金、賛助金等の現金のほか、各種金券(商品券やプリペイドカードなど)や物品など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。



早いもので、もう年末。

今年度も「今日のお話なあに?」と「ミニミニ講座」にご参加いただき、ありがとうございました。
参加された方に書いていただいたアンケートの中から、一部抜粋して掲載させていただきます。

今日のお話なあに?

- 季節にあったお話、毎回楽しいです。
- 素話、面白かったです。勉強にもなりました。
- カエルやちょうちょを近くで見れて、楽しめました。
- 自分だったら普通に読んでしまうところを、藤井さんは歌ったりして読まれていて、勉強になりました。
- お話だけではなく、いろいろなものを見たり、かいだり、触ったり。
貴重な体験をさせていただきました。



ミニミニ講座



- 【ハーブ】 ハーブのすごく良い香りでとても癒されました。良い香りをかぐと、リラックスできました。／ 自分もハーブに挑戦できそうな気がしてきました。
- 【ハミガキ】 ハブラシの選び方を勉強できました。飲み物の歯の溶けるレベル表も参考になりました。／ 個別相談にも乗っていただき、ありがとうございました。
- 【入園】 個人的に聞きたかったことも詳しく教えてもらえてよかったです。／ 保育機関の違いがわかりやすかったです。／ 講師の方が話しやすかったです。
- 【育児支援】 知らなかった遊び場を知ることができた。／ 知らないサービスについても知ることができた。
- 【乳幼児の防災】 実際に災害が起きたときのことを考えることができた。／ 鶴巻地区の現状を知れた。
- 【イヤイヤ期】 食事を嫌がるときは、おやつをおにぎり(主食)にすれば良いという話を聞けました!! ／ 内容が自分の中で困ってることと重なっていて参考になった。



ミニミニ講座の年間ラインナップは、利用者さんたちのリクエストを伺いながら、組み立てています。学びたい、体験したいというテーマがありましたら、スタッフに相談してみてください。

ちっちゃなて スケジュール

【12月】

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

【1月】

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	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 ◎	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.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)

【香りで温まる“アロマ鍋”のすすめ】

11月は気温の変化が激しく、冷えや疲労を感じやすい季節です。冷えは免疫力を下げ、風邪や感染症のリスクを高めます。そんな季節におすすめなのが、“アロマ鍋”のように香りを楽しみながら体を温める食事。体を温めるためには、「筋肉量を保つ」「温かい食事を摂る」「血のめぐりをよくする栄養素を摂る」ことが大切です。アロマ鍋は、レモン鍋、ゆず鍋、しょうが鍋など、香りのある食材やハーブ・柑橘を活かして、香りと味でリラックス効果や食欲増進を狙う鍋のことです。香り成分には、自律神経を整えたり、胃腸の働きを活発にする効果があると言われています。特に、しょうが・にんにく・ねぎなどの香味野菜は体を芯から温め、レモンやゆずなどの柑橘類は爽やかな香りで気分をリフレッシュさせてくれます。

鶏とほうれん草のレモンしょうがスープごはん

材料	分量	備考
鶏むね肉	80g	
ほうれん草	50g	1/4束
しめじ	30g	
えのき	10g	
玉ねぎ	20g	
人参	10g	(お好みで。彩りと甘みをプラス)
ごはん	120g	ごく軽く1膳分
しょうが(千切り)	5g	1/2かけ
にんにく(みじん切り)	3g	1/4かけ
鶏ガラスープ(顆粒)	4g	小さじ1と1/2
水	350ml	
レモン汁(国産推奨)	15g	大さじ1
塩	2g	味の調整用・小さじ1/3程度
ごま油	4g	炒め用・小さじ1
醤油	3g	隠し味・小さじ1/2
トッピング)		
黒こしょう	少々	
レモンの皮(刻み)	少々	アロマ効果を最大限に
レモン輪切り	20g	2-3枚

1人分の栄養価:エネルギー357kcal

たんぱく質 20.0g、塩分 2.5g

調理時間:20分、材料費:280円



- ① 鶏肉は一口大、にんじん・玉ねぎは薄切り、ほうれん草は3cmに切る。しめじは小房に分け、えのきは根元を切り落として半分に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、しょうが・にんにくを炒めて香りを出す。
- ③ 鶏肉を加えて表面が白くなるまで炒め、水・鶏ガラスープの素を入れて5分ほど煮る
- ④ にんじん・玉ねぎ・しめじ・えのきを加え、野菜ときのこが柔らかくなったらほうれん草とごはんを入れて温める。
- ⑤ 火を止め、レモン汁を加えて香りを仕上げ、塩で味を整える。最後にレモンの輪切りをのせて完成。

