



# みんなのて通信 vol.33



(多世代交流ひろば みんなのて) — R5・7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)

## 【 移動図書館「新たんざわ号」新たな船出 】

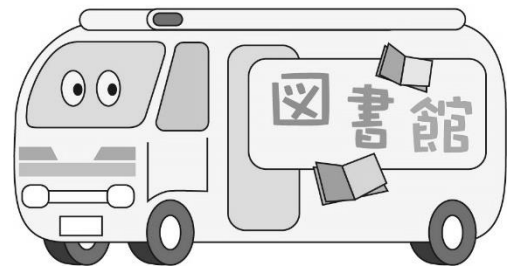
2020年(令和2年)3月、ボランティア団体が「新たんざわ号」という貸出し書籍専門の移動図書館を再出発させました。

移動図書館って、なんだろう？

新たんざわ号って、どういうの？

と思われる方がいるかもしれません。

- ◎ そういえば、車で、幼稚園や公園・団地などに来ていたよ
  - ◎ 沢山の絵本や小説などの文庫本・単行本のほか、クイズ問題やなぞなぞといった本が車の本棚に並んでいたよ
- と、思い出された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



いまから4年程前、自動車文庫「たんざわ号」はその活動を終えてしまいました。

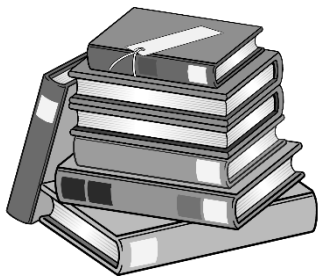
「たんざわ号」が誕生したのは、1968年(昭和43年)7月。

寄贈された軽自動車に約600冊の書籍を積んで市内を巡回。

その後、約2000冊まで積める六代目自動車文庫「たんざわ号」まで、市内各所を巡回してピーク時には年間60000冊、場所は50数か所に及ぶ地域をまわって、本の貸し出しを行いました。

しかし、半世紀50年に及んだ自動車文庫は、2019年(令和元年)3月に役割を終えたとして廃車になってしまいました。

その理由は、車の老朽化、維持管理費の問題、新図書館の建設、公民館図書室の設置等により利用者が減少したこと、が挙げられます。



反面、高齢化の波で公共施設まで出向かれない方々や、幼児・園児を抱えている方々から、「新たんざわ号」が再出発・活動してみて、

- ◎ 毎月一回の貸し出しを楽しみにしています。
  - ◎ コミュニケーションの場ができて、ありがとう。
- といった声が出てきました。

今、車こそ無いものの、再活動により思った以上の期待感が寄せられました。

今後新七代目自動車文庫が始動できることを願い、みなさまのご協力をいただければと思います。

(移動図書館 スタッフ 山口)



## 子ども服 古着市

9月15日(金)と16日(土)の二日間、上部自治会館において、今度は秋の子ども服古着市を開催します。

前は薄手のものが多く出されていましたが、今回は厚手のものが中心です。コートやダウンなど、買うと高価格帯のはずのものも、古着なので一律20円。みんなのて会員様は購入点数に制限がありませんので、ぜひたくさんお買い求めください。

今回も、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サロン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、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。



## みんなのてバザー

9月29日(金)と30日(土)は、年に一度の「みんなのてバザー」!!

いつものサロン会場にて、手作り雑貨・食品・日用雑貨・絵本(傷みの少ないもの)・衣類(新品もしくは未使用品限定)というラインナップで開催させていただきます。ご家庭で不要となっているこれらのものがございましたら、ご提供いただけると助かります。

また、上記のものに加え、みなさんが楽しみにされているラポールセイカのパンも販売します。パンは予約注文販売がメインとなりますので、希望される方は事前に注文票に現金を添えて、スタッフにお申し込みください。

パンの受け渡しは、バザー開催中のサロン会場となります。



## 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。



# ちっちゃんて



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

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

コロナ禍があけてからの初めてののお盆休み。パパやママの実家へ向けて、あるいは期待の観光地へ向けての、長距離ドライブデビューとなるお子様も多いのではないかと察します。

