



みのり

5月 2025 年
No.402

特定非営利活動法人 支え合う会 みのり
〒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・メール minori1973@energy.ocn.ne.jp

ホームページ <https://npominori.org/>
ブログ <https://blog.canpan.info/sasaeaukai/>

ホームページ始めました！



ホームページアドレス
<https://npominori.org/>



食を通じての
地域住民同士の
支え合い活動

特定非営利活動法人 支え合う会みのり

～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



東京食事サービス連絡会
令和6年度「食事サービスを考えるつどい」に
オンライン参加しました

日時：令和7年2月20日(木)14:00～16:00

～ HAPPY になれる食事サービスボランティアについて ～

【プログラム】

- ① 日豪シンポジウムから学びました。70年以上南オーストラリア州全域で行われている昼食ボランティア活動の事例（MOWSA）紹介。
- ② 日本において40年以上にわたり活動している食事サービス団体として“ふきのとう”と“支え合う会みのり”が事例報告しました。

パネラーの感想



視聴した40周年の記念動画からは、エプロン姿のボランティアが会食会の中で楽しく調理し輝いているように見受けられました。そして、会食後には、趣味や特技を披露できるボランティアの違った活躍の場もありました。

40年の歳月が経っても地域住民同士の支え合いの活動が続いているのは、ボランティアが会食会やたまりば、配食、配達などで共に働いたり、励ましあったり、まだまだ元気で頑張れる自分に出会ったりできる居場所があるからなのです。



『人が集まり一緒にご飯を食べる、そこに幸せあり』

時代と共に高齢化については、一抹の不安はあります。又、多少の労苦がないとは言えません。しかし「おいしかったよ!」「ありがとう!」の言葉に癒され「さあ!来月何作る?」と献立会議へと向う私達は、『今、ハッピーになれるボランティア活動をしています!』

(文責：吉川ひとみ)

視聴したメンバーの感想



◆40周年記念の支え合う会みのりの動画がよくできていると、東京食事サービス連絡会の運営委員会で評価され、事例報告に選ばれました。動画の全体の時間が40分もあったので同じような動画が続く会食会の部分や年表などは縮小しました。

中心になったのは人が集まって一緒に楽しく食事をしたり、共に活動し繋がりを重視する活動です。たとえば会食会、たまりば、居場所のカフェいしださんち、地域への社会貢献活動の手づくり市民まつりのちらし寿司の販売などでした。どれも無償のボランティアで成り立っています。みのりのボランティアパワーが認められたと嬉しくなりました。(石田)

◆20年前に稲城に越してきてボランティアをしたいと思い、縁があったのが支え合う会みのりでした。月に2回、会食会に参加していますが、食べることは人間関係のカスガイ。本当にあの時食関係のボランティアを選んで良かったと思いました。(酒井)



社会福祉法人・豊芯会 食事サービス 見学会 参加報告

令和7年3月21日（金）豊芯会の喫茶店“ハートランドひだまり”にて

参加者：吉川、長石、坂本、宮島、重富、野口

東京食事サービ連絡会主催の会員団体見学会に参加しました。

今回見学したのは豊島区にある豊芯会で、地域活動支援センターⅢ型として障害を抱えた人々との協働事業として、当事者・ボランティア・関係スタッフが、昼食・夕食の配食サービスと“ハートランドひだまり”のランチを提供しています。

奥野主任長が、豊芯会の概要を配食サービスを中心に説明をしてくださいました。

- ・配食数は昼・夕食併せて200食。
- ・地域の特性に合わせて歩行、自転車、小型電気自動車、普通車などで配達している。
- ・主菜は肉と魚の日替わりに副菜として煮物、和え物など2品と漬物と御飯で1食650円 味噌汁付はプラス100円。 ・食材の差し替え（アレルギー・身体機能・好みも含む）、米飯基本150gの多め・少なめ、お粥に対応、おかずの刻み・ペーストにも対応、とろみ材は使用していない。 ・お弁当箱は使い捨てと回収の2種類を利用者の選択で使っているが、経費的には回収箱の方が安い。 ・配達用にサイズに合った保温冷バッグを使用し、配達中に中身の移動やソースの漏れがないように気をつけている。
- ・最近の物価高騰対策としては、副菜での食材数を減らし、メニューを複数作り、真空パック保存することで日替わりに効率的利用している。
- ・ぶりなどは1匹購入で配食弁当だけでなく、ひだまりランチに使うなどの工夫で、無駄を省いている。 ・原価率は約33%、メニューはコスト優先で料理長が考えている。