栄養士の知恵袋

しょうがやにんにくの香りは体を温め、血の巡りをよくする働きがあります。

さらに、鉄を含む食材(赤身肉・レバー・ほうれん草など)に、吸収を助けるビタミンC(レモン・ブロッコリー・じゃがいもなど)を組み合わせると、貧血予防にも効果的。

今回のスープごはんは、レモンの香りで気分をリフレッシュしつつ、しょうがの温活効果でぽかぽかに。

忙しい日や、ちょっと疲れた日の“ひとりアロマ鍋”としてもおすすめです。

香りを楽しみながら、体の中から整えていきましょう。

文責:東葛クリニック(機能強化型)認定栄養ケア・ステーション松戸 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・・・食堂用食材
米

はだのフードバンク
秦野いずみのほとりキリスト教会

- 10月・・・食堂用食材
米
米
冷凍中華まん

はだのフードバンク
秦野いずみのほとりキリスト教会
匿名希望さん
報徳食品支援センター

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

※ 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。

【12月】

	食堂
食品提供品収集日	12/19(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	12/21(日)
申込受付期間	11/15(日)～12/19(金)

【1月】

	食堂
食品提供品収集日	1/16(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	12/21(日)～1/16(金)



11月15日の鶴巻公民館まつりでは、たくさんの方に来ていただき、本当にありがとうございました！みなさんとお会いできて嬉しかったです。12月の食堂は“クリスマスカレー🍷”心も体もほっこり温まるメニューです。

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)

中止したプログラムを再実施します

今年7月に関東地方に直撃した台風により、おっきなての7月の高齢者支援センタープログラム「介護保険制度」は、急きょお休みとさせていただきました。

そのプログラムを1月に再実施することができましたので、1月の第三週は、火曜日が「介護保険制度」、木曜日が「終活」と、高齢者福祉に関する内容をシリーズでお届けします。

後期高齢期を豊かに過ごすために、また、ご自身亡き後の残されたご家族の負担を軽くするために何を準備しておけばいいかなど、ぜひシリーズで学んでみてくださいね。



防寒対策をお願いします

例年お願いしていますが、おっきなてでは冬場はエアコンによる暖房しか使えなくて、しかも感染症対策のため窓をあけているので、体感的には効きがとても弱く感じられます。

足元には防寒対策としてマットを準備させていただいていますが、ご自身でも携帯用カイロやひざかけ、厚手の衣類などで、防寒対策の強化をはかってくださると、とてもありがたく思います。



～サロンでこんなことをしたよ～

「蔦屋重三郎を取り巻く人々」

本多勝昭先生による、おもしろ歴史解説講座。

今回も、ターゲットとなったのは、みんなが大好きな大河ドラマの主人公です。

私もテレビドラマの方は欠かさず見てますが、今年の大河は話が難しく、歴史的な流れがイマイチつかめないせいで、理解が及ばず。理解できないせいで、最近面白さが半減していました。

ところが、この講座で本多先生から、江戸幕府の系図と将軍家の内情の解説をしていただいて、そこに町衆としての蔦重を重ねることで、「そういうことか!!」と、やっとドラマの内容が理解できることができました。

大河ドラマを全力で楽しみたいなら、本多先生の解説は必要不可欠です!?(笑)

来年は豊臣秀長。

これまた、とても楽しみです。

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
2	10時	今年のニュース振り返り
9	10時／11時	気功
16	10時	お正月飾りを作ろう
23	10時／11時	みんなで身体を動かそう！

日時		木曜日
4	10時／13時	昭和歌謡名曲集
11	10時／13時	シニア健康体操
18		クリスマスコンサート(鶴巻公民館)
25	10時／13時	大人のドリル

【1月】

日時		火曜日
6	10時	漫談を楽しもう
13	10時／11時	ストップ! 悪質商法
20	10時	介護保険制度
27	10時／11時	みんなで身体を動かそう！