今回の記事は、そんなご家族へお送りする、快適ドライブのためのハウツーテクニック。

「備えあれば、憂いなし」を合言葉に、事前準備をしっかりと整えておきましょう。

カギとなるのはお子様のご機嫌なので、道中はできるだけ快適に過ごしていただきましょうね。

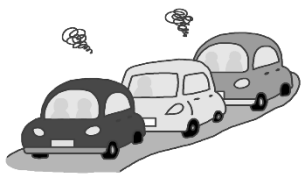
## 車内環境編

- 出発前からエアコンを入れて、車内温度は適温にしておきましょう。
- ウェットティッシュやストロームグなど、普段よく使うものは百均のコンテナカゴなどにまとめて入れておくと使いやすいです。ティッシュはホルダーにかけて、すぐに片手で取れる位置にセット。
- 赤ちゃんが飽きてきたら、ときどき窓をあけて、外気を取り込んだり、外の音を聞かせたりしてあげるのも、気分転換になります。



## 赤ちゃんのストレス対策 編

- お出かけ直前におむつ替えやミルクは終わらせて、機嫌のよい状態で出発しましょう。
- 急ブレーキや急ハンドルは厳禁!! ゆとりある安全運転を心がけて。
- こまめな休憩は大事です。場合によっては、高速道よりも一般道の方が休憩が取りやすいため、コースとしてこちらを選択するのもあり。
- 赤ちゃんがお昼寝モードに突入したら、多少の無理がききます。この間に走行距離を稼ぎましょう。また、深夜や早朝など、赤ちゃんが寝ている時間帯を狙って出発するのも、手段のひとつです。



## 赤ちゃんのおもちゃ選び 編

- ベッドで普段使いしている吊り下げ式のおもちゃが手元にあると、落ち着きます。
- 興味のある分野で、初めて目にする新しいおもちゃがあると、しばらくの間、それに集中してくれます。
- 赤ちゃんが好きな CD を流したり、DVD を見せたりするのもあり。



赤ちゃんと一緒に旅行となると、細かな気配りや、生活リズムを乱さないための時間の調整だったり、専用の荷物も増えたりと、なかなか大変なイベントです。ですが、パパや兄姉など、普段なかなか赤ちゃんと一緒にいる時間が少ないほかのご家族に、ママの大変さをわかってもらういい機会にもなりますね。

# ちっちゃなて スケジュール

## 【8月】

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

## 【9月】

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

### 【ミニミニ講座のご案内】

- 8月 育児支援
- 9月 乳幼児の防災

# 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)

## 【「栄養の日」ってご存じですか？】

今回は、皆さんに日本栄養士会が制定した記念日をお伝えしたいと思います。「えい(8)よう(4)」(栄養)と読む語呂合わせから、毎年8月4日は「栄養の日」になっています。一般社団法人・日本記念日協会により2017年に認定・登録されました。この日は楽しく食べて、未来の自分の笑顔を作る、そのきっかけの日です。栄養を学び、体感することをコンセプトに、食生活を考える日とすることを目的としています。「栄養」というと難しそうに聞こえるかも知れませんが「美味しい!」「楽しい!」の笑顔が、健やかな心と身体を作っているのです。8月1日から7日までを栄養週間として日本各地でイベントが行われます。「栄養を楽しむ」生活について、親子でお話をしてみてください。



## 塩キウイの手もみスムージー

材料1杯分	分量g	目安
キウイフルーツ (緑)	70	1個
食塩	0.5	
氷水	100-150cc	

調理時間：10分

材料費：98円

エネルギー152kcal

(黄肉だと187kcal)

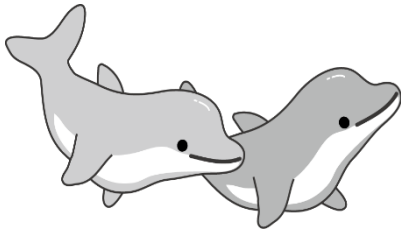
①皮を剥いたキウイをジッパータイプのビニール袋に入れて、キウイフルーツの実をすり潰すように、手で揉む(1個で1杯分)

② ①に塩を0.5gとコップ1杯分の水を入れる  
③ コップに注いで出来上がり



## 栄養士の知恵袋

連日の猛暑で熱中症が心配な季節です。熱中症対策としてOS-1(経口補水液)が有名ですが、同じ組成のものは「1リットルの水の中に食塩3g+砂糖40g(塩分濃度0.3%)」で作れます。いざという時のために覚えておいてください。今回紹介した塩キウイは私の恩師の足立香代子先生のレシピです。キウイに含まれる糖・カリウム・カルシウム・マグネシウムに塩を加えることで「食べる点滴」と言われます。キウイ1個に塩0.5gが基準です。上記のアレンジとして水でなく炭酸で割るのも美味しいです。\*「栄養の日」には毎年ゼスプリさんからキウイが提供されています。



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。

- 5月・・・ 秦野市在住の匿名希望さま 醤油 2本  
報徳食品支援センターさま 配布用食品
- 6月・・・ 秦野市在住のTさま 家庭菜園の野菜  
秦野市在住の小泉さま 家庭菜園の野菜  
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。

