



みのり

3月
2025 年
No.400



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

春の訪れ



フクジュソウ (福寿草)

フクジュソウは早春に黄金色の花を咲かせることから、一番に春を告げるという意味で「福告ぐ草 (フクツグソウ)」という名前が江戸時代に使われました。その後、ゴロが悪いことから、おめでたい「寿」と差し替えられ「福寿草」となったものです。この「寿」は、開花期が長いことから長寿の意味もあり定着したといわれています。(日本薬学会ホームページより)



ウメ (八重咲梅) 『錦光』



セツブンソウ (節分草)



マンサク (満作)

写真は、実際の花の大きさと異なります。 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

会食会ボランティア全体ミーティング報告

支え合う会「みのり」では、年に一回、各会食会会場で活動しているボランティアが集まり、情報交換や、様々な研修会等（セミナー）を行っています。

各会食会会場の中で、今年は『クッキングクラブ梨穂』が担当しました。

日 時：令和7年2月5日（水）

10:00～12:30

会 場：第4文化センター

参加者：25名



《 第一部 》

「ハッピーになれるボランティア活動」

自己紹介で、会食会ボランティアに入って良かったこと、続けてこられた理由等、皆さんの率直なご意見をお聞きしました。

【ご意見】（一部抜粋）

入会した理由は、様々だけれどメンバーに恵まれお料理をつくるのは楽しい

利用者さんから「おいしかったよ」の声を聞いて充実した嬉しさを感じる

リーダーは、それを楽しんでいる人と役割を負担と感じている人がいる

他にやりたいことがいっぱいあるのでどっぴりとはできない



最近活動を始めた70代のボランティアは、自分が何かに携わることができ、参加する生きがいが出て嬉しい

以前は長時間でしたが、現在は短時間参加もありで協力し合いながら活動できている

明日のことを考えれば不安があるが、できるだけ無理をせずできることを繋げて行きたい（できれば若い世代に）

横の繋がりがあって“できないと言える”、できることだけを楽しくやっている

【まとめ】

みのりの会食会ボランティアは、とても楽しく有意義な活動と捉えている方が多いようです。

現在、ボランティアの高齢化で利用者さんとの年齢差が少なくなってきました。会食会は地域での交流と食事を楽しむためのものとして、利用者さんのためだけではなく、会食会ボランティアの生きがいにもなっています。これこそが、支え合っている姿で会食会の意義だと思います。そして若い世代にも繋げていくことが近々の課題です。

文責：酒井



《 第二部 「腸活」セミナー 》

「こうじや八王子」の小金沢 一実さんによる「腸活」セミナーが

開かれました。



①「腸活」とは？

大腸の「腸内環境」を整えることです。

善玉菌を増やす為に発酵食品や

食物繊維食品、オリゴ糖、

EPA・DHAを含む魚を食べる

ことが推奨されます。

②甘こうじとは？

「発酵食品」である米こうじ
を発酵させた「甘こうじ」



（生甘酒、甘酒など色々な呼び方があります）に今、注目が集まっています。

それは、家で簡単に作れ、砂糖の代わりになるからです。

材料は米こうじと水で、適度な温度を与えるとこうじ菌がでんぷん（米）を餌にして糖（甘み）を作り出し、甘こうじができます。

甘こうじは「飲む点滴」と言われ、疲労回復、肥満解消、美容効果があるなど良いことづくめで、1日に大さじ3杯（100g）程の摂取を続けることが望めます。

③甘こうじの世界一簡単な作り方

1. 米こうじ（乾燥タイプ）200gをほぐす
2. 55～60℃のお湯を400cc入れる
3. 60℃で4時間保温

ヨーグルトメーカー、炊飯器などを使って作って

甘こうじを使ったレシピ

みましょう。

甘こうじスムージー、ほうれん草のごま和えなどの

加熱しない和え物に加えるのは、こうじ菌を生きたまま取れるのでお勧めです！

他のお料理でも、甘こうじを砂糖の倍量にして作ってみてください。



その後、実際にバナナの甘こうじスムージーを作って、試飲しました。

また、梨穂のメンバーが調理した“野菜たっぷりの甘こうじ押し麦スープ”と

生地から手作りの“ピザの甘こうじ乗せ”を皆で美味しくいただきました。

< お野菜たっぷり甘こうじ押し麦スープ >

材料（2～3人分）ベーコン 100g、野菜（セロリ・人参・玉ねぎの粗みじん切り、シメジ、じゃがいも）適宜、オリーブオイル大2、水 600cc、コンソメ 1個、甘こうじ大3、押し麦 1/3 カップ（茹でて大3使用）

作り方 芯が残らないように茹でた押し麦を水洗いして粘り気を取り、ザルに入れ水切りする → 鍋にオイルを入れベーコン、野菜類を入れ強火で炒める → 水とコンソメを入れる → 沸々してきたら甘こうじを加え、蓋をして弱めの中火で7～8分煮る → 途中、灰汁を取りながら4～5分煮たら、押し麦を加え更に2～3分煮込んで完成