日時		木曜日
8	10時／11時	コグニサイズ
15	10時／13時	シニア健康体操
22	10時	終活
29	10時／13時	大人のドリル

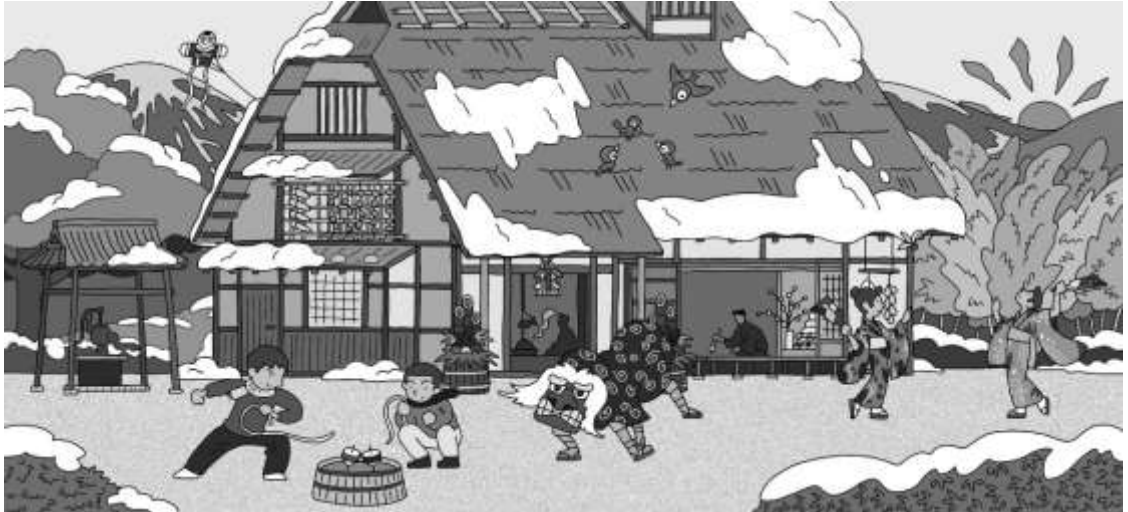
※ 日時のところで、開始時間が2つ表記されているものは、どちらも同じ内容のプログラムとなります。

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

クリスマスコンサート
12月18日(木)



◆ 編集後記 ◆

おっきなてで毎月やっているプログラム「大人のドリル」では、漢字しりとりのお題を時事ネタから拾うことにしています。

先月のお題には『熊被害』を選び、『害』の文字からのスタートとなりました。それから約1ヶ月。

熊のニュースは収束するどころか、いまだに被害が拡大。

自衛隊出動やら、法律改正やら、あわや国難ともいえるべき事態に!!

ジャングルでもなければ、砂漠でも、辺境でもない、新幹線が通るような駅の住宅街が広がる駅前ですら、悠々闊歩の熊。

人間が被食の対象となるような弱者となるのは、異星人が襲ってくるようなSFの世界の話だけだと思ってました。とても非現実的だと。

だけど、そんな当たり前だった常識が、今崩れようとしています。

人間にとって一番怖いのは、私たち自身が引き起こす戦争だと思ってきたけれど、自然界における一動物としての人間は、決して強者とはいえないことを、痛感させられました。

万が一对峙した時には、勝つことはできないので、最大限の防御となる技術を開発するか、身につけるしかないことになります。

…これって、コロナの時と同じでは!?

もしかしたら今、またしても歴史のターニングポイントにたっているのかもしれないね。

(文責：渡部)



先日、中学校の体育祭に行ってきました。

グラウンドで躍動するわが子たちの姿に感動…のはずが、あるお母さんは人影に隠れてコソコソ。わが子から「来るな」と言われ、見つかり「殺し屋のような目」で睨まれるからだそうです。（笑）

さらに別のママは、「ついに『うるさい、しつこい、クソババア』と言われた」と、その言葉の刃に深く傷つき、肩を落としていました。親の愛情が、なぜこんな形で拒絶されなければならないのか。多くの親が、この反抗期に苦労しています。

そんな中、子沢山の大先輩ママさんが、心温まる話をしてくれました。

「当時一番苦労をかけた子が、大人になった今、一番優しくて親孝行してくれてるのよ」

この言葉は、私たちに大きな希望を与えてくれました。親に遠慮なく本音をぶつけられるのは、裏を返せば、親への根深い信頼があるからこそなのかもしれません。激しい衝突も、子どもが親の価値観から離れ、自立しようとしているからこそその現象なのでしょう。



一方で、私の「うちの子には反抗期らしい反抗期がない」という発言には、「それ、逆に大丈夫？」と不安の声が返ってきます。今は良い親子関係が築けているつもりですが、このままでは親から自立できなかつたりするのかと、つい不安になってしまいます。

子どもの成長のカタチは、本当に育ってみないとわかりません。不安は尽きませんが、私たちの悩みや痛み、この「親の成長痛」は、きっと子どもが力強く羽ばたくための踏み台になってくれると信じましょう。

親もまた、子離れという次の課題に向き合わなくてははいけません。

不安はあるけれど、それ以上にわが子の成長が楽しみ！ そう思える心を大切に、静かに、そして前向きに、一緒に成長していきたいと思っています。

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。