



4月

みのり

2023年
No.377

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/>
☒ minor1973@energy.ocn.ne.jp

Spring has Come!

稲城市全域食事支援 配食サービス

～自宅まであたたかい家庭の味をお届けします～

1食 620円 (味噌汁付)

季節の野菜や旬の食材を生かし、栄養バランスのとれた
手作りの夕食を作っています。月1回からご利用できます。

詳しくは、☎042-378-8757 ☎042-379-1234



石坂淑子先生

ありがとうございました！



第二文化センター会食会ボランティア一同

プロフィール

- ♥スポーツプログラマー
(1994年取得)
- ♥稲城市転倒骨折予防の体操指導
- ♥稲城 IC カレッジ講師
- ♥カントリーダンス教室主宰、指導者
- ♥レクダンス指導者
- ♥精神衛生福祉士
等々指導者として活躍中

長年、ボランティアで健康体操を指導して下さった、石坂淑子先生が、ご家族の都合で終了となります。石坂先生にお話しをうかがいました。

体操を始められたきっかけは？

体を動かすのは、苦手でした。主人がマラソンをしていたので付き合い、一緒に走っているうちに楽しくなり、運動は自分に向いているかもと目覚め、指導員の資格を取りました。

感謝

みのりにはなぜ？

指導員であった島さんからお声をかけていただき第二文化センターで体操のボランティアを始めることに。

こんなに長く続けられたのは、人と関わり喜んでもらえ嬉しいから。そして自分も楽しいからです。

今のお気持ちは？

皆さんの顔を見ると続けたいという思いと主人を支えたいという思いの間で揺れ動き、複雑な気持ち。



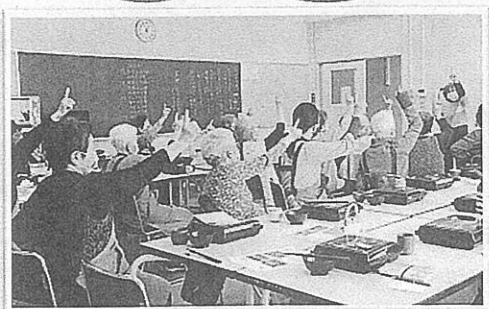
これからは？

仕事（教室）は、続けます。そしてスペイン語の勉強。

スペインで働いている息子とスペイン語での会話をしたい。（ボケ防止になるかな？）

そして新しいことにも挑戦！

みのりで体操を始めてから、25年以上経っています。ボランティアの皆さんや利用者の皆さんと関わることで楽しい時間を過ごし、元気もたくさんいただきました。みのりで出会った皆さんに感謝しています。

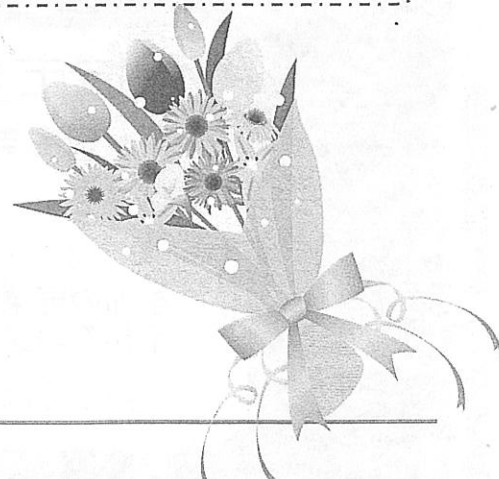


体操指導風景（2022.10 第二文化センター）



感謝 感謝 感謝です！

長い間、本当にありがとうございました。
先生の優しく楽しいご指導で体操が続けられました。
毎年みのりパーティーでは、体操と歌で出場され、皆にいつもまとまっていて元気と羨ましがられました。
お体に気をつけ、増々活躍なさってください。



ふれあい広場ポーポーの木・いなぎ認知症家族の会オレンジ・
支え合う会みのり共催、市民活動サポートセンターいなぎ支援講座



長引くコロナ禍で気持ちの沈んでいる方も多くいらっしゃる
と考え、春に向けて明るい気分になれるよう企画した講座
です。一般市民の方の参加もあり、楽しく進められました。