試食に喫茶メニューの日替わり弁当（ぶりの味噌煮、鶏肉・キノコ・ニラの芽炒め煮、筍とわかめの煮物、ブロッコリーの明太子和え、漬物、味噌汁、ご飯、飲み物付で950円）を頂きました。感想としては・・・・・・

- ・味噌汁の油揚げの四角の切り方が、みのりではしていない形で新鮮だった。
- ・明太子和えもチューブを使っていい味を出していた。
- ・ぶりの味噌煮、あまり考えつかないがよく味がしみていた。
- ・調理場がきれいに整頓されていて、各自の働く場所がすっきりしていた。 ・刻み食がきれいに刻まれていた。
- ・回収弁当箱も使い捨て食器も盛り付けがきれいだった。
- ・食材の使い回しを考えて廃棄を少なくし、使い残りは真空パックにして保存するなど色々な工夫をしている。

・・・・・・などです。

支え合う会のみのりでも参考にしたい情報をいただきました。長時間の見学に対応してくださった豊芯会の皆様に感謝です。





みのり



5月の予定



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|------------------------|------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 稲城 手づくり 市民 まつり ちらし 寿司 販売 | ☆状況によっては予定が変更されます！☆ | | | 1 | 2 | ③ |
| | | | | | ◆会食会 城山文化センター | 配食有 ◇麻雀 たまりば 13:00~ |
| | ◆：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~ | | | | | 憲法記念日 |
| ④ カフェ いしだ さんち | ⑤ みどりの日 | ⑥ 振替休日 | 7 | 8 ◆会食会 第三文化センター | 9 ◇読後会たまりば 若葉台iプラザ 13:00~ | ⑩ |
| ⑪ ◇ラミー たまりば 中央文化 センター 10:30~ | 12 ◆会食会 福祉センター 押立自治会館 ◇織り姫たまりば | 13 ◇句会たまりば 兼題：泰山木の花 中央文化センター 13:30~ | 14 ◇ニットカフェ | 15 ◆会食会 城山文化センター | 16 ◆会食会 クッキングクラブ 梨穂 | ⑪ カフェ いしだ さんち |
| ⑬ | 19 ◇読み合わせ (会報みのり) | 20 ◆会食会 若葉台iプラザ 10:00 ◇布ぞうり・開けゴマ 若葉台iプラザ 10:00 | 21 ◆会食会 第二文化センター | 22 ◇麻雀たまりば | 23 | ⑭ |
| ⑮ | 26 ◇開けゴマたまりば 石田さん宅 13:00~16:00 | 27 ★リーダー ミーティング | 28 ◆会食会 第三文化センター | 29 | 30 ◇製本たまりば (会報みのり) | ⑯ |



