



みのり



特定非営利活動法人 支え合う会 みのり
 理事長 吉川 ひとみ
 〒206-0802 東京都稲城市東長沼 1270-4

TEL 042-378-8757 (月～金 10時～18時) FAX 042-379-1234
 ☒ <http://blog.canpan.info/sasaeaukai/>
 ☒ minorii1973@energy.ocn.ne.jp

コロナ禍に入り、3年間本来のみのりパーティー（大会場で150名程）は、開催できませんでした。その中、各会食会ごとではありますが、みのりの本部よりも参加者を集い、**準みのりパーティー**なるものを、昨年12月～今年1月にかけて、7会場で開催することができました。

素晴らしいお料理と盛りだくさんなイベントで、皆さんも大変喜ばれたことでしょう。ボランティアの方々のご協力ありがとうございました。



準みのりパーティー



★炊き込みご飯 ★タンドリーチキン ★彩りサラダ
 ★煮物 ★スイーツ 等



★ローストビーフ ★海老フライ ★チキンライス
 ★煮物 ★南瓜スープ ★スイーツ 等

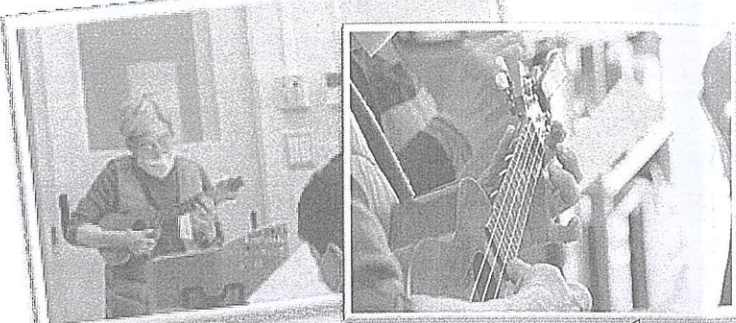


★唐揚げ ★ポテトグラタン★ サーモンサラダ
 ★ミネストローネ ★スイーツ 等



★チキンハーブ ★ピザ ★華やかサラダ
 ★コーンスープ ★スイーツ 等

楽器演奏



石川さんによるヘルマンハーブ実演 ♪
「かっこう」の楽曲を弾いてくださいました。
とてもお上手で素敵な音色でした。



稲村さんのウクレレ演奏♪
「手のひらを太陽に」「浜千鳥」
「ふるさと」「幼なじみ」
「いい日旅立ち」「冬の星座」
「きよしこの夜」を合唱♪

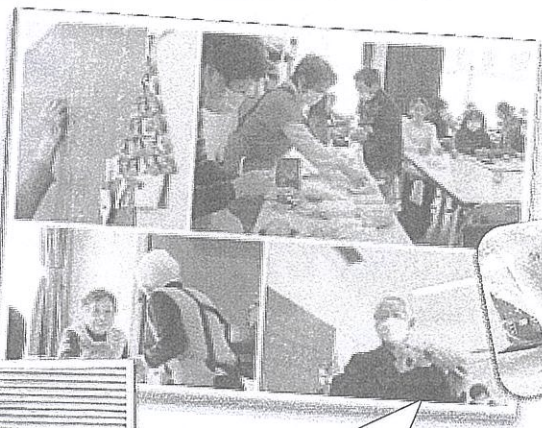
和田さんのピアノ演奏に合わせ、
クリスマスソングから
昭和歌謡を合唱しました。♪



ビンゴゲーム&プレゼント



浅見さん手作りのペットボトル
カバーと陽だまりクッキー♡
をプレゼント【福祉センター】



パーティーの締めくくりは恒例の
ビンゴゲーム！
中身は参加者さんが作ったニット小物
ほっこり温かなプレゼントは、一足早い
Xmasプレゼント！【第二文化センター】

