



# みんなのて通信 vol.48

(特定非営利活動法人 みんなのて) — R8・1発行 —

E-Mail [somebodyshands@gmail.com](mailto: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】

鶴巻社会福祉協議会（鶴巻社協）には次の5つの部会があります。自立支援部会、障がい部会、子育て支援部会、ボランティアセンター、広報部会。今回は、これらのうち現在11名で活動している広報部会の活動を紹介します。

### 1) 「つるまき社協だより」の作成・配信

2006年からスタートしまして、49号まで発行しています。内容は、鶴巻社協のイベント・活動を中心に鶴巻に関する情報等を掲載しています。各自治会や学校等に配付しています。ぜひ目を通していただいて、各種イベントや鶴巻の活動を知っていただけると幸いです。



### 2) 「X(旧ツイッター)」の配信

「つるまき社協だより」は書面ですが、SNS：Xを使った情報配信も行なっています。Xでは各種イベントはもちろん、日々の情報を配信しています。配信研修は月に10件から15件です。

XのQRコードを右記に添付しました。

(閲覧には”X”のアカウントが必要です)



### 3) イベントのポスター作成・配付

新春たこあげ大会や敬老会等の各種イベントのポスターも作成しています。回覧や掲示板でご覧になられた方も多いためと思います。ポスターが目にとまりましたら、イベントに参加していただけると嬉しいです。

### 4) 写真・動画撮影活動

イベントや活動での写真・動画の撮影も行なっています。活動の記録として撮影・編集・保管しています。撮影した写真は、つるまき社協だよりやX、ポスターに利用しています。

### 5) 音響サポート活動

広報部会ではいくつかの音響機器を所有しています。これらを使って各種イベントの音響を担当しています。たとえば、新春たこあげ大会ではおおね公園で大音量のスピーカーで公園内に響き渡る音量での挨拶やたこあげを後押しする音楽を流しています。

### 6) パソコン教室

初心者向けのパソコン教室を開催しています。毎月第2、第4火曜日の13:30からほっとワークつるまきで行なっています。どなたでも参加できますので、お越しください。

これらの活動に興味・関心のある方はぜひ一緒に活動してみませんか。お声がけをお待ちしています。

(鶴巻地区社会福祉協議会 広報部会 渡邊俊夫)



## 引き続き水分補給をお願いします

やっと冷房の必要がなくなったと思ったら、あまり間を開けずに、今度は暖房が必要となる季節になりました。

ただでさえ外気は乾燥状態なのに、室内は感染症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。



## 忘れ物にご注意ください

冬場は防寒対策用の持ち物として身に着けるものが多くなります。

サロンの中でも、手袋やマフラーなどの落とし物や忘れ物がよく見られます。サロン内で見つかっ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。



# 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)

今年度も利用者アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

毎年秋に実施しているこのアンケートは、サロンに入るボランティアスタッフ全員で共有させていただいて、ちっちゃなての翌年度の活動基盤となっているだけではなく、みなさんが書いてくださった自由記述の心のこもったコメントは、スタッフそれぞれが気持ちの上でたいへんな励みとなり、また来年も頑張らねば！という気持ちにさせてもらっています。

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？

- 自宅ではできない遊びやおもちゃ。
- 普段の遊びとランチタイム
- みかん狩り、クリスマス会、お話なあに。  
(みかん狩りは、大根地区社協主催のイベントです(笑))
- お話の日、夏祭り、クリスマス会、コンサート。
- ミニミニ講座



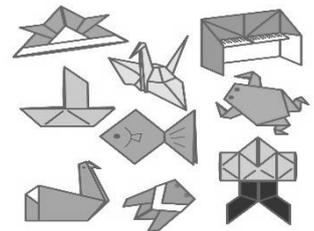
ミニミニ講座は子育てに役立っていますか？



- ほかのママさんのお話を聞いたり、スタッフさんのアドバイスなども役に立っている。
- 各参加者に質問タイムがあって、個々の困りごとに寄り添った内容だったり、生活の中での取り入れ方をアドバイスいただけたりしたから。
- はみがき、ハーブなど、子どもと一緒に楽しんで参加できます。

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？

- 市のお祭りなどのイベントや、県の子育てアプリの情報など。
- おもちゃの作り方や、一日の過ごし方など。
- 地域の病院・遊び場・幼稚園のことなど。



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、今後もご協力のほど、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 (今日のお話 なあに?) ◎	3	4 ◎	5	6 ◎	7	⑧
9 (ミニミニ講座) ◎	10	⑪	12	13 ◎	14	⑮
16 ◎	17	18 ◎	19	20 ◎	21	⑳
㉓	24	25 ◎	26	27 ◎	28	

## 【3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 (ミニミニ講座) ◎	10	11 ◎	12	13 ◎	14	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】