「稲城手づくり市民まつり2025」

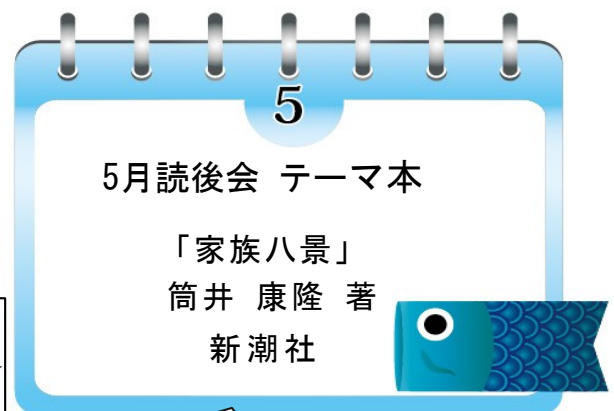
5月4日(日・祝)に城山公園で開催される
市民まつりでちらし寿司を販売します。

是非、足をお運びください！

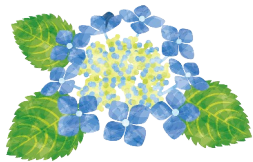


活動報告

2月25日(火) みのりアフタヌーンティー交流会実行委員会開催
2月26日(水) 介護支援ボランティア受け入れ機関意見交換会／マスヤビル
2月28日(金) 稲城市栄養連絡会／保健センター
3月 5日(水) かがやき倶楽部みのり…悪天候により中止
3月 7日(金) 配達ミーティング実施
3月14日(金) 第5回高齢者食生活改善事業実施／城山文化センター
3月17日(月) 一般介護予防事業者連絡会／市役所
3月20日(木) ホームページ委員会実施
3月21日(金) 東京食事サービス連絡会主催・豊芯会を見学



幸か不幸か、生まれながら持っている
テレパシーで人の心を読み取ってしまう
18歳の可愛いお手伝いさんの七瀬。彼女は
転々として移り住む8軒の住人の心にふと
忍び寄ってマイホームの虚偽を抉り出す。



みのり



6月の予定



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|------------------------|------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 1 | 2 ◆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 | 3 | 4 | 5 | 6 ◆会食会 城山文化センター | ⑦ ◇麻雀 たまりば 13:00~ |
| ☆状況によっては予定が変更されます! ☆ | | | | | | |
| ◆: 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~ | | | | | | |
| ⑧ カフェ いしだ さんち | 9 ◇織り姫たまりば | 10 ◇句会たまりば 兼題: 出水 中央文化センター 13:30~ | 11 ◇ニットカフェ | 12 ◆会食会 第三文化センター | 13 ◇読後会たまりば 若葉台iプラザ 12:30~ | ⑭ |
| ⑮ ◇ラミー たまりば 中央文化 センター 10:30~ | 16 ◇読み合わせ (会報みのり) | 17 ◆会食会 若葉台iプラザ ◇布ぞうり・開けゴマ 若葉台iプラザ 10:00 | 18 ◆会食会 第二文化センター | 19 ◆会食会 城山文化センター | 20 ◆会食会 クッキングクラブ 梨穂 | ⑰ カフェ いしだ さんち |
| ⑳ | 23 ◇開けゴマたまりば 石田さん宅 13:00~16:00 | 24 ★リーダー ミーティング | 25 ◆会食会 第三文化センター | 26 ◇麻雀たまりば | 27 ◇製本たまりば (会報みのり) | ㉘ |
| ㉙ | 30 | | | | | |

人間の言葉は話せないけれど、小鳥のさえずりをよく理解しこよなく愛する兄と、兄の言葉を唯一わかる弟。小鳥たちの声だけに耳を澄ます二人は世の片隅でつつしみ深く一生を生きた。やさしく切ない著者の会心作。

7年度総会のお知らせ

日時: 令和7年6月29日(日曜日) 10時より
場所: 地域振興プラザ4階会議室



~ 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

6
6月読後会 テーマ本

「ことり」

小川 洋子 著

朝日新聞出版



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。

アフタヌーンティー交流会

三沢川沿いの桜並木が八分程に咲き誇る3月30日（日）1時半より地域振興プラザにおいてアフタヌーンティー交流会を開催しました。当日はお天気にも恵まれて、85名の参加がありました。午後のひと時を美味しい日本茶や薫り高い紅茶を飲みながら実行委員9名が選りすぐったお菓子・手作りゼリー・サンドウィッチなどで、5年ぶりとなる会員相互の交流の場としてお楽しみいただけたと思います。

実行委員長・百瀬



司会の岡田さん
手前はたまりば作品

会は、40周年記念動画を見ながら、軽食やお茶を楽しみつつ、進められました。各会食会・配食の利用者、ボランティアと普段は会う機会のない方々との交流があり、会話もはずみました。

その際、第二文化センター会食会ボランティアがお茶のサービスに協力しました。

また、会食会・たまりば・いしださんち・かがやき倶楽部・配食の各担当者が活動の様子を紹介しました。

その後、エーデルワイスカルテットによる演奏や合唱、ゲーム、くじ引きなどが続きました。楽しい時間はあっという間に過ぎ、恒例の“ふるさと”の手話と合唱の後、散会となりました。



手作りサンドウィッチ・ケーキ、ゼリー、オレンジ、お菓子、緑茶、アールグレイ紅茶 etc.