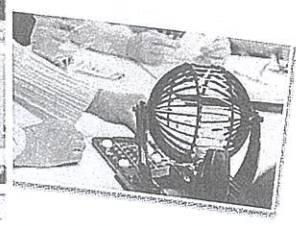
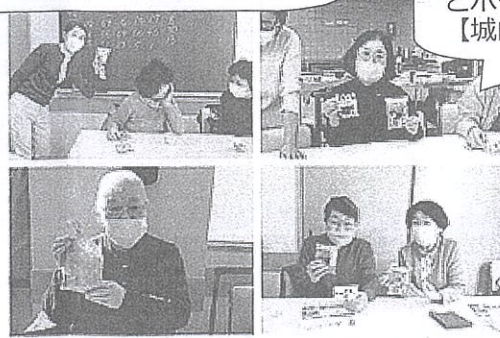


ビンゴ、理事長とのじゃんけん
大会も大いに盛り上がりました。
【第三文化センター】



フルーツ&ベジビンゴ。
それぞれのギフトをゲットし
全員満面の笑みで！
【城山文化センター（木）】

ビンゴゲーム
「お年玉をもらったみたい」
とポーズ!?
【城山文化センター（金）】

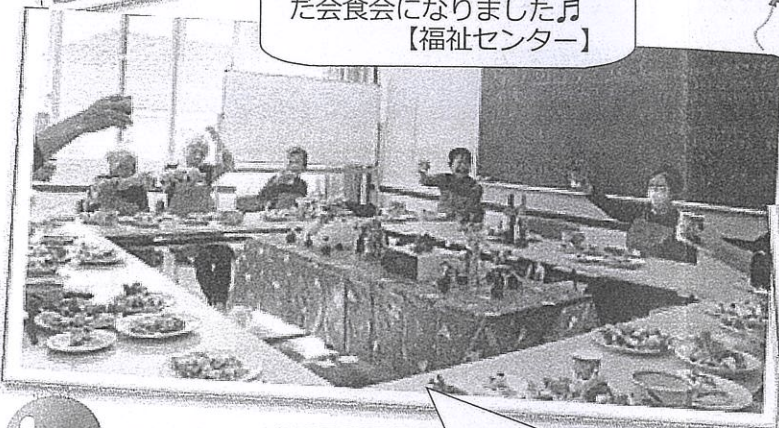




西尾さん、松尾さんの
リコーダー演奏で華やい
だ会食会になりました♪
【福祉センター】



この一年もコロナ禍の中でしたが、
最後は皆さん揃って「美味しい」の
笑顔がたくさん見られました。
【第二文化センター】



楽しくて賑やか、ビックリ
の献立でした。
本当に美味しかったです。
【クッキングクラブ梨穂】



大勢のお客様が来られ、
ボランティアさんの腕の見せ所。
テーブル一杯にお料理が並びました。
【第三文化センター&長峰】



クリスマスを演出するお料理、
美味しくいただきました♡
盛り付けもまた素敵でした。
【若葉台iプラザレブン】



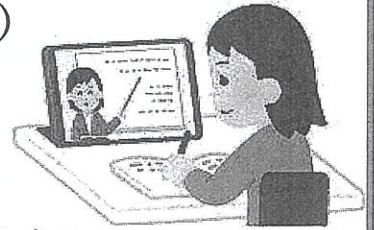
気持ちを込めた手作りのお料理、参加者の
皆さんが美味しそうに食べている姿が
良かった。 【城山文化センター(金)】



異例の「会食会+みのりパーティー」形式
で開催。お食事も素敵に、利用者の皆さん
も一緒にアトラクションをして盛り上がり
ました。♡
【城山文化センター(木)】

食品衛生講習会だより (2022.10月実施)

「支え合う会みのり」では、毎年南多摩保健所の食品衛生実務講習会を受講していますが、昨年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からオンラインで参加しました。受講後、アンケートとテスト結果を含め受講の認定を受けました。



