



みんなのて 通信 vol.46



(多世代交流ひろば みんなのて) — R 7・9 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)

【「ふだんのくらしのしあわせ」のために～秦野市社協創立 70 周年に寄せて～】

秦野市社会福祉協議会（以下、「本会」）は、令和 7 年 4 月 1 日に創立 70 年を迎えました。これもひとえに、自治会や民生委員、ボランティア等をはじめとする地域の皆さま、社会福祉施設の皆さま、関係機関の皆さまの温かいご支援のおかげです。あらためて感謝しお礼申し上げます。

本会は、戦後の復興期に民生委員や保護司の方々の参画のもと、昭和 30 年に任意の民間福祉団体として発足しました。その後、昭和 49 年に社会福祉法人の認可を受け、昭和 50 年代から 60 年代にかけては、高齢化社会の到来に向けて、住民による地域福祉推進組織である地区社協の組織化を図るとともに、ホームヘルパー事業や一人暮らし高齢者への配食サービスなど高齢者を支える在宅福祉サービス事業に取り組みました。

平成に入ると、住民による地域福祉活動、ボランティア活動はますます活発となり、これらの活動に応じていくため社協のボランティアセンターとしての機能を拡充していきました。

平成 12 年の社会福祉基礎構造改革以降は、介護保険事業への参入や権利擁護事業に取り組み、福祉ニーズが複雑多様化する中、平成 27 年には地域福祉総合相談センター『きゃっち。』を設立するなど、時代とともに移り変わる地域の生活課題に対応していくため、組織や事業を強化・拡充し、現在に至っています。

今年 6 月に 11 年間、本会会長を務められた藤村和静会長が退任され、高橋潔会長に地域福祉推進のバトンが手渡されました。今後は、新会長とともに役職員一同、思いを新たに誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくりに向けて取り組んでまいります。



(社会福祉法人 秦野市社会福祉協議会)

<お知らせ> 70 周年記念事業 映画「桜色の風が咲く」上映会
盲ろう者として世界ではじめて大学教授となった福島智さんと彼を育てた母・玲子さんとの実話をもとにした映画です。

日時：10月26日（日）11時45分 会場：市保健福祉センター

※社会福祉大会及びセンターフェスティバルと同時開催



子ども服 古着市

10月3日(金)と4日(土)の二日間、いつものサロン会場であるみんなので、秋の子ども服古着市を開催します。

古着とはいえ、ウールのものやダウンなど、買うと高価格帯のはずのものも、安定の一律20円。

みんなので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。



市民ふれあいまつり

10月19日(日)は、鶴巻小学校にて「市民ふれあいまつり」が開かれます。

「みんなので」は、外が快晴であれば二階昇降口前のピロティに、雨天であれば体育館内にブースをいただく予定です。

模擬店のほか、鶴巻地区婦人会による大規模なバザー、各団体によるステージ発表などもあり、家族みんなでお楽しみいただけます。



市民の日

11月3日(月)の祝日は、秦野市指定の市民の日!!

今年も、鶴巻地区を出て、秦野市の中央部にあるカルチャーパークで開かれている「私の個店」に、参加させていただくことになりました。

「みんなので」は福祉団体枠ということで、出店場所は体育館前の区画となります。

フリーマーケットとしては、市内でも最大規模のお祭りなので、ご家族揃ってお散歩がてら、ぜひ楽しんでいってくださいね。



鶴巻公民館まつりに参加します

今年は、鶴巻公民館の改装工事の都合で、鶴巻公民館まつりが11月15日(土)と16日(日)に前倒しで開かれることとなりました。

みんなのてからは、15日の土曜日のみの参加を予定しています。

ちっちゃなては手作り雑貨販売、おっきなては大人も楽しめるくじびき、食堂☆つるまきは唐揚げドッグの販売を予定しています。

お馴染みのいつものサロンスタッフが賑やかに動き回っておりますので、遊びに来られた際にはぜひお声掛けください。



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)

9月になってもまだまだ外は暑く、なかなか昔のように「読書の秋」という気分にはなれませんね。

夏から冬へと変わる心地よい季節であるはずの「秋」は、近年はとても短くなってしまっていますが、子どもたちの想像力や感性を育むのに適した「秋」という季節を親子で存分に楽しむためにも、今から準備しておきましょう。