- 2月 気功
- 3月 ボクササイズ

# 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)



## 【年明けは、がんばらない“食べ直し”から】

年末年始は、つい食べ過ぎたり、生活リズムが乱れがちになります。一方で、食事量が減ってしまう方も少なくありません。そんな時期は、「ちゃんと食べなきゃ」と気負うより、体がほっとするものを選ぶことが大切です。

アーモンドミルクに含まれるビタミンEは、体の中で増えやすい“活性酸素”の働きを抑える抗酸化ビタミンのひとつです。血流を助け、冷えやすい冬の体を内側から支えてくれます。

今回ご紹介するリゾットは、きのこのうま味と卵のやさしいコクで、少量でも満足感があり、胃腸に負担をかけにくい一品です。年明けは無理に整えようとせず、温かくてやさしい一皿から。

「体をいたわる食べ直し」を、日々の食事に取り入れてみてください。



### 年明けの体に優しいアーモンドリゾット

1日分を充足!

材料(1人分)	分量(g)	目安
ごはん(白飯)	100	
玉ねぎ	50	1/4個
舞茸	20	1/5P
しめじ	20	1/5P
卵	50	1個
アーモンドミルク	100ml	無糖
水	50程度	野菜を煮る分
顆粒コンソメ	3	小さじ1
粉チーズ	3	大さじ1
塩コショウ	少々	

1人分栄養価:エネルギー 297kcal、  
たんぱく質 10.8g、塩 1.1g、ビタミンE 6.7mg  
調理時間:10分、材料費:195円

- ① 玉ねぎは薄切り、しめじ・舞茸は小房に分ける。
- ② 小鍋に水、玉ねぎ、舞茸、しめじを入れて中火にかけ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ごはん、アーモンドミルク、コンソメを加え、弱めの中火で混ぜながら温める。
- ④ 沸騰させないように注意し、溶き卵を回し入れて軽く混ぜる。
- ⑤ 火を止め、粉チーズを加え、塩・こしょうで味を整える。

\*今回カゴメの Almond Breeze を使用。  
ビタミンEをより強化したアーモンドミルクです。

## 【栄養士の知恵袋】

アーモンドミルクに含まれるビタミンEは、抗酸化作用があり、年末年始で疲れた体や冷えやすい冬の体をやさしく支えてくれます。たんぱく質が少ないため、卵やチーズを少量組み合わせることで、栄養バランスが整います。

文責:東葛クリニック認定栄養ケア・ステーション松戸(機能強化型) 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 …… イベント参加のため、食堂の開催自体なし。

● 12月 …… 食堂用食材  
里芋  
ヨーグルト

はだのフードバンク  
鶴野さん(秦野市在住)  
一般財団法人日本栄養実践科学戦略機構  
「栄養の力でつながるプロジェクト」×明治

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。

【2月】

	食堂
食品提供品収集日	2/13(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	2/15(日)
申込受付期間	1/18(日)～2/13(金)

【3月】

	食堂
食品提供品収集日	3/13(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	3/15(日)
申込受付期間	2/15(日)～3/13(金)



新しい年のはじまりに、みんなの食堂つるまきは、いつもの場所で、いつものように湯気を立てます。今年も地域みなさんと一緒に、笑顔と安心が循環する場を育てていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



# 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。

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。

※ 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。

## 【2月】

日時		火曜日
3	10時	昭和歌謡名曲集
10	10時/ 11時	加齢に伴う身体機能の変化 Ⅲ
17	10時	今さら聞けない薬の飲み方
24	10時/ 11時	みんなで身体を動かそう！

日時		木曜日
5	10時/ 11時	気功
12	10時/ 13時	シニア健康体操
19	10時	ボールケーキを作ろう
26	10時/ 13時	大人のドリル

## 【3月】

日時		火曜日
3	10時	大人のぬりえ
10	10時	脳卒中予防にお勧めの食事
17	10時	みんなで楽しむレクレーション
24	10時/ 11時	みんなで身体を動かそう！
31	10時/ 11時	シニアのためのスマホ講座