似合う色やスタイルを取り入れることで自分の外見と内面
が輝き、自分の可能性も感じられるようになります。

持ち寄ったさまざまな色合いの服や小物を身に着けて、
お互いに似合う色を探しました。

ポイントとしては、肌色・瞳が綺麗に見える色で、組み合わ
せは3色以内で、トーン・色味を考えて選んでみることで

〈カラー版でご紹介できないのが残念です。〉

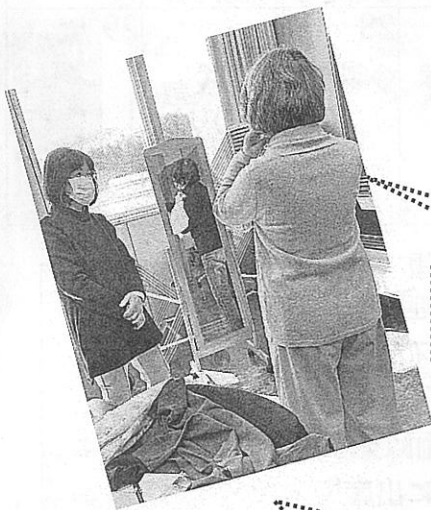


講師：浜田 有里恵 氏

- ・色彩検定1級カラーコーディネーター
- ・国家資格キャリアコンサルタント
- ・稲城市男女共同参画推進協議会委員



自分の好きな色と似合う
色は違うことを知った



普段着ていない服を
どうコーディネート
すればよいか分かった

自分では試したことのない色・柄が
意外に似合うことに気づけて良かった

思っていた以上に、色の合わせ方で
印象が変わるのがわかった

色彩について学ぶのは楽しいので
何回かのシリーズ化にして欲しい

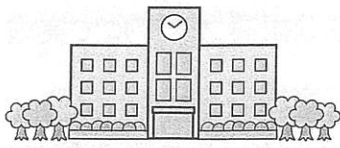
気持ちが明るくなる色
を買ってみようと思えた



周りの人から客観的に見て
自分の似合う色がわかった

春に向かって明るい気持ちになり、
今後の生活に取り入れたいと思った





みのり



4月の予定



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

4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

- 1月23日(月) 食と栄養に関する連絡会に出席
- 1月24日(火) 介護支援ボランティア受入機関意見交換会
- 2月 2日(木) 理事会開催
- 2月16日(木) 防犯のつどいに参加
- 2月17日(金) 栄養連絡会の会議に出席
- 2月17日(金) 手づくり市民まつり実行委員会に参加
- 2月18日(土) 共催講座「カラーコーディネート講座」

～～～ 支え合う会みのりをサポートしています ～～～

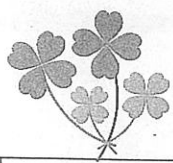
赤毛のアン、若草物語、小公女あしながおじさん…翻訳少女小説に含まれた保守的なメッセージと読み手の解釈の差や、あえて誤読する楽しみなど、多様な読解を伝える。

～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



みのり



5月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 ◆会食会 福祉センター ◆会食会 押立自治会館 ◇ニットカフェ② ◇布ぞうりたまりば 9:00~15:00 若葉台げザ	2	3 憲法記念日 配食あります	4 みどりの日 手づくり市民まつり ちらし寿司販売 配食あります	5 こどもの日 配食あります	6 ◇麻雀 たまりば 13:00~
7 カフェ いしだ さんち 13:00~	8 ◇織り姫たまりば	9 ◇句会たまりば 兼題:夏めく	10 ◇ニットカフェ①	11 ◆会食会 第三文化センター	12 ◆会食会 城山文化センター ◆会食会 大丸アパ-ト集会所 ◇読後会たまりば	13
14	15	16 ◆会食会 若葉台げザ 尔ブ	17 ◆会食会 第二文化センター	18 ◆会食会 城山文化センター	19 ◆会食会 クッキングクラブ 梨穂 ◇布ぞうりたまりば	20 カフェ いしだ さんち 13:00~
21	22 ◇読み合わせ (会報みのり)	23 ★リーダー ミーティング	24 ◆会食会 第三文化センター ◆会食会 長峰	25 ◇麻雀たまりば	26 ◇製本たまりば (会報みのり)	27
28	29	30	31	☆状況によっては予定が変更されます! ☆		