…手ばかりゲーム…

色々な野菜を袋に1kg分詰める
ほとんどのグループが600～900gと少な目だった



…エーデルワイスカルテットの演奏…

花、荒城の月、故郷



エーデルワイスカルテットの演奏と
手話（岡田さん・中村久美子さん）のふるさと合唱



・・・くじ引き・・・
一人ひとりに渡された折鶴のくじ
景品は、たまりば参加者提供の
作品の他、お花や羊羹など多数

コロナ禍で中止となったみのりパーティを復活したいと思いましたが、5年の歳月に利用者さんもボランティアも歳を取り、盛大な料理を中心としたパーティーの開催は困難となりました。

しかし、みのり全体で集まる機会が欲しくて無謀と言われながらも計画をしました。3ヶ月前から実行委員会形式で準備を始め、規模も内容も手探りでしたが、大勢の方に参加していただき、驚きと感謝です。普段なかなか会えない方々と同窓会の気分でお会いできてうれしかったですし、みのりの底力を実感しました。

みのりの樹に寄せられた気持ちを大切に、来年度もこのような形でお会いできるとうれしいなと思います。準備した人達も参加してくださった方々にもお礼申し上げます。ありがとうございました。
実行委員・野口

☆ 支え合う会みのりの未来を願ってみのりの樹に桜の花びらでコメントを飾りました ☆



今日も元気で
皆様に会えて
良かったです！

お元気に笑顔で
受け取って
もらえますように
配達

みのりって
“スゴイ”ですね
稲城市の
誇りです

お子さんから高齢者
まで必要な方々に
配食を利用して
いただけるよう
頑張ります 配食

今日は参加させて
頂いて良かったです！
楽しかった！

皆さんが美味しく
食べて頂けるよう
スタッフ一同
頑張ります
第三

・・・みのりの樹とアフタヌーンティー実行委員会の皆さん・・・

ありがとう！
みのり

チームワーク
結束力でも
おもてなし
城山木

皆で元気に
美味しい料理
おしゃべり楽しみ
長生きしよう！
梨穂

お弁当を将来も
届けてもらえます
ように

少人数で作っています
料理も好評
頂いております
若葉台 i'プラザ



みのり句会

兼題 『独活(うど)』

〔選と評〕 ホットギス同人 福島 テツ子

防空壕独活を育ててよろこばれ 白木 弘子

(評) ほの暗き防空壕に入って独活を育ててよろこばれ食糧不足を凌いで来られた作者の貴重な体験句です。

(あいうえお順)

◇美酒ありて山独活和えて箸とおす 秋草 君枝

◇山独活の皮のきんぴら朝の膳 石川 れい子

◇独活育つスクスク伸びて室の中 江刺 厚子

◇永遠なり桜こぼれてこの大地 小野瀬 俊江

◇明易し時計の音を五つ聞く 瓦崎 八重子

◇山独活の薄紫や色やさし 菅野 信子

◇移りゆく季節の香りうどの味 後藤 田鶴子

◇大地から受くる香りよ山の独活 田中 弘子

◇花冷えに寄る手の熱を持て余す 富田 果蓮(大ニ)

◇独活伸びる僕の背丈はそのまんま 富田 晴成(高ニ)

◇人生に整理のつかぬ桜かな 中村 くみ子

◇お花見にべんとうわすれおなかく 中山 颯(小三)

◇掘り出され食卓にぎわすうどの香よ 野口 貴美子

◇山の独活たちまち売れて道の駅 福島 テツ子

六月 句会の兼題は「出水(でみず)」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。