今号は、普段ちっちゃんてで絵本の読み聞かせをしてくれている神山幸子氏よりご紹介いただいた本を、年齢別にピックアップしました。

一度に読み聞かせる絵本は、0歳なら1冊、1歳なら1～2冊、2歳なら3～4冊。年齢が低ければ低いほど読む本は少なくし、1冊の本を繰り返し聞くことのほうが良いとされています。

紙面の関係で絵本のタイトルののみのご紹介となりますが、各絵本のあらすじについては別冊で紹介文をご用意していますので、資料を希望される方はサロンでスタッフに申し出てくださるか、事務局までお問い合わせください。

● 0歳児 ●

「きいろいことり」(福音館)

「ちいさなうさこちゃん」(福音館)

「いないいないばあ」(童心社)



● 1歳児 ●

「かいじゅうたちのいるところ」(富山房)

「ティッチ」(福音館)

「くまさんシリーズら『パンやのくまさん』」(世界傑作絵本シリーズ)



● 2・3・4歳児 ●

「くんちゃんのはじめてのがっこう」(福音館)

「かしこいビル」(ペンギン社)

「ガンピーさんのふなあそび」(ほるぷ出版)

「せんろはつづくよ」(岩波書店)

「おおきなかぶ」(福音館)



絵本は、大人が子どもに読んであげることが基本とされています。兄弟が一緒でも、それぞれ別々に、その子だけのために読んであげましょう。
ちっちゃんてには、大人向けの絵本も置いてあります。ママも読んでみてね。

ちっちゃなて スケジュール

【10 月】

月	火	水	木	金	土	日
		1 ◎	2 ◎	3 子ども服古着市	4	5
6 (今日のお話 なあに?) ◎	7	8 ◎	9	10 ◎	11	12
13	14	15 (ミニミニ講座) ◎	16	17 ◎	18	19 市民ふれあい まつり
20 ◎	21	22 ◎	23	24 ◎	25	26
27 ◎	28	29 ◎	30	31 ◎		

【11 月】

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

【ミニミニ講座のご案内】

10 月 イヤイヤ期の対応

11 月 親子でリトミック

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)

【旬の食材は栄養凝縮！夏の疲れを癒し、免疫力を高めよう】

まだまだ暑い日が続いていますね。とはいえ、秋は「実りの季節」です。夏の疲れは残っていませんか？旬の食材には体を元気にする力がたくさんあります。きのこ類は食物繊維やビタミン D が豊富で、腸内環境を整えて免疫力アップに役立ちます。鮭は良質なたんぱく質に加え、抗酸化成分アスタキサンチンを含み、疲労回復やアンチエイジングにおすすめです。さつまいもや里芋などの芋類は、エネルギー補給だけでなくビタミン C や食物繊維も摂れる優秀食材。旬の食材を食事に少しずつ取り入れることで、栄養のバランスが整い、心も体も満たされます。

秋野菜たっぷりの食事で、家族の健康を守りましょう。



秋味たっぷり炊き込みごはん

材料(4人分)	分量(g)	目安
米	300	2合
秋鮭	120	
秋野菜(サツマイモ、里芋、レンコン、人参)		
里芋1個、他各20g	100	
きのこ(しめじ、舞茸、エリンギ)		
各40g	120	
小松菜	10	
だし汁	360	
醤油	36	大さじ2
みりん	36	大さじ2
酒	15	大さじ1

1人分の栄養価:エネルギー367kcal、
たんぱく質13.8g、塩分1.4g

調理時間:60分、材料費:265円

- ① 米を洗い30分ほど水に浸してから水気を切る
- ② 鮭は骨を取り除き、一口大に切る
- ③ 里芋、サツマイモ、人参は乱切り。れんこんは薄切りにして水にさらす
- ④ きのこと類は石づきを取り、食べやすい大きさに切る
- ⑤ 炊飯器に米、だし、しょうゆ、みりん、酒を入れて軽く混ぜる
- ⑥ 根菜、きのこ類を上を広げる。その上に鮭をのせる
- ⑦ 普通モードで炊く
- ⑧ 炊き上がったら10分蒸らし、ゆでた小松菜を散らして完成です

