

喫茶だより

引き続きコロナ禍の中、状況のよって、中止、会場の変更等があります。ご了承ください。お知らせは店頭にて行います。



☆日曜日活動予定

サンデーカフェ

毎月第1日曜日 10時～16時
1月休み、2月6日、3月6日



うたカフェ ポーポー

毎月第2日曜日 13時半～15時
1月9日、2月13日、3月13日



ボイストレーニング講座

毎月第3日曜日 13時半～15時、34号棟集会所
12月休み、1月16日、2月20日

パーカッション講座

毎月第4日曜日 10時半～12時
12月、1月休み、2月27日



☆クラブ活動

喫茶2階、又は集会場にて

水彩画教室

毎月第2月曜日 10時～12時 講師都合により変更あり

水墨画教室

毎月第3木曜日 13時半～15時

絵手紙教室

毎月第4火曜日 13時半～15時 64号棟集会場



☆壁面展示予定

・1月5日(水)～1月28日(金)

水墨画：池澤虎道先生と水墨画教室の作品

・1月28日(金)～2月25日(金)

水彩画：笠井弘人さん、山田昭雄さん（あすなる水彩会）

・2月25日(金)～4月1日(金) 荒木寛人さん（美術科教師）

「アラキ ヒロト個展～美術科講師の日常～」

イラスト、油絵、版画など

中高生との関わりの中で生まれた作品を中心に展示します。



☆お知らせ

12/28の営業は15時までです。

12/29～1/4まで年末年始のお休みとさせていただきます。



困った時はお電話下さい。☎042-379-3373

ポーポーの木のホームページでも事業の紹介をしています。

<https://popo-noki.jimdofree.com>



編集後記

ポーポーの木も発足して二十二年。活動が認められ、市制施行五十周年に感謝状を頂きましたが活動会員も二十二年分高齢化し、若い世代にどう繋いでいくかが課題です。（平田）

ポーポーの木通信



109

季刊
2021年12月号

発行：特定非営利活動法人

NPOふれあい広場ポーポーの木

稲城市向陽台6-9 六丁目団地1-110

☎ (042)379-3373

☎ FAX (042)379-3372 居宅介護支援センター

稲城市平尾3-1-1 平尾住宅35-102

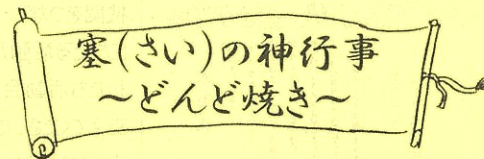
☎ FAX (042)350-5057 喫茶ポーポーの木

hureaihiroabapoponoki@aqua.ocn.ne.jp

高齢になっても障がいをもっても
住み慣れた地域で住民同士助け合い
生き生きと暮らせるように
地域にネットワークを広げましょう。

知ってる？ 稲城

シリーズ③⑤



正月に飾った門松や注連(しめ)飾り、書き初めなどを持ち寄って炎に無病息災の願いを込めて焼きます。

燃やした火に団子や餅をかざして焼き、これを食べると病気をしない、書き初めを焼いた時に炎が高く上がると字が上達するなどと言われていました。

また、焼いた灰を持ち帰り、家の周囲にまくとその年の病を除くとも言われています。



※稲城市では、青少年育成地区委員会や自治会などを中心に行なわれる伝統行事です。

稲城市制施行 50 周年記念式典



稲城市制施行 50 周年記念式典

事務所の玄関に飾っています。
お越しの際はぜひご覧ください。



11月6日、稲城市制施行50周年記念式典が開催されました。多年にわたり市制の発展、市民福祉の向上に寄与し、多大な功労があったとのことで、36の個人・団体と共に、ポーポーの木に感謝状が贈呈されました。

ポーポーの木は22年前の設立当初より、市内の高齢者、障がい者、子育て家庭にヘルパーを派遣し、在宅支援を行ってきました。15年前には平尾にコミュニティ喫茶を開店し、向陽台と平尾を拠点に、行政や地域と連携しながら、住みやすい街づくりのために様々な活動を行ってきました。2年前、稲城市より委託を受け、「生活支援サービス拠点」として、向陽台6丁目都営団地内に移転して以来、住民と関係機関をつなぐ、地域の気軽な相談窓口となっています。そのような長年にわたる活動が稲城市に評価され、このたびの感謝状となったことは、私たち活動会員一同大変うれしく、また同時に、ずっとポーポーの木を支えてくださった会員、地域の関係者の皆様のおかげ、と感謝しております。これからも、地域のためになにができるか、常に模索しながら、活動を続けていきたいと願っています。

市民活動支援講座 栄養講座～おからを使ったレシピ～

管理栄養士の稲毛順子先生を講師に迎え、おからを使ったレシピを教えてくださいました。おからの栄養価は想像以上に豊富で、大豆の栄養がたっぷり残っているばかりか、食物繊維が際立っています。糖質とエネルギーが低く理想的な食材です。