【8月】

	食品配布	食堂
食品提供品収集日	8/7(月)・午前 (ほっとワークつるまき)	
実施日	8/9(水)	8/20(日)
申込受付期間	7/31(月)~8/4(金)	8/14(月)~8/18(金)

【9月】

	食品配布	食堂
食品提供品収集日	9/11(月)・午前 (ほっとワークつるまき)	
実施日	9/13(水)	9/17(日)
申込受付期間	9/4(月)~9/8(金)	9/11(月)~9/15(金)



# おっきなて



E-Mail large-hands@outlook.jp (おっきなて 事務局)

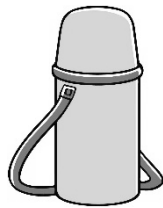
HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/okkinate> (おっきなて)

水分補給をお願いします

暑さも厳しくなり、熱中症アラートも頻発するようになりました。

サロンの中での水分補給はこちらでご用意させていただきますが、お家からサロンまでの往復の道中での水分補給用に、ご自宅から水筒などに入れた飲料などを持ち歩くようにしてください。

冷却シートや、携帯用扇風機なども上手活用して、熱中症対策をお願いします。



「キャンセル待ち」制度のご案内

最近、新しいご利用者さんが急激に増えたこともあり、以前のおっきなてにはなかった「キャンセル待ち」という制度まで出てきました。

すでに予約を入れてはいるものの、当日欠席が見込まれるといわれる方は、次のキャンセル待ちの方のご案内のためにも、なるべく早く事務局にご一報くださいませ。

また、キャンセル待ちをされている方におかれましても、ギリギリ当日の朝にご案内の電話が行く場合もあるかもしれません。その場合、順番としては先でも、お電話に出られなかった方は飛ばして、次の方をご案内することもあります。

ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひいたします。



法隆寺金堂 & 五重塔

～サロンでこんなことをしたよ～

## コグニサイズ

秦野市役所の高齢介護課の看護師さんにお越しいただいての初めての講座となる、コグニサイズ。

そもそも「コグニサイズとは何ぞや?」という、基本中の基本となる語源からテキストを使って学びまして、認知症予防とも絡め、おとなしく椅子に座って学ぶ講義内容は約15分程度。

そのあとは、実際にラダーを使っての、実践です。

サロンの床にラダーを敷いて、その一マス一マスの中を、決められたお約束通りのステップで、ただ歩くだけ。

歩くだけ…のはずなのに、どうしてこうも混乱する!?(笑)

間違えることすら楽しくて。失敗するごとに誰もかれもが大笑いで。

講師の先生には、「笑うことも認知症予防につながりますよー」と、別の意味においても私たちは優秀だと、褒め言葉をいただきました。

# 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。

## 【8月】

日時	火曜日
1 10時/13時	「歌」で遊ぼう
8 10時	バーチャル工場見学
15	休み
22 10時	認知症予防について
29 10時/11時	みんなで身体を動かそう！

日時	木曜日
3 10時/13時	シニア健康体操
10	休み
17 10時/13時	懐かしのメロディ
24 10時	新作落語を楽しもう
31 10時/13時	大人のドリル

## 【9月】

日時	火曜日
5 10時/11時	高齢家庭の防災
12 10時/11時	口腔ケアと健康
19 10時	非常食クッキング
26 10時/11時	みんなで身体を動かそう！

日時	木曜日
7 10時/11時	笑いヨガ
14	休み
21 10時/13時	大人のドリル
28	休み

● パブリックドメイン(著作権切れ)映画を見よう

7 13時	「ローマの休日」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。

※ 9月7日の午後は、映画上映会のお試し会となります。

午前・午後の両方をご利用いただく方は、サロン内で昼食をおとりいただけます。





## みんなのてイベントのご案内

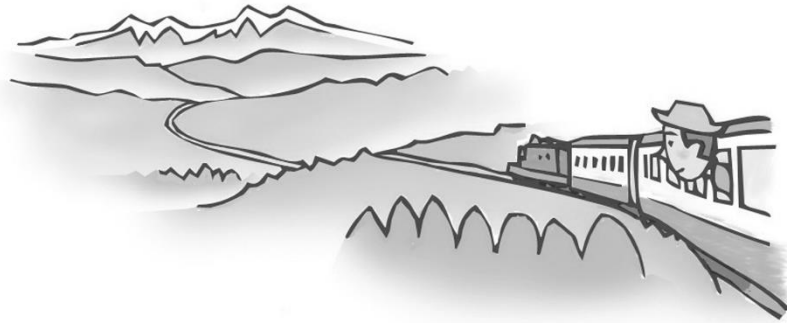
子ども服 古着市

9月15日(金)・16日(土)