日時		木曜日
5	10時	新作落語を楽しもう
12	10時/ 13時	シニア健康体操
19	10時	バーチャル工場見学
26	10時/ 13時	大人のドリル

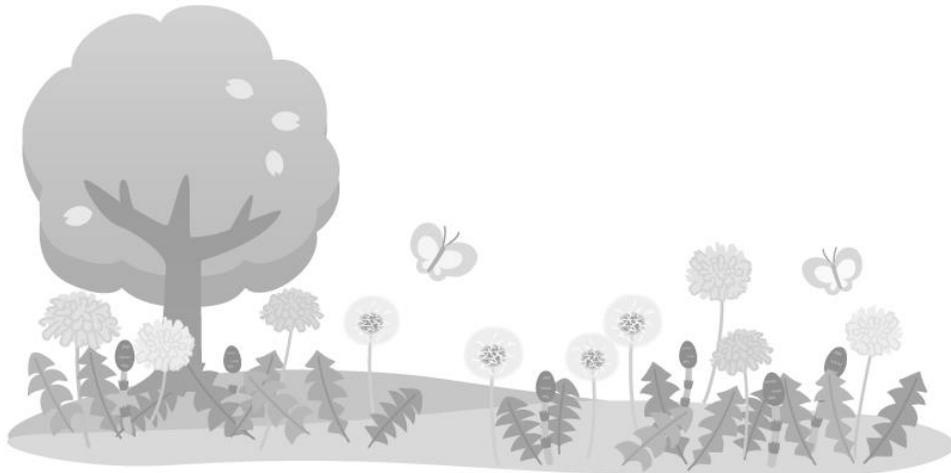
※ 日時のところで、開始時間が2つ表記されているものは、どちらも同じ内容のプログラムとなります。

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

※ 2月・3月は、多世代交流イベントはありません。



### ◆ 編集後記 ◆

先日、テレビの特集番組で、デジタルではなくアナログ回帰についての放送がありました。

タイプライターが出現して、ワープロに進化し、今では義務教育でもタブレットを当たり前を使いこなす時代。

高齢者といえど、スマホを使いこなせないと、病院の予約もできなければ、公的手続きもできず、気軽にショッピングや外食もできなくなり、それができないと社会生活に支障が出る「デジタル難民」といわれる始末。

スマホは、本人がそれを使いこなせるかどうかはまったく関係なくひとり一台が必須で、しかもこんな小さなものに銀行口座や現金、個人情報の機密が全部詰まってると思うと、爆弾を持ち歩いているようなものですね(笑)

ところが、今。

あらためて、活字ではなく手書きの良さや、アナログのよが見直され、文化として徐々に回帰しているとのことでした。

このときのコメンテーターさんが言っていたのは、人間にとっての文字の文化は紀元前から数千年も脈々と続いている長い歴史があるけれど、デジタルの歴史はまだ100年もたっていない、というお話で。振り子が急激にデジタル側にふられたので、その反動であるアナログ回帰は自然の摂理なんだそうです。

ものすごく壮大な視点で考えると、「確かに～!!」と妙に納得しちゃう自分がいました。

最先端のAI技術を紐解いていけば、紀元前時代の象形文字にまでつながっているとは。

なんという壮大なスケールの話なんでしょう(笑)

(文責：渡部)



たくさんのこども達へ「ありがとう」

ちっちゃなてスタッフ

小林信子

ちっちゃなてをたちあげて、今年で8年がたちました。

統計的な数字だけでいうと、ちっちゃなてのこれまでの実績として、一年間に新しく出会うこども達は平均で約40人。そのこども達を8年間、毎年送り出してきました。

今、ちっちゃなてに来てくれているこども達も含めると延べ300人ほどになりますが、その300人のイメージ像が、私の記憶の中では、ほぼほぼみんな2・3歳児の姿のままだったりします。

スタッフと視線が合うだけで、いつも泣き出してしまっていた子。

ベビーカーを降りてから玄関をあがるまでに、いつも1時間以上かかっていた子。

三姉妹ともに、赤ちゃんの頃からずっとちっちゃなてに通ってくれたこどもたち。

卒業を迎えた最終日、「ボクは今日でお別れです」と宣言していった子。

みんな寝返りの頃からサロンに来てくれていて。ハイハイ、おすわり、つかまり立ち、伝い歩き……。成長の節目を迎えた喜びを、私達もパパ・ママと一緒に共有させてもらってきました。

ひとりひとりが忘れられない思い出です。

時には、体に障害を持つ子や外国人の子も来てくれて、今流行りの「多様性」という言葉をいち早く体感させてくれるサロンでもありました。



ちっちゃなてが始まって1年目。まだ拠点となるサロンをもてず、一週間の間に三か所の児童室や自治会館をまわっていた頃。私達と一緒に、今のちっちゃなての基盤を作り上げてくれたこども達は、もう小学4・5年生となり、立派なお兄さんお姉さんになってくれています。

私達は、普段は会えなくても、自分の孫のように気にかけてもらっていますが、たまに外のイベントで再会することがあっても、彼らはすっかり他人顔。

昔はあんなに抱っこして、あやしたり、お昼寝させてあげたのに(笑)

そんな顔をされること自体、それすらも彼らの成長の一環であることはわかっているので、ここまで無事に成長してくれたという喜びを感じることもできるのですが、同時に、一緒に過ごしたあの時間のことを忘れ去られたということに、一抹の寂しさを感じてしまったりもします。

やはりこれはもう、おばあちゃんの心境といえますね(笑)

たくさんの孫たちの成長に関わることができて、私はとても幸せを感じています。