おからパワー

- ・食物繊維（大腸がんの予防と食後の血糖値を抑える）
- ・タンパク質（コレステロール値を下げ動脈硬化を防ぐ）
- ・イソフラボン（コレステロール減少、骨粗鬆症予防に期待できる）
- ・オリゴ糖（腸内環境が良くなり免疫力が高まる）

おからパワーを生かす食べ方のコツ

- ・肉を減らして・ハンバーグ、ロールキャベツ、餃子、シューマイ、麻婆豆腐など
- ・糖質の多いメニューに加えて食べる量を減らす・ポテトサラダ、麺類などにプラス
- ・小麦粉を減らす・揚げ物の衣、ハンバーグのつなぎ、あんかけのとろみなど

食生活に取り入れるときの注意

- ・最初は少なめから徐々にふやす（10gからはじめ50gが理想）
- ・よく噛んで食べる・いっしょに水分を多めにとる・海藻など水溶性食物繊維の多い食品も積極的にとる
- ・いたみやすいので長期保存は冷蔵庫が基本
- ・生おからは特有の臭みがあるので、気になる時はレンジで1分 ※乾燥のおからパウダーもあります



ゼリーフライ（銭フライ）
埼玉県行田市地方の料理。
パン粉の代わりにおからを使い食物繊維が豊富でヘルシー。もちもちとした食感で美味しいです。



障がいを負う娘との稲城での暮らし

松永千恵子（利用会員）

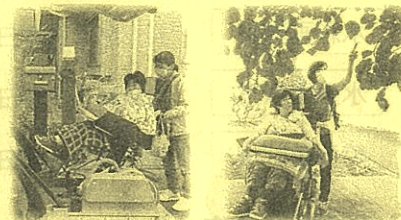
長男が生まれた折に稲城に引っ越して来て44年になります。夫の叔母が先に住んでいたことも安心の一つで、最近の子（孤）育て問題を思うと新米ママにはありがたい事でした。

その後、子育て仲間もできて長女も生まれ、稲城暮らしも8年目が過ぎて、第3子の誕生を迎えることになった時のこと。突如、異常出産となってしまう、母子ともに命の危険に陥るなか、医療チームの懸命な処置を受け、次女は30分の仮死の後に自発呼吸を始めたのだそうです。脳のダメージへの心配を抱きながらも、その奇跡に私は「与えられた命の尊さ」を知ることになりました。

家族や友人たちに温かく迎えられて、障がいを負う娘との生活がはじまりました。医療はもちろん、行政、福祉、教育・など、様々な分野と直接的に関わる暮らしとなり、また活動団体や支援団体・など新たな出会いと繋がりが広がりました。それは、一主婦だった者が娘専門の事務局のように、あちらこちらと連絡を付けるマネージメント能力を要します。大の苦手だった私は身につくまで迷惑もかけてしまうこともありましたが、経験を経てずいぶん鍛えられました。




娘は36歳。
15歳から都のヘルパー派遣制度を利用し、その後、ポーポーの木の利用会員となり支援を受けながら生活しています。



1981年の国際障害者年以降、社会も変わりましたが、稲城市では、車いすですぐに街に繰り出す人が少ないように見えます。バリアフリーな道路は特に交差点の車道と歩道の段差が車いすで容易に乗り越えられるよう解消されています。駅のエレベーター設置と駅員による電車への誘導サービス、市内を走るコミュニティバスは、車いすで乗車できるように低床バスになりリフトに乗って昇降できます。市立病院、体育館、図書館、プールにも行けます。中央公民館の改装後は、車いすでロビーに降りられる傾斜を配慮したスロープができました。文化センターホールの通路奥には舞台上がれるスロープがあり、観客席には車いす用スペースもあり、社会参加の道が開かれています。車いすトイレは「多機能トイレ」になり、妊婦さんも、視覚障がいがある方も盲導犬も使用でき「だれでも」利用できます。

今、わたしの周りでは、インクルーシブ公園が話題になっています。障がいがある子もいない子もみんな一緒に遊べる遊具が設置されていて、幼い子どもから高齢者も散策もできる公園です。稲城にもそんな公園ができたなら語り合っています。

コロナ禍で「みんな一緒」が大変難しく、一人ではなく家族単位で孤立する困難に直面するさなか、砂地に水が浸みこむような優しい支援が届きますように願っています。まずはお互いに『ことばかけ』を忘れないことでしょうか。



ヘルプマーク

公共の場で身に付け、周囲に配慮を求めするためのマーク。外見だけでは配慮が必要であることが分かりにくい人が使用するもの。知的障がい・妊娠初期・義足や人工関節を使用している・内部障がいがある・難病があるなどの人の使用を想定している。