

1月 みのり

2025 年
No.398

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



令和七年

あたらしい年が素晴らしい一年
でありますよう
心よりお祈り申し上げます
今年もよろしくお願いいたします

謹んで新春の
お慶びを
申し上げます



ツルウメモドキ
(蔓梅擬)



イイギリ
(飯桐)



サネカズラ
(実葛)



マンリョウ
(万両)



ヤブコウジ
(十両)



センリョウ
(千両)



ナンテン
(南天)

Photo:
misa

～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回からご利用できます。

詳しくは、☎042-378-8757 ☎042-379-1234



明けましておめでとうございます。

理事長 吉川ひとみ

2025年の干支は乙巳（きのとみ）で暦法によると、60年周期の干支の中で42番目に位置し、「努力を重ね、物事を安定させていく」縁起の良い年とされています。今年度はこれを抱負に日々精進したいと思います。

昨年9月、全国食支援活動協力会とMOWSA（ミールズ・オン・ホイールズ南オーストラリア協会）との交流40周年を迎えてのシンポジウムに参加して、「食支援活動を活性化することは、多様な人が参加できる場が増え、高齢者だけでなく孤独・孤立を解消してコミュニティづくりを進める力を持っている」ことを学習しました。

支え合う会みのりの理念「住み慣れた地域で食を通じた住民同士が共に支え合う地域社会づくり」は40年以上にわたりたくさんの方々が情熱をもってなしてきたものだと思います。

今後もこの理念を継承し、高齢化問題を見つめていかななくてはなりません。特にボランティアやスタッフは自らが元気で働けることにその価値を見出し、幸福度を高めて楽しく活動することを目標にしたいと思います。楽しく活躍する仲間がいるから、新しく参加したい方や利用したい方が加わってコミュニティが活性化していくのではないかと期待してやみません。

昨年より急激な物価高騰が進む中、度重なる物資の寄付をいただき誠にありがとうございます。私達とともに支え合う会みのりに携わって下さる多くの皆様にも心より感謝申し上げます。

稲城市、稲城市社会福祉協議会様におかれましても変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



富田果蓮さんは、支え合う会みのり元理事長・中村久美子さんのお孫さんです。
会報誌みのり 2024 年 8 月号に載ったボランティア体験記が東京都社会福祉協議会
のスタッフの目に留まり、インタビューを受けました。
その際の内容が福祉協議会の福祉広報 11 月号に掲載されましたので、紹介します。

ボランティアで学んだ 手と手を取り合うことの大切さ

幼少期から高齢者に食事を届ける配食サービスのボランティアを続けてきた
富田果蓮さんに、活動を通じて学んだことや将来についてお話を伺いました。



かれん
富田 果蓮さん
都内在住の高校3年生。
受験勉強の合間にドラマを見る
のが日々の楽しみ。

子どもの頃、祖母と行った ボランティア活動がとても楽しかった

祖母が、稲城市を中心に高齢者の食事支援などを行う「NPO 法人支え合う会みのり」で活動していたこともあって、物心つく頃からボランティアや地域活動に縁がありました。幼少期には祖母のボランティア活動について行くのが楽しみで、高齢者の方々にとてもかわいがってもらいました。そのうちにボランティアとして参加するようになり、高齢者の自宅にお弁当を届ける配食サービスや、公共施設で行う会食会の料理をつくるなど、今でもボランティアを続けています。最初は、年が離れているので利用する方々との関わりに不安がありましたが、通ううち徐々に心を開いてくれて、今ではお孫さんやペットのお話などを嬉しそうにしてくれます。会食会では、提供する食事をボランティアの皆さんと一緒に作りまします。季節や旬を活かした献立づくりや調理のコツなども学べてとても勉強になります。

「支え合う会みのり」では、「句会たまりば」という句会を開催していて、会報誌に会員から投稿された俳句を掲載しています。幼い時に興味本位で一句つくってみたら意外と楽しく、今でも趣味のひとつとして投稿を続けています。日常で起こった出来事や思い出を日記のように表現できるのが好きで、各種コンクールにも応募したりしています。

