



# みのり



QRコード

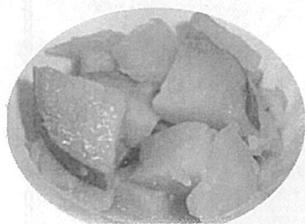
特定非営利活動法人 支え合う会 みのり  
 理事長 吉川 ひとみ  
 〒206-0802 東京都稲城市東長沼 1270-4

ホームページ <https://npominori.org/>  
 ブログ <https://blog.canpan.info/sasaeaukai/>  
 メール [minorii1973@energy.ocn.ne.jp](mailto:minorii1973@energy.ocn.ne.jp)

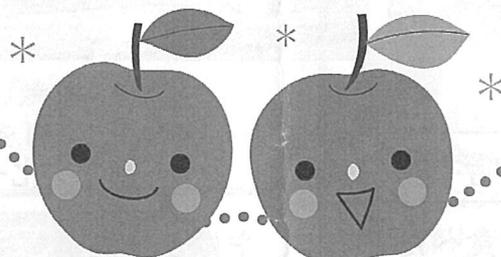
## 世界老人給食の日

オーストラリアで1953年（昭和28年）以来老人給食の活動を続けている団体「ミールズ・オン・ウィールズ協会」の呼びかけに、日本の一般社団法人・全国老人給食協力が賛同して毎年9月第一水曜日に制定しました。

### りんごとさつまいもの甘煮



福祉センター



世界老人給食の日には、世界共通、りんごを使ったメニューで配食しよう！と素敵な試みに取り組んでいます

### りんごゼリー



クッキングクラブ梨穂

みのりでも、配食や会食会ごとにりんごを使ったメニューを提供しています。

### りんごジュースゼリー



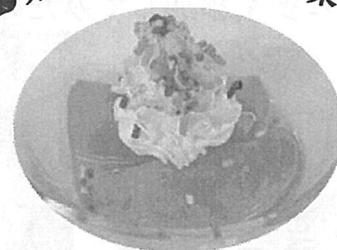
第二文化センター

### りんご入りマカロニサラダ



第三文化センター

### りんごコンポートホイップ乗せ



城山文化センター（木）

～自宅まであたたかい家庭の味をお届けします～

**稲城市全域食事支援 配食サービス** 1食 700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回から利用できます。

TEL : 042-378-8757(月～金 10時～18時) FAX : 042-379-1234

## 2025 夏！学生ボランティア体験記

みのりでは、毎年夏休み期間中を利用してボランティアをする機会を提供しています。今回は、会食会のボランティアに参加してくれた2名の学生さんを紹介します。お二人ともボランティア活動お疲れさまでした。そして、ありがとうございました。

石田 優希さん 稲城第四中学校・1年

城山文化センター会食会 8/1(金)・21(木)

初めてボランティアに参加しましたが、色々な人とおしゃべりができて楽しかったです。たくさんの人と一緒に料理を食べて、一人の時間が減り、大切な時間だと思いました。今後は、色々なボランティアに参加して経験を積みたいと思います。



「家ではあまり手伝いはしませんが、おっしゃっていました。マイ作りの手付きも良く、コーヒーゼリーも教えてもらいながら上手に仕上げてくださいました。」

久保田 ことさん 稲城第四中学校・1年

第二文化センター会食会 8/20(水)

お料理を一緒に作ったり一緒に食べたりして、やはり「食事」は人をつなぐのだなと実感しました。

また、準備や後片付けも大変でしたが、みんなで作ったお料理は本当に絶品でした！

たくさんのおしゃべりを楽しんだり食事を共にすることは、家だけでなく、もう一つの「居場所」となり、素晴らしいものだと感じました。

今後は、この体験をいかし様々な年代の人達と 関わりを持ち、誰かの助けになるような活動に多く参加してみたいです。

盛り付けやデザート  
の梨の皮むきと一生懸命にボラ  
ンティアを頑張ってくれま  
した

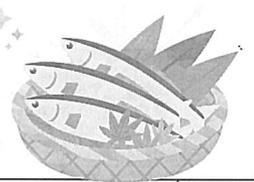




# みのり



# 10月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	④
☆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 ◇: たまりば 特に記載のないたまりばは、みのり拠点にて10:30~						◇麻雀 たまりば 13:00~
⑤	6	7	8	9	10	⑪
☕ カフェ いしだ さんち	◆会食会 福祉センター 押立自治会館 ◇ニット&布ぞうり 若葉台iPザ 9:30~14:40		◇ニットカフェ	◆会食会 第三文化センター	◇読後会たまりば 若葉台iPザ 13:00~	
⑫	⑬	14	15	16	17	⑱
◇ラミー たまりば 中央文化 センター 10:15~	🏆 スポーツの日	◇句会たまりば 兼題: 柳散る 中央文化センター 13:15~	◆会食会 第二文化センター	◆会食会 城山文化センター	◆会食会 クッキングクラブ 梨穂	☕ カフェ いしだ さんち
⑲	20	21	22	23	24	⑳
リフレッシュ 研修 10:00~	◇織り姫たまりば ◇読み合わせ (会報みのり) 13:00~	◆会食会 若葉台iPザ 1F ◇布ぞうり・開けゴマ 若葉台iPザ 9:30	◆会食会 第三文化センター	◇麻雀たまりば		
㉒	27	28	29	30	31	
	◇開けゴマたまりば 石田さん宅 13:00~16:00	★リーダー ミーティング		🎃 ハロウィン	◇製本たまりば (会報みのり)	