講習会内容

1. HACCP (ハサップ) について

原料の入荷から、製造・製品の一連の工程において、食中毒などの健康被害を引き起こす可能性のある危険要因を科学的根拠に基づいて管理する方法です。

2. 危険温度帯とは、およそ 10°C~60°C間を言います。

3. 食物アレルギーは、食中毒に含まれない。

4. 表示義務のあるアレルギー物質は、小麦・牛乳・卵・そば・落花生・えび・かきの 7 品目です。

5. 容器包装に入れられた「加工食品」や「添加物」には、栄養成分表示が、義務付けられています。

6. ねずみ対策としてパンチングパネルや金属たわしなどで侵入口を塞ぐ。



令和4年度 食品衛生実務講習会A
【受講日】令和4年10月27日
東京都南多摩保健所



受講済証

令和4年度
食品衛生実務講習会

項目	内容	担当者	確認
1	講習会参加	〇	〇
2	講習会参加	〇	〇
3	講習会参加	〇	〇
4	講習会参加	〇	〇
5	講習会参加	〇	〇
6	講習会参加	〇	〇
7	講習会参加	〇	〇
8	講習会参加	〇	〇
9	講習会参加	〇	〇
10	講習会参加	〇	〇
11	講習会参加	〇	〇
12	講習会参加	〇	〇
13	講習会参加	〇	〇
14	講習会参加	〇	〇
15	講習会参加	〇	〇
16	講習会参加	〇	〇
17	講習会参加	〇	〇
18	講習会参加	〇	〇
19	講習会参加	〇	〇
20	講習会参加	〇	〇
21	講習会参加	〇	〇
22	講習会参加	〇	〇
23	講習会参加	〇	〇
24	講習会参加	〇	〇
25	講習会参加	〇	〇
26	講習会参加	〇	〇
27	講習会参加	〇	〇
28	講習会参加	〇	〇
29	講習会参加	〇	〇
30	講習会参加	〇	〇

(食品衛生管理ファイル)

食品衛生講習会(オンライン)に参加して

スタッフ全員が、安心安全、衛生面という点で意識を持つことが重要です。

みのりにおいても、まずしっかりと手洗いから始まり、調理中は、マスクをして行う。トイレへ行く時は、エプロン、三角巾、マスクを外す。

調理終了時には、食品衛生管理ファイルへの記入を忘れません。講習会で受けた内容を常に念頭において、今後も調理をしていきたいと思えます。

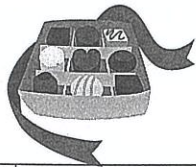
古屋 真由美

HACCP (ハサップ) に沿った衛生管理、食材・調理・手の洗い方からゴミの処理までとても分かりやすい内容でした。生の食材にはたくさんの菌がついていると常に頭におき、その菌を増やさない他へ移さないことが大切です。

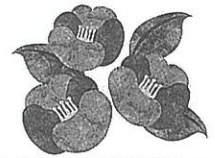
温度管理も、とても大切で調理加熱は、85°C~90°Cで90秒以上、冷却は、10°C~60°Cの間が最も細菌が活発に増殖するなど、知ってはいても間違わないよう再確認できました。

みのりの調理に携わる上で、この講習会で学んだことを生かし、安全で安心な食事を提供していきたいと思えます。

山本 美由紀



みのり 2月の予定



日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
ハトペル ♪♪ ✂	☆状況によっては予定が変更されます!☆					◆会食会 城山文化センター ◆会食会 大丸アパ-ト集会所	◇麻雀 たまりば 13:00~
5 ☕ カフェ いしだ さんち 13:00~	6 ◆会食会 福祉センター ◆会食会 押立自治会館	7	8 ◇ニットカフェ①	9 ◆会食会 第三文化センター	10 ◇読後会たまりば 城山文化センター 13:00~	11 🇯🇵 建国記念 の日	
12	13 ◇織り姫たまりば	14 ◇句会たまりば 兼題:早春	15 ◆会食会 第二文化センター	16 ◆会食会 城山文化センター	17 ◆会食会 クッキングクラブ 梨穂 ◇布ぞうりたまりば	18 ☕ カフェ いしだ さんち 13:00~	
19	20 ◇読み合わせ (会報みのり)	21 ◆会食会 若葉台パザイルズ	22 ◆会食会 第三文化センター ◆会食会 長峰	23 🇯🇵 天皇誕生日	24 ◇製本たまりば (会報みのり)	25	
26	27 ◇ニットカフェ②	28 ★リーダー ミーティング					

活動報告

- 11月22日(火) 東京食事サービスを考えるつどい
オンライン学習会参加
- 11月24日(木) 高齢者食生活改善事業実施
(於・第三文化センター)
- 11月24日(木) みのり中間監査
- 12月21日(水) 稲城市防犯パトロール参加