栄養士の知恵袋

炊き込みご飯は、材料を切って炊飯器に入れるだけの簡単調理なのに、栄養バランス抜群の一品が完成します！アレンジも自在で、災害時にも頼れるメニューです。

アレンジ例)鮭の代わりに鶏もも肉やツナ缶でもOK！冷蔵庫の残り野菜も活用できます。冷凍野菜ミックスを使えば包丁いらずで、さらに調理時間短縮。仕上げに刻み海苔やごま、大葉を散らすと風味アップ！

災害時にも活躍)カセットコンロと土鍋があれば停電時でも調理可能。缶詰の鮭やサバ、レトルトのきのこを使えば日持ちする食材だけで作れます。だし汁の代わりにお茶や野菜ジュースで炊くと、より栄養価がアップ！冷凍保存もOK)小分けして冷凍すれば1か月保存OK。お弁当や夜食にも重宝します！

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。

- 7月・・・食堂用食材
キウイフルーツ

はだのフードバンク
「栄養つなプロ」
×ゼスプリ インターナショナル ジャパン

- 8月・・・食堂用食材
米
ピザ

はだのフードバンク
秦野いずみのほとりキリスト教会
ピザーラ東海大学前店

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。

【10月】

	食堂
食品提供品収集日	10/24(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	10/26(日)
申込受付期間	9/21(日)～10/24(金)

【11月】

	食堂
食品提供品収集日	なし
実施日	※ 公民館まつり出店のためお休み
申込受付期間	なし



10月はお食事後に絵本の読み聞かせを予定しています。
11月は15日に鶴巻公民館まつりへ出店し、唐揚げドックを販売！
ご来場お待ちしております。なお16日の食堂はお休みです。

バザー提供品について

みんなのてが法人化したことにより、今まで行っていた自主開催イベントの見直しを余儀なくされることとなりまして、毎年この時期はみんなのてバザーを開催し、各ご家庭の不要品の提供をお願いしていましたが、今年度よりバザー開催はとりやめることとなりました。

もしかしたら、今年もすでに提供品の準備をしてくださっていた方もいらっしゃるかもしれませんね。

鶴巻地区全体の婦人会バザーの提供品の受付もこの時期なので、もしよければそちらにまわしてくださるか、10/15までにサロンにもってきてくださったら、皆さんの代わりに婦人会まで届けさせていただきます。



利用者アンケートにご協力願います

例年 11 月には、利用者みなさんにアンケートをお願いしています。

次年度の活動を計画するにあたり、とても大切なアンケートとなりますので、できるだけ多くの方にご回答いただきたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。



～サロンでこんなことをしたよ～

「認知症予防」

毎年、年一回のペースで、高齢者支援センターの職員さんに繰り返しお願いしているプログラムです。

今年の講座は、講師の先生のお話を聞いて学ぶ座学が終わったあと、認知症予防のための体操でした。

この体操のとき取り出された秘密兵器が、子どもの玩具としても使われる、ふうせん。

このふうせんはパンパンに膨らませた状態ではなく、膨らみに少し余裕のある柔らかさがポイントで、柔軟性がある分、割れにくい状態となっています。

そのふうせんを、股に挟んで何秒が維持するだけで大腿筋の体操に。

両足で挟んで上下に動かして見たり、お尻の下や背中の下に挟んでゴロゴロ身体を動かしてみたり。家でのエクササイズとしてよくつかわれる、バランスボールのような手軽さです。

目からウロコの秘密兵器でした。

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。

【10月】

日時	火曜日
7 10時／11時	気功
14 10時／11時	加齢に伴う身体機能の変化 II
21 10時／11時	感染症
28 10時	みんなで身体を動かそう！

日時	木曜日
2 10時／13時	休み
9 10時／13時	昭和歌謡名曲集
16 10時	篇屋重三郎を取り巻く人々
23 10時／13時	シニア健康体操
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

16 13時	「父ありき」上映会
--------	-----------

【11月】

日時	火曜日
4 10時／11時	古地図から読み解く秦野 II
11 10時	飲み込みやすい調理の工夫
18 10時	ごえん性肺炎について学ぼう
25 10時／11時	みんなで身体を動かそう！