## 活動報告

7月31日(木) 東京食事サービス連絡会/オンライン会議参加  
 8月 1日(金) 夏体験ボランティア城山文化センター会食会受入  
 8月 4日(月) 夏体験ボランティア配達受入  
 8月15日(金) 理事会実施  
 8月20日(水) 夏体験ボランティア第二文化センター会食会受入  
 8月21日(木) 夏体験ボランティア城山文化センター会食会受入  
 8月26日(火) 桜美林大学・野村先生と陳さんリーダーミーティングを見学

会食会への参加は70歳以上の方を対象にしています。

また、ボランティアは年齢に関係なくいつでも  
 大歓迎です。詳しいことは、 支え合う会みのり事務局  
 (☎ 042-378-8757) へお問い合わせください。

10

10月読後会 テーマ本

「ようこそ、ヒュナム洞書店へ」

ファム・ボルム 著

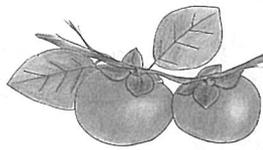
牧野 美加 訳

集英社

ソウル市内にある小さな本屋さん。  
 新米女性書店主と店に集う人々の、  
 本とささやかな毎日を描く。



# みのり 11月の予定



日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">☆状況によっては予定が変更されます! ☆</div>						
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">◆: 会食会 ◇: たまりば 特に記載のないたまりばは、みのり拠点にて10:30~</div>						
② カフェ いしだ さんち	③ <b>文化の日</b> ◇ニット&布ぞうり 若葉台iPザ 9:30~14:40	4	5	6	7 ◆会食会 城山文化センター	⑧
⑨ ◇ラミー たまりば 中央文化 センター 10:15~ 平尾まつり	10 ◆会食会 福祉センター 押立自治会館 ◇織り姫たまりば	11 ◆会食会 若葉台iPザ イブ ◇句会たまりば 兼題: 茶の花 中央文化センター 13:15~	12 ◇ニットカフェ	13 ◆会食会 第三文化センター	14 ◇読後会たまりば 若葉台iPザ 13:00~	⑮ カフェ いしだ さんち 城山文化 センターまつり
⑮ ちらし寿司 販売	17 ◇読み合わせ (会報みのり)	18	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	⑳ ちらし寿司 販売
㉓ 勤労感謝 の日	㉔ 振替休日 ◇開けゴマたまりば 石田さん宅 13:00~16:00	25 ★リーダー ミーティング	26 ◆会食会 第三文化センター	27 ◇麻雀たまりば	28 ◇製本たまりば (会報みのり)	㉙ 上級救命 講習会 城山文化 センター 9:00~ 17:00
⑳	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">11/9(日)の平尾まつり 11/15(土)の城山文化センターまつりで ちらし寿司を販売します 是非、ご来場ください!</div>					

ある事故死をきっかけに、不登校の息子を持つ検事、初恋を知る女子大生、秘密を抱える契約社員など、それぞれの人生が重なり始める物語。その繋がりは「多様性を尊重する時代」にとって不都合なものとなり、読む前の自分には戻れない気迫の長編小説として話題を呼んだ。

～ 支え合う会みのりをサポートしています ～

<p>～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</p>	<p>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</p>
---	---

11

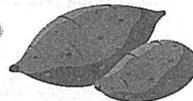
11月読後会 テーマ本  
「正欲」  
朝井 リョウ 著  
新潮社



# お手軽ワンプレート

おすすめ!

# レシピ



## さんまの南蛮漬け

材料/2人分

- さんま (3枚おろし) ... 1尾
- 玉ねぎ (薄切り) ... 1/4 個
- 人参 (千切り) ... 1/6 本
- 片栗粉 ... 大 1/2
- サラダ油 ... 大 1~2

今が旬です!