“支え合う心”が、 さらに多くの人に芽生えたらいい

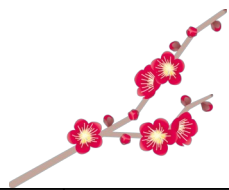
今までボランティア活動を続けてこられたのは、何よ

り「話すのが好き」、「人が好き」だからだと思います。些細な話題でも高齢者と笑いながら楽しく食事や会話をしていると、じんわりと心が満たされ「人と人とのつながりっていいな」と思います。一方で、「高齢者の孤立・孤独」を身近に感じることもあります。これまでの活動から、パートナーが亡くなられて地域や人との接点がなくなってしまった方や、さまざまな事情から社会と関わる事ができない方など、一人暮らしの高齢者が多いことを知りました。高齢者の孤立・孤独をなくすしくみがさらに整備された社会になればいいと思います。また、私たちのような活動がもっと多くの地域で活発になれば、一人ひとりの心の中に“支え合いの心”が芽生え、助け合うきっかけになるのではないのでしょうか。

ボランティアを続けながら 将来の道を探っていきたい

“支え合う心”の大切さを考えるようになったのは、高校2年の時に、公共の場でトラブルに巻き込まれたことがきっかけです。「助けて」と叫んでも周りにいた人は誰も助けてくれませんでした。この経験から、少しでも一人ひとりが当事者意識をもち、困った人に手を差し伸べられる社会になればいいと思うようになりました。

今は高校3年生で進路を考える時期です。社会福祉学や社会学、心理学を学びたいと思っています。また、視野を広げるため、いつか国際ボランティアにも参加できたらいいと思っています。文章を書くことも好きなので、ジャーナリストなどの職業にも興味があります。ボランティア活動を続けながら、いろいろなことにチャレンジして、自分のすすむ道を考えていきたいです。



みのり



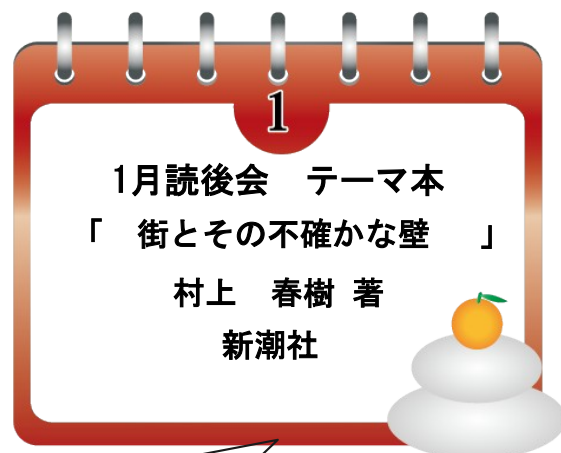
1月の予定



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---------------------------|------------------------|------------------------|---|----------------------------|
| ☆ 状況によっては 予定が変更されます! ☆ | | | ① | ② | ③ | ④ |
| ⑤ カフェ いしだ さんち 配食 有り | 6 大正琴 | 7 | 8 ◇ニットカフェ | 9 ◆会食会 第三文化センター | 10 ◆会食会 城山文化センター ◇読後会たまりば 若葉台iプラザ 12:30~ | ⑪ |
| ⑫ ◇ラミー たまりば | ⑬ | 14 ◇句会たまりば 兼題：飾納 | 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 若葉台iプラザ 9:30 | ⑮ カフェ いしだ さんち |
| ⑲ | 20 ◆会食会 福祉センター ◇読み合わせ (会報みのり) ◇織り姫たまりば | 21 ◆会食会 若葉台iプラザイルバン | 22 ◆会食会 第三文化センター | 23 ◇麻雀たまりば | 24 | ⑳ |
| ㉔ | 27 ◇開けゴマたまりば 石田さん宅 13:00~16:00 | 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) | |