年末に、社会福祉協議会を通じて
再び、(株)ブループラネット稲城様
よりお米30kgのご寄附を
いただきました



会食会は70歳以上でしたらどなたでも参加できます。
新たに参加ご希望の方は支え合う会みのり事務所
(☎042-378-8757)へご連絡ください。
また、お休みする場合は食材の準備の都合上、
3日前までに事務所へ連絡してください。
(ボランティアも必ず連絡してください)

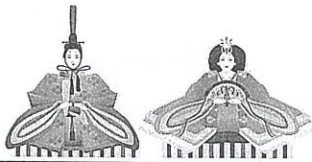
2月読後会 テーマ本

「東京會館とわたし」

辻村 深月 著

文春文庫 出版





みのり 3月の予定




日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
オカリナ演奏	☆状況によっては予定が変更されます! ☆				◆会食会 城山文化センター ◆会食会 大丸アパ-ト集会所	◇麻雀 たまりば 13:00~
5 カフェ いしだ さんち 13:00~	6 ◆会食会 福祉センター ◆会食会 押立自治会館	7	8 ◇ニットカフェ①	9 ◆会食会 第三文化センター	10 ◇読後会たまりば 城山文化センター	11
12	13 ◇織り姫たまりば	14 ◆会食会 若葉台プラザイルブン ◇句会たまりば 兼題:アパ-ガス	15 ◆会食会 第二文化センター	16 ◆会食会 城山文化センター	17 ◆会食会 クッキングクラブ 梨穂 ◇布ぞうりたまりば	18 カフェ いしだ さんち 13:00~
19	20 ◇読み合わせ (会報みのり)	21 春分の日 	22 ◆会食会 第三文化センター ◆会食会 長峰	23 ◇麻雀たまりば	24	25
26	27 ◇ニットカフェ②	28 ★リーダー ミーティング	29	30	31 ◇製本たまりば (会報みのり)	

3月読後会 テーマ本
「挑発する少女小説」
斎藤 美奈子 著
河出書房新社

講演会のお知らせ

★カラーコーディネイト講座
2/18(土)10:00~11:30 地域振興プラザ4F
講師:浜田有里恵氏



~ ~ ~ 支え合う会 みのりをサポートしています ~ ~ ~

赤毛のアン、若草物語、小公女、あしながおじさん…翻訳少女小説に含まれた保守的なメッセージと読み手の解釈の差やあえて誤読する楽しみなど多様な読解を伝える。

~新鮮な野菜と手作りお総菜~
◆ 日の出屋 ◆ 弁天通り中程
〒206-0812 稲城市矢野口1720
☎ 042-377-7625

合成樹脂販売
◆ 東和産業有限会社 ◆
〒142-0063 品川区荏原4-18-3
☎ 03-3784-0301

令和4年度
食事サービスを
考えるつどい
オンライン学習会

■日時：11月22日(火)
14:00~16:00
■ZOOMミーティング
■無料

動画で活動見学会！

今年の「つどい」では、活動見学会を
動画等で行うことになりました。

- ・団体の紹介
 - ・調理場の様子
 - ・配食の様子
 - ・ボランティアの様子
 - ・食事の内容 などなど
- 動画をみた後、交流タイムを設けます



紹介団体(予定)

- ・支え合う会みのり(稲城市)
- ・こぶしの会(大田区)
- ・さくらんぼ(八王子市)
- ・サポートハウス年輪(西東京市)
- ・赤とんぼ(三鷹市)
- ・豊芯会(豊島区)
- ・ふきのとう(世田谷区)



本年度は、コロナ禍でも途切れる事なく続いている配食サービスに焦点を絞り各団体が制作した動画での活動報告となりました。

毎日限られた時間で慌ただしく弁当作りをしていて、もっと効率的に作業ができないか、よその団体はどんな風になっているのか参考になる点を見いだせたらという思いがきっかけになり動画をとることになりました。忙しい中、調理をする以上で大変な作業だったと思います。出来上がった内容はとても素晴らしく興味深く拝見しました。