A

- 酢 ... 100 cc
- 水 ... 大 1~2
- 砂糖 ... 大 1/2
- しょうゆ ... 大 1/2
- 和風だし ... 少々
- 赤唐辛子

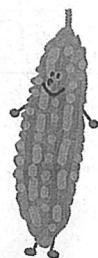
作り方

- ①玉ねぎ、人参をレンジに入れてしんなりさせて A と合わせておく。
- ②さんまを4等分に切り片栗粉をまぶし、油を中火で熱してからっとなるまで揚げ焼きにする。
- ③熱いうちに①の中に入れて味をしみこませる。

## キツシュ(18 cmフライパン)

材料/2人分

- A
- 玉ねぎ (スライス) ... 1/4 個
  - 人参 (スライス) ... 1/4 本
  - パプリカ (スライス) 1/6 個
  - ゴーヤ (スライス) 1/4 本
  - ベーコン (スライス) 2~3 枚

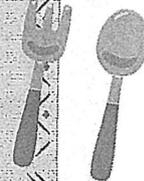
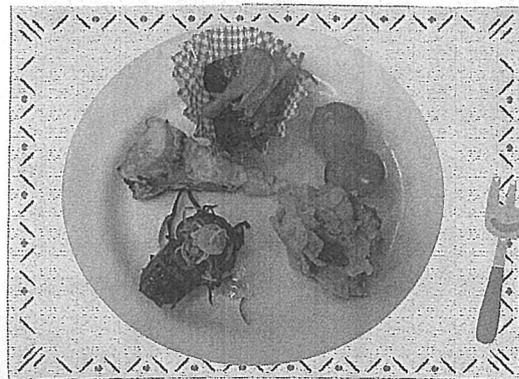


- B
- 卵 ... 2 個
  - 生クリーム ... 1/4 パック
  - チーズ ... 50 g



作り方

- 人参、ゴーヤは茹でておく
- ①フライパンで A を炒めて塩コショウをする。
- ②①に混ぜ合わせた B を流しいれ、ふたをして 4 分ほど中火にかける。



## さつまいもとベーコンのサラダ

材料/2人分

- さつまいも ... 1/2 個
- ベーコン ... 2 枚
- 調理済みサラダ豆

A

- マヨネーズ ... 大 1~2
- カレー粉 ... 少々

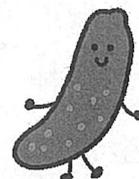
作り方

- ①さつまいもは 1 cm の角切りにし水につける。耐熱容器でレンジ 4~5 分。ベーコンは 1 cm ほどに切り、フライパンでカリカリに焼く。
- ②①を A のソースで和える。

## きゅうりの塩昆布漬け

材料/2人分

- きゅうり ... 2 本
- 塩こぶ ... 少々
- ごま油 ... 少々
- 酢 ... 大 1
- みょうが 大葉



作り方

- ①きゅうり 2 本をじゃばらに切って塩をふる。
- ②しぼってから A を入れる。

# みのり句会

兼題 『秋の海(あきのうみ)』

〔選と評〕 ホトトギス同人 福島 テツ子

秋の海波間に消えし声ひとつ 富田 果蓮(大一年)

(評) ひろびろの海打ち寄せる波の音に消えし声ひとつと捉えた

句心の調べに詠み方の深さを感じました。

(あいうえお順)

- ◇秋の海猫まつたりと防波堤 秋草 君枝
- ◇秋の海静寂の中に波の音 石川 れい子
- ◇鈴虫の声響きおり児童館 江刺 厚子
- ◇灼熱の喧騒今は秋の海 小野瀬 俊江
- ◇秋の海子ら去り浜に貝一つ 瓦崎 八重子
- ◇秋の海小さき波間光さし 菅野 信子
- ◇人が去り砂白々と秋の海 白木 弘子
- ◇秋の海島影黒く日は暮るる 田中 弘子
- ◇秋の海何も答えずただ光る 富田 晴成(高一)
- ◇でかい月赤銅色の輝けり 中村 くみ子
- ◇ひまわりはキラリかがやく太陽だ 中山 颯(小三)
- ◇コスモスに囲まれし原空仰ぐ 野口 貴美子
- ◇あかあかと夕日に染まり秋の海 福島 テツ子

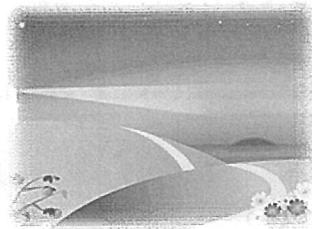
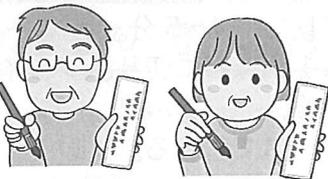
十一月の兼題は、「茶の花」です。

一人三句ですが、兼題二句、他の季語で一句作ってください。

投句の方は、全句を書いた紙一枚、短冊に一句ずつ、百十円切手

三枚(参加費)、返信用封筒(百十円切手と記名)を同封して月末迄に

「事務局」に届くようにお送りください。



## 「支え合う会 みのり」の歩み

- 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
- 二〇二五年 ホームページ開設

## 「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会場で開催)
- ◎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・ホームページ・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します。