活動報告

11月3日/10日 桜美林大学学生フィールドワーク1~4/いしださんち
11日/23日 拠点/福祉センター/若葉台iプラザ
11月 7日(木) 食品衛生講習会に参加/パルテノン多摩
11月 9日(土) 市民活動交流フェスタに出店/地域振興プラザ
11月10日(日) 平尾まつりに参加 (ちらし寿司販売)
11月12日(火) 第3回高齢者食生活改善事業実施/第四文化センター
11月14日(木) 市民協働研修/地域振興プラザ
理事会実施
11月16日(土) 城山文化センターまつりに参加 (ちらし寿司販売)
11月22日(金) 東京食事サービス連絡会オンライン会議参加
11月28日(木) 理事会実施
みのり中間決算監査実施



時間と記憶を主要なテーマとして深く掘り下げた作品で、現実世界と隔離された異世界が舞台として設定されています。
純度100%の村上ワールドであり、6年ぶりの最新長編小説です。



みのり




2 月の予定



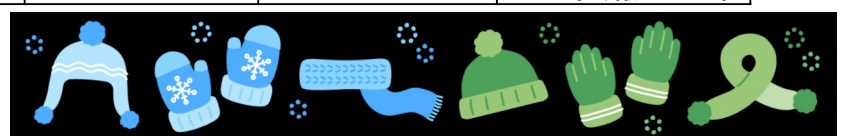
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|------------------------|------------------------|--|-----------------------------|
| | | ☆状況によっては予定が変更されます！☆ | | | | ① ◇麻雀 たまりば 13:00~ |
| ② ☕ カフェ いしだ さんち 加藤さん のお話 | 3 ◆会食会 福祉センター 押立自治会館 ◇ニット&布ぞうり 若葉台iプラザ 9:30~14:40 | 4 | 5 | 6 | 7 ◆会食会 城山文化センター | ⑧ |
| ⑨ ◇ラミー たまりば 中央文化 センター | 10 ◇織り姫たまりば | ⑪ ◇投句句会 兼題：残雪  建国記念日 | 12 ◇ニットカフェ | 13 ◆会食会 第三文化センター | 14 たまりばミコ-ティー 若葉台iプラザ 10:00~ ◇読後会たまりば 若葉台iプラザ 13:00~ | ⑮ ☕ カフェ いしだ さんち |
| ⑯ | 17 ◇読み合わせ (会報みのり) | 18 ◆会食会 若葉台iプラザアルバン | 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 ◇布ぞうりたまりば 若葉台iプラザ 9:30 交流会申し込み〆切 | ⑳ |
| ㉓  天皇誕生日 | ㉔ 振替休日 | 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 ◆会食会 クッキングクラブ 梨穂 ◇製本たまりば (会報みのり) | |

2

2月読後会 テーマ本
「百年の孤独」
ガブリエル・ガルシア=マルケス 著
鼓 直 訳
新潮社



蟹気楼の村を開墾しながら孤独に
生きる一族。目も眩むその宿命を
描いた百年の物語。
世界的ベストセラーとなった
20世紀文学屈指の傑作。



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。

～ 支え合う会みのりをサポートしています ～

～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

桜美林大学健康福祉学群より中国からの留学生・呂さんのフィールドワーク活動の受け入れ依頼がありました。

フィールドワーク活動とは、学生に体験的実践的な学びを促し、地域社会に貢献できる人材を育成する取り組みです。

受け入れる私達にとっても支え合う会みのりの食事サービス事業の現場を学生に体験してもらうことは嬉しいことであり、若い世代に積極的に参加してもらえよう発信する機会になりました。



フィールドワーク No.1 カフェいしださんち見学 11/3

地域の居場所作りとして“いしださんち”があり、その体験をしてもらいました。ボランティアと一緒にデザートヨーグルトババロアを作ったり、オカリナの演奏や合唱を楽しみました。地域との繋がりを感じてもらえたと思います。