日時	木曜日
6 10時／13時	バーチャル旅行
13 10時／13時	シニア健康体操
20 10時／11時	意外と知らないゴミの分別
27 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

20 13時	「カサブランカ」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

子ども服古着市

10月3日(金)・4日(土)



市民ふれあいまつり

10月19日(日)



市民の日

11月3日(月)(祝)



鶴巻公民館まつり

11月15日(土)



◆ 編集後記 ◆

9月の最終木曜日。

秦野市の政策部総合政策課という、今まで全く接点のなかった部署からお客様が来られました。

目的は、おっきなてのサロンをご利用されているシニアの方々への、アンケートインタビュー。

『秦野市のいいところはなんですか?』

子育てのしやすさや都心部までの交通の便、自然の多いところなど、いくつかの選択肢の中から自分の一番を選んで答える、というものでした。

このアンケートには、利用者さんだけではなくスタッフも一緒に参加させていただいて、結果的に、普段みんなが秦野市にもっているイメージについて、おっきなて内限定とはいえ、統計データが出されることとなりました。

たかが10人程度のデータではありますが(笑)、ほとんどの方の答えが、『水』。

秦野の水といえば、地下に広がる富士山系の湧き水として、全国でも随一の美味しさが有名ですが、やはり市民にとっても誇りになっているのだと思います。

私も秦野に住み始めて半世紀近くたちますが、空梅雨による渇水で全国のあちこちで取水制限が発生しても、秦野が取水制限になったことは記憶にありません。

水に恵まれている秦野。

水道の蛇口をひねるだけで美味しい水が飲めるというのは、この上なく贅沢なことかもしれないですね。

当たり前のようにこの環境に慣れ親しんでいると、すっかり忘れてしまいがちですが。(笑)

(文責：渡部)



私は、高校二年生の夏休み、リュック一つを担いで北海道一周旅行に出かけました。青春の冒険心に満ち溢れた私は、北の大地の雄大さと美しさに心を躍らせながら旅路を歩んでいました。

当時から函館山の夜景は有名で、ぜひ一度この目で見てみたいと思っていました。期待を胸に函館山へと向かいましたが、あいにく天候が悪化し、ロープウェーが運休となっていました。当時はインターネットもスマートフォンもなく、現地に行かなければ運休の情報はわかりませんでした。雲に覆われた山頂からは、きらめく街の灯りを望むことはできなかった。若い心には少なからず失望がありましたが、それも旅の思い出の一つとして胸に刻み、北海道の旅を続けました。



先日、仕事で函館を訪れる機会がありました。あの時見ることはできなかった函館山の夜景を、今度こそ見てみたい。そんな気持ちが心の奥から湧き上がってきました。

出発の数日前から、私は天気予報とにらめっこをしていた。天気図を見ながら、「晴れるだろうか」「雨が降らないだろうか」と一喜一憂する自分がいた。高校生の頃と変わらない、純粋な期待と不安が混じり合った気持ちでした。



そして当日、空は美しく晴れ上がりました。夕暮れ時、バスに乗って山頂へと向かいました。真っ暗な道をバスは走り、時々絶景ポイントに停車してくれ、車窓から夜景を見せてくれました。バスはドンドン登っていきましたが、私の胸もドキドキしてきました。山頂に到着し、眺めた夜景は格別でした。函館の街が宝石箱をひっくり返したように輝いている。特徴的な扇状の地形に沿って連なる街の灯りは、まさに絶景と呼ぶにふさわしいものだった。

1970 年の夏休み、高校生二年生の時に抱いた憧れが、55 年の時を経て実現した瞬間でした。

時の流れは人を変えますが、美しいものへの憧憬や感動する心は変わらないものだと実感しました。

函館山の夜景を眺めながら、私は 1970 年の夏休みの自分に思いを馳せました。あの時の若い自分に「心配しなくていい、いつか必ず見ることができるから」と声をかけてあげたい気持ちになりました。人生には様々な出会いと別れ、成功と挫折がありますが、諦めずに持ち続けた夢はいつか叶うものなのかもしれません。

55 年越しの函館山夜景は、単なる観光以上の意味を持つ特別な体験となりました。

多世代交流ひろば「みんなので」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。