身内が撮っているので普段の飾らない様子がうかがえ、5分間の映像でしたが各団体の雰囲気が伝わってきました。

一同で会し厨房の様子を思い浮かべながら会話ができる、そんな機会が持てる日を楽しみに、健康に留意し活動を続けていきたいと思ひます。

ちなみに、みのりの紹介動画は配達スタッフでもある平川さんの編集で作成され事務所のパソコン内に保存されていますので、機会があれば是非ご覧ください。

-----各参加団体の感想を一部紹介します-----

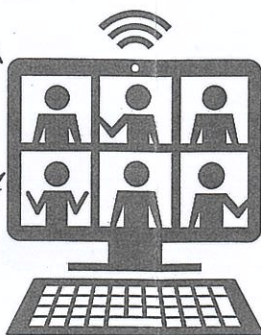
助け合い、コミュニティビジネス等と形態は異なりますが、皆が一つになった感謝がありました

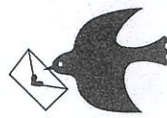
動画だったので各団体のリアルな活動をみるのがとても良かったです

各団体の活動紹介を拝見できて、自身の活動との比較検討ができる機会となり、とても有意義でした

専門職人、有償ボランティア、全てボランティアなど働く形態が違っていても、お弁当を待っている方の事を考え、作る事に楽しみや生きがいを感じている様子がみられました

消毒の徹底や料理の種類等も参考になりました





”読後会たまりば”より 1月テーマ本「メモリー・キーパーの娘」を読んで



キム・エドワーズ著 原題『The Memory Keeper's Daughter』

1月の始まりは、題名を指さして「これ、誰のことなの？」という発言でした。えっ？そこから？十何年前に読んで印象深かった作品なので、推薦した私は<の>を同格の格助詞と捉え「メモリーキーパーである娘」と、日本語で読んでいました。でも原題をみれば、これは所有格で、メモリーキーパーは育ての親であるということになりました。では、メモリーキーパーって何？

登場するカメラの箱にも『The memory Kyper』と書かれています。

読後会が終わっても、頭から離れず、メンバーの方たちにメールを送りました。

返信には、「きちんと内容を整理してのもの」「これから、ひっかかった所で立ち止まりながら読み進めていく読書会もいいかな」という提案などがありました。

最初の発言をした人は、「びっくりした！こんなに皆さんとの論点になるとは」と。

これほどまでに深く読めるのは、読後会のおかげだと思います。The Memory Keeper には伝承者という意味もあるようです。皆さんはこの小説をどう読まれるでしょうか？

今回は、嬉しいことに初めて参加された方がありました。開始から12年以上経ちました。新しく参加される方は時々いらっしゃいますが、そんなには人数は増えていません。関心をお持ちの方々がいらっしゃることは時々耳にします。しかし、色々な事情で参加には至っておられないのでしょう。実際に参加しなくても、読後感想を書いてお寄せいただいて、それをまた広報の紙面で返していくというような交流ができればいいと望んでいます。

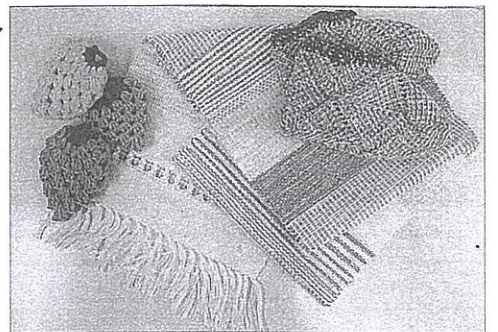
さて、次回のテーマ本は『東京會館とわたし』です。『わたし』は誰のことですか？
ご意見、ご感想をお寄せください。

読後会参加者 Y

第二文化センター市民まつりで ”たまりば” の手作り作品を販売

★ 3月12日(日) 10時～14時30分 於・第二文化センター ★

これまで、第二文化センター会食会場のボランティアの方々がお弁当を作って販売するという形で参加していました。しかし、今年は諸事情により、参加できないことになったので、その代わりにたまりばでの手作り品を販売することになりました。たまりばの紹介をして、みのりの活動を広く知って頂くことを目的に参加します。



”布ぞうり””織姫””ニットカフェ”の三つのたまりばと「かが



やき倶楽部」に参加している人達で作品を作り、販売します。ニットカフェは、利用者の方から沢山の毛糸の寄付を受けたので、主にそれを使用します。現在、事務所の「みのりギャラリー」に数点を展示しています。お近くを通られるときは、どうぞお立ち寄りください。当日のお越しもお待ちしています。
<マフラー、室内履き、帽子、バッグ etc. 売り切れ次第終了>