みんなのてバザー

9月29日(金)・30日(土)



### ◆ 編集後記 ◆

かねてからお伝えしてました通り、春先からちっちゃなてをご利用のママたちの第二子出産ラッシュに突入し、6月に入ったあたりから、そのお子さんたちのサロンデビューが始まりました。

また、コロナ禍が明けたことと関連があるのかどうかはわかりませんが、時期同じくしておっきなての利用者さんにもご新規の方が急に増え始めまして。

ご利用者さんの顔ぶれがそっくり入れ替わるわけではないけれど、構成メンバーの約半分が変わるといった事態を迎え、みんなのてが始まって以来何度目かの変革期を迎えている、という感じがしています。

サロン全体の雰囲気は、スタッフだけではなく、スタッフと利用者さんとの間で作られていくもの。今までに比べどんな変化を遂げるのか、私たちにも想像ができません。とてもわくわくしています。

先日、ちっちゃなてのミニミニ講座を担当してくれた先生が、その前日に行われたおっきなての鶴巻温泉病院の栄養士さんの講座に興味を示されたので、そのときに使われた資料をお渡しさせていただきました。

おっきなての講師の先生方の何人かはまだお若い方で、幼児期のお子さんを育てていらっしゃるママたちもいらっしゃいます。そんな先生ママたちに、ちっちゃなてで配っている手作り工作や、育児関連の資料をお渡ししたり、古着市などのイベント案内などもさせてもらっています。

みんなのては多世代交流が大きな柱となっていて、幼児親子や高齢者さんたちといった利用者さんたちが合同参加できるイベントを定期的に行っていますが、それぞれのサロンに関わってくださっている先生方たちにもぜひご参加いただいて、一緒に楽しんでもらえたらとても嬉しいですし、間接的とはいえ、みんなのてを上手に使ってくださることで、ご自身の生活にお役立ていただけたらたいへん喜ばしく思います。

利用者さんも、講師陣も、スタッフも含めての、「みんなのて」ですね。(笑)

(文責：渡部)



## 楽しい子どもさんとの一日

ちっちゃなて スタッフ 曾根俊子

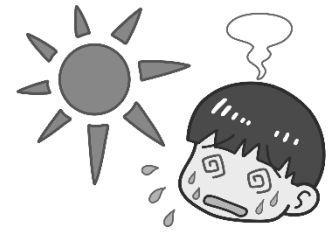
今年の夏も、経験したことのない「夏」だと言われていますが、本当に体験したことのない暑さを迎えなくてはならないのかなぁ〜と!! 幼い子どもやお年寄りにとって、いつも以上に気を使わなくてはと気になりますね。

子どもさんの早い成長に接していると、月日がどんどん過ぎてそれだけに、自分も年齢を重ねているなぁ〜とつくづく思いました。まだ元気で皆さんとの楽しい時を

過ごせることが、ささやかで「幸福」だなぁ〜と堪能させてもらっております。「シアワセ」!! とね。

自分の子育てを思い出して重ねてみると、何と自身の子育てが余裕がなくて…。暫しの間ため息がもれ出していました。「ハア〜…」っと。色々な経験をした事でプラスに考えて、子どもさんの笑顔にはさらなるプラス要因が多く、いつも幸福なほっこりした気持ちになれます。

街の中で会う時があれば、家族で買物をしていたり、おじいちゃんやおばあちゃんと一緒だったり、部屋の中で会っている時と違い、子どもさんの顔にはちょっと戸惑いがある、その表情の可愛らしく微笑ましいこと。それだけでも子どもさんとの時間を持つ事で、「みなさんもっと参加して〜」と言いたくなりますね。とても楽しい時間ですよ!!



どんどん大きくなって赤ちゃんではなく、子どもらしくなって行きますが、その小さくて大きな変化の時に立ち会い参加できる事が、とても有意義だったと思っています。

子どもさんの微笑みは、心の中のビタミンになり、明日も頑張ろうと思いつけています!!

会うたびに色々な表情を見せてくれる子どもたちに、いつまでも幸福であって欲しいので、その笑顔を見る為には何だかんだと言いつつ、今日はどの子の微笑みを見られるかなぁ〜と思いながら、慌てて家を出て汗を流しながらの到着をしています。

今日6月26日(月)、また参加してまいります。

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。