みのり



3 月の予定



日	月	火	水	木	金	土
						① ◇麻雀 たまりば 13:00~
② カフェ いしだ さんち ハンドベル	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 第二文化 センター市民 まつり とん汁 販売
⑨ ◇ラミー たまりば 中央文化 センター 10:30~	10 ◇織り姫たまりば	11 ◇句会たまりば 兼題：春暖炉 中央文化センター 10:30~	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 1F アルバン	19 ◆会食会 第二文化センター	⑳ 春分の日	21 ◆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	㉒
㉓	24 ◇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 ◆会食会 城山文化センター ◇麻雀たまりば	28 ◇製本たまりば (会報みのり)	㉙

⑳
交流会

～みのりアフタヌーンティー交流会～
5年ぶりのみのり全会員の集いです。
ささやかですが、お茶をしながら
ゲームなどで楽しみましょう！

会場：地域振興プラザ4階
時間：13:00～15:30
会費：500円（要事前申込）

活 動 報 告

12月28日(土) 配食実施
12月31日(火) おせち配達
1月 5日(日) 配食開始
1月12日(日) ホームページ委員会実施
1月16日(木) みのりアフタヌーンティー交流会打ち合わせ
1月16日(木) 手づくり市民まつり第2回実行委員会
1月23日(木) 第4回高齢者食生活改善事業実施／第二文化センター

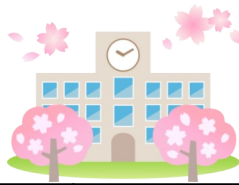
3

3月読後会 テーマ本
「希望のステージ」
南 杏子 著
講談社文庫

舞台に立たせてあげることが寄り
添うこと・・・市民会館で出演者の
医療サポートをする女医の姿を
現役の医師が描く感動の医療小説



みのり



4月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 ◆会食会 城山文化センター	⑤ ◇麻雀 たまりば 13:00~
☆状況によっては予定が変更されます! ☆						
⑥ カフェ いしだ さんち	7 ◆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プザ 9:30~14:40	8 ◇句会たまりば 兼題: うど 中央文化センター 13:30~	9 ◇ニットカフェ	10 ◆会食会 第三文化センター	11 ◇読後会たまりば 若葉台iプザ 12:30~	⑫
⑬ ◇ラミー たまりば 中央文化 センター	14 ◇織り姫たまりば	15 ◆会食会 若葉台iプザイルバン	16 ◆会食会 第二文化センター	17 ◆会食会 城山文化センター	18 ◆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プザ 9:30	⑰ カフェ いしだ さんち
⑳	21 ◇読み合わせ (会報みのり)	22 ★リーダー ミーティング	23 ◆会食会 第三文化センター	24 ◇麻雀たまりば	25 ◇製本たまりば (会報みのり)	㉔
㉕	28 ◇開けゴマたまりば 石田さん宅 13:00~16:00	㉖	30			

昭和の日

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

4

4月読後会 テーマ本

「 家族の言い訳 」

森 浩美 著

双葉社

8篇からなる短編集。
どれも親として子として、あるいは夫婦と
して、誰もがどこか思い当たること
のあるエピソード。著者は作詞家として
著名であり、本作が初の小説短編集。



みのり句会

兼題 『残雪(ざんせつ)』

〔選と評〕 ホトトギス同人 福島 テツ子

響き来る寺の読経や残る雪 田中 弘子

(評) 彼岸を前にして寺々から鐘の音や読経の響きがきこえてきます。季節の動きが伝わってくる佳句に仕上がっている。

◇通学路残雪足でけちらかし

(あいいうえお順)
秋草 君枝

◇残雪の爺の姿や農始め

石川 れい子

◇寒菊の黄色あざやか日に照りて

江刺 厚子

◇残雪もまた美しき富士の山

小野瀬 俊江

◇残雪の山並朝日輝いて

菅野 信子

◇残雪や墨絵のごとし山々は

後藤 田鶴子

◇残雪の形で決める農作業

白木 弘子

◇残雪や心焦がれて水薫る

富田 果蓮(高三)

◇溶けてゆく花壇を守った薄氷が

富田 晴成(中三)

◇福祉学極めんとする子の二月

中村 くみ子

◇残雪を払って薪を積み直し

槇 卓

◇残雪に足跡つけて跳ねてみる

野口 貴美子

◇ざくざくと残雪を踏みしめ旅路

福島 テツ子

四月 句会の兼題は「独活(うど)」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

「事務局」に届くようにお送りください。



「句会たまりば」会場変更のお知らせ

3/11 中央文化センター 10:30~
4月~ // 13:30~

「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

二〇〇三年 稲城市委託事業 高齢者食生活改善事業を開始

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。