みのり句会 兼題『寒の入』

〔選と評〕 ホトトギス同人 福島 テツ子

戦争とコロナ引き連れ寒の入 中村 くみ子

〔評〕 終息の見えない世界の戦争とコロナの不安の現実を
しっかりととらへている作者の実感の佳句

(あいうえお順)

- ◇大寒の一献といひ三杯目
- ◇迎へたるお不動様や寒の入
- ◇寒の入朝日に向かひ深呼吸
- ◇風景は彩どり変えて寒の入
- ◇寒の入無邪気に遊ぶ子犬かな
- ◇我に課す一步前進寒の入
- ◇朝まだき歩く人なし寒の入
- ◇寒の入気づかないほど日が差す日
- ◇白き山見上げてさぶし寒の入
- ◇鴨一羽水辺に降りて寒の入
- ◇寒の入とは思はれぬほど晴天

秋草 君枝
石川 れい子
江刺 厚子
小野瀬 俊江
菅野 信子
田中 弘子
辻 はるお
富田 果蓮(高二)
野口 貴美子
榎 卓
福島 テツ子



令和五年 三月の兼題は、「アスパラガス」です。

投句の方は、一人三句ですが、兼題以外でもかまいません。

全句を書いた紙一枚、短冊に一句ずつ、八十四円切手三枚(参加費)、
返信用封筒(切手と記名)を同封して月末迄に「事務所」に届く
ようにお送りください。

句会「たまりば」は、第二火曜日、十時半からです



◆NPO 法人支え合う会 みのり 主催◆

健康寿命のための食生活のすすめ ～シニア世代のための食の手立て～



飽食の時代と言われながら低栄養が増えている今日、
バランスの取れた食事摂取の考え方を一緒に学びましょう！

講師 熊谷 修 氏 (東京都老人総合研究所研究員)

日時 令和5年3月12日(日) 13:30～15:30

会場 地域振興プラザ 大会議室

熊谷 修 氏 プロフィール

- ・管理栄養士
- ・東京都老人総合研究所研究員(歴任)

※介護予防のための栄養改善プログラムの第一人者

主催：NPO 法人支え合う会 みのり
お問合せ：☎ 042-378-8757



★炊込みピラフ ★海老フライ ★チキン串焼き
★サツマイモリンゴ煮 ★人参サラダ ★スイーツ等



★ローストビーフ ★海老フライ ★手まり寿司
★煮物 ★かき卵汁 ★スイーツ 等



★天ぷらの盛合せ ★筑前煮 ★生ハム&果物、野菜のアラカルト
★すまし汁 ★スイーツ 等



みのりのおせち紹介

この法人は、高齢者の福祉を自分の問題として考え、支え合いの精神で、在宅福祉活動を行い、支える者と支えられる者が対等な立場を保ち、住み慣れた地域に安心して、生き生きと住み続けられる地域社会づくりに寄与することを目的とする。

- ◎配食サービス (東長沼の拠点で週5回 月々金)
- ◎会食会サービス・クッキングクラブ梨穂 (公共施設等 9会場で月に延べ(十一回))
- ◎ミニデイサービス『たまりば』
- ◎稲城市委託事業(高齢者食生活改善事業)
- ◎訪問サービス
- ◎居場所作り「カフェいしださんち」
- ◎介護予防・日常生活支援総合事業A かがやき倶楽部みのり
- ◎他機関との連携事業
- ◎広報活動(会報・ブログ) など

「現在の活動」

- 「支え合う会 みのり」
- 一九八三年「稲城の老後を支える会」として発足
- 一九八四年 会食会サービスをスタート
- 一九八九年「稲城の老後を支え合う会」と改称
毎日型の配食(夕食)サービスを開始
- 二〇〇〇年四月 特定非営利活動法人 支え合う会 みのりと改称
- 二〇〇二年 稲城市委託事業 高齢者食生活改善事業を開始
- 二〇〇三年 稲城市委託事業 かがやき倶楽部みのりを開始
- 二〇一二年 居場所作り「カフェいしださんち」を開始
- 二〇一六年 他機関との地域社会づくり連携事業開始
- 二〇一九年 東長沼に活動拠点を移転