会食会への参加は、70歳以上の方を対象にしています。
ただし、ボランティアとしての協力は年齢に関係なく
いつからでも、どなたでもお受けしています。
詳しいことは、支え合う会みのり事務所
(☎ 042-378-8757) へお問い合わせください。
また、お休みする場合は食材準備の都合上
3日前までに事務所へ連絡してください。

5月読後会 テーマ本

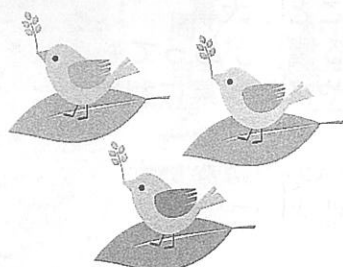
「52ヘルツのクジラたち」

町田 そのこ 著

中央公論新社



他の鯨が聞き取れない高い周波数で鳴く世界で一頭だけのクジラ。たくさんの仲間がいるはずなのに何も届かない、何も届けられない...同じように...愛を欲し、裏切られてきた女性と少年の孤独な魂が出会い、新たな物語が生まれる。
2021年本屋大賞受賞作。





リフレッシュ研修を終えて



みのりは、毎年新しく正会員になった人を対象に、①活動の目的 ②設立から現在までの歩み ③活動の内容 等を理解してもらうために、リフレッシュ研修を行っています。

〈①～③裏表紙参照〉

今年度は、3年ぶりに3月19日に参加者（会食会7名・調理1名・配達3名・梨穂2名・事務1名）、スタッフ合わせて16名の活気あふれる研修を行いました。

今回は、自分が関わっている活動の様子を紹介し、他の活動を理解するのも目的です。

……以下、アンケートの内、活発な意見の一部を紹介します……



研修を受けて「みのり」に対する気持ちに変化は？

- ・長い歴史があり、老後を考えるボランティアを続けてきた方々の努力があったのだと感じた。
- ・地域の高齢者を大切にしている法人だと確認でき、みのりの会員になって少しでも協力できたら嬉しい。
- ・「支え合う会みのり」の活動が良く理解できた。自分も高齢者となっていくので、地域での助け合いが必要となり、これからより大切なことになる。
- ・食を通じて“支え合う”という考えが、素敵なこと、近い将来お世話になるかも？
- ・設立から40年に！このような老後を支える会を設立した事に敬意を表したい。
- ・今後の高齢化社会に負けない、自分のために、他人のために活動していきたい。

「みのり」のボランティア活動でどのようなことを得たいですか？

- ・生命の関係する“食”のボランティアに触れて自分も勉強になる。
- ・元気をもらえる（何かできること）。いろいろな人の事を思いやれるのでは？
- ・人との繋がりのきっかけ。
- ・稲城市内の高齢者の状況
- ・皆さんとの会話が楽しめる。
- ・皆さんと一緒に食事会を作り上げる事を通して苦勞を分かち合い信頼できる友人を得た。

「みのり」のボランティア活動であなた自身の人生にどのような意味を与えたいと思いますか？

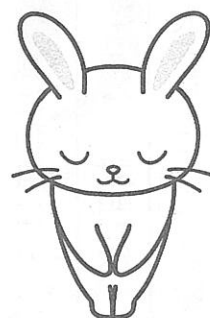
- ・配食サービスで関わる方との触れ合いを通し、高齢者の方に喜んでもらえているのを感じ、自分も人の役に立っているんだなあと思うことにやりがいを感じる。
- ・皆さん楽しくやっていたら嬉しい事、素晴らしい！
- ・人を思いやり生活を楽しむ。
- ・人生経験豊かな人々とのふれあいは、プラスになる。