フィールドワーク No.2 拠点調理場で餃子作り 11/10

呂さんが中国出身ということもあって餃子をメインとしたメニューで昼食作り。呂さんに教えてもらいながら本格的に小麦粉と水を混ぜて練り上げての皮作りから始まりました。丸い形にするのがとても難しかったです。中国では普通水餃子にするそうで、皮のもちもち感が際立ちとても美味しかったです。是非、会食会でもトライしてみたいと思いました。



フィールドワーク No.3 福祉センターでの会食会体験 11/11



今日は、会食会ボランティアとの交流体験です。ボラさん達には、中国からの留学生さんと伝えただけで双方初対面でしたが、すぐに手伝ってもらうことに。デザート「牛乳かん」の上のトッピング、リンゴで作ったバラの花の組み立てでした。手先が器用で、少しの指導なのに、難なくきれいなバラの花ができあがりました！ 会食会の雰囲気が、少しでも分かってもらえたでしょうか？

フィールドワーク No.4 若葉台iプラザ会食会体験 11/23

iプラザでお弁当を作って、若葉台公園のリトルバードまで散歩を兼ねて移動して、昼食としました。楽しくお話ししながら食事をした後は、脳トレです。呂さんには少し難しい内容でしたがみんなに聞きながら答えを見つけていました。呂さんには、google マップの使い方を教えてもらいました。テイクアウトランチ形式で和やかな交流が持てました。(ブログでも詳しく紹介しています)



<メニュー>
おにぎらず
袋煮
卵焼き
つくね
ハンバーグ
青菜の胡麻和え
リンゴとサツマイの
カップケーキ

～ 呂国娟さんからのメッセージ ～

私の出身は中国の河北省で、現在、桜美林大学で精神保健福祉を学ぶ留学生です。11月に「NPO 法人支え合う会みのり」の活動に参加し、多くの学びを得ました。活動では、高齢者の方々との交流や調理、文化的なイベントを通じて、地域福祉の重要性を深く感じました。

特に印象的だったのは、手作りの箸袋やお弁当を準備する際の協力体制です。ボランティアの皆さんが役割を分担しながら進めていく姿は、まさに支え合いの精神を体現していました。完成した料理や飾り付けを見た参加者の笑顔からは、心温まる交流の輪が広がっているのを感じました。

また、活動を通して、地域のつながりが高齢者の安心感や幸福感を支えていると実感しました。

将来的には、日本で学んだ知識と経験を活かし、言語教育や福祉の分野で他者を支える仕事に携わりたいと考えています。

今回の活動は、私自身の成長にもつながる貴重な機会でした。

これからも、地域や人々を支える活動に積極的に参加していきたいと思います。

市民協働研修への参加報告



地域振興プラザにて 11/14 (木)



若手職員と在職5年目の職員、約20名を対象に行政と市民との立場による違いを実感し、「協働」とは何かを考える研修が市の主催で開かれました。

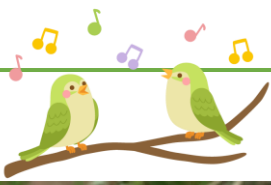
今回は、一日の研修となりましたが、支え合う会みのりは、稲城市内で活動している団体の代表として参加し、地域住民同士で支え合う食事サービス事業の大切さや必要性を話しました。

行政の方々には、現場（利用者が元気に社会参加でき、ボランティアも元気に活躍できる居場所）を見学して参加もしていただきたいこと、行政としてボランティアの価値観や満足度の上がるイメージを広報して欲しいことをお願いしました。

今後もこの研修が現場の視察を含み、お互い「協働」に向けて意見交換できる会合となるよう期待します。

理事長：吉川 ひとみ





松田 博さんの『野鳥展』



アカショウビン



コマドリ



エナガ



タゲリ



ミソサザイ



ソウシチョウ



シジュウカラ



ジョウビタキ



ルリビタキ

配達担当の松田さんのコメント /

2年前から近所の公園を散歩しながら野鳥を撮り始めました。年に数回、遠出して撮影するのも楽しんでいます。

「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

「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・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。