意見・課題・展望等

- ・時代と共にみのりの内容も創意工夫していくことが大事。
時々今の若者の意見や思いなどを聴いてみる機会があっても良い。
- ・現在は、ネット社会なので、それを広報活動や情報収集に利用したら良い。
- ・他世代との交流の場を作ることも考えたら良いのではないかな。
- ・今後の高齢化社会に負けない、自分のために他人のために活動して行きたい。



賛助会員の皆様、ご寄附いただいた皆様へ
心より御礼申し上げます！



● 令和4年度 賛助会員の皆様

相澤公子 浅沼勝利 浅沼乃美子 池川浩永 池畑恵津子 石川祐子
石田力 石田由岐子 石田まりあ 石田剛 石田松蔵 今井正国 今井勝志
今井宏子 岩井香稚子 岩越和紀 遠藤三枝 大橋謙策 岡崎美根
柏木信子 後藤多加子 小林北海 小松田茂 清水孝太郎 清水真実
清水常葉 末松茂孝 鈴木正司 鈴木千草 高根沢雄二 高橋弘子 竹澤正
竹村秀行 竹村かおる 竹村喬 多田美江子 月地正子 富田光顕
富田友紀 富田果蓮 富田晴成 長石一雄 中野エミ子 中村小松
中村康人 中村まち子 中村愛実 中山肇 中山桂 中山颯 中山義行
野村知子 羽倉米子 廣田雅恵 藤巻美代子 藤森良子 堀尾隆
前島トミ子 山本正樹 山本美菜 山本園子 和田圭子
横浜マルクス 東和産業有限会社 稲城診療所 日の出屋

(敬称略・順不同)

● 令和4年度 ご寄附いただいた皆様

石川れい子 石田忠男 今村朝子 佐藤明美 在間清浩
進藤千津子 千葉由紀子 茶木久江 中村達也 中村久美子
平川芳則 福島テツ子 堀内つよみ 山村三千子 吉川ひとみ
長山商事 匿名各位

(敬称略・順不同)

物品ご寄附の方々、その他色々な形でお力添え
いただきました方々に心より感謝申し上げます。
今後とも変わらぬお力添えを賜りますよう
よろしくお願い申し上げます♡

総会のお知らせ

日時：令和5年6月3日（土曜日）10時より
場所：中央文化センター 視聴覚室

みのり句会 兼題『アスパラガス』

〔選と評〕 ホトトギス同人 福島 テツ子

約束はアスパラガスが届いたら 秋草 君枝

(評) なんの約束が定かでないがアスパラガスの届くのを
心待ちにしている作者。届いたらの言葉の調らべに余韻がある。

(あいうえお順)

◇獲れたてのアスパラガスは旅の味 石川 れい子

◇アスパラガス田舎からですと五十本 江刺 厚子

◇アスパラガス空に向かって背くらべ 小野瀬 俊江

◇和え物にアスパラガスの色調 菅野 信子

◇茹でられしアスパラガスのまろやかさ 田中 弘子

◇皮をむきアスパラガスを軽くゆで 辻 はるお

◇もう早く青くなりたいアスパラガス 富田 果蓮(高二)

◇突き破るアスパラガスのど根性 中村 くみ子

◇アスパラガス畑から来る濃き便り 野口 貴美子

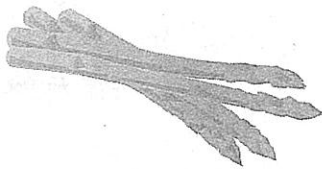
◇持て余す孫ももうすぐ新入生 榎 卓

◇洋風に和風にアスパラガス料理 福島 テツ子

五月の兼題は、「夏めく」です。

一人三句ですが、兼題以外でもかまいません。投句の方は、
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。



「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
毎句型の配食(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

二〇一五年 総合事業に移行

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

「現在の活動」

◎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

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。