



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 minor1973@energy.ocn.ne.jp



ミニデイサービスたまりばのご紹介 No.1

「開けゴマたまりば」



開けゴマたまりば：一番人気は麻雀。陣取りゲーム『ブロックス』は、一度やるとなぜかハマってしまい、攻略法に頭をひねるゲーム。トランプゲーム『ラミー』も人気です。

毎月第4月曜日開催 石田さん宅（平尾）



押立アカシア林散策

いなぎ旬さんぽ

ニセアカシア
(ハリエンジュ)

ミツバチの巣箱

稲城第三中学校は
【養蜂を通じた環境の循環について】の学習に取り組んでいるそうです。

～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

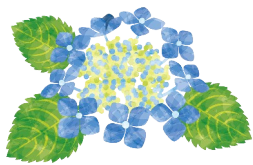
2025年 稲城 手づくり市民まつりに参加しました！



5月4日（日・祝）に城山公園広場で開催された「稲城手づくり市民まつり」に参加し、恒例の“ちらし寿司”を販売しました。13時までは、365食全てが完売となりました。馴染みの方々はもちろん、「みのりさんのお寿司はここですか？」と新しいお客様もあり、とても嬉しい賑わいでした。

また、桜美林大学よりフィールドワークとして参加の青山君も積極的に販売に協力してくれました。





みのり



6月の予定



日	月	火	水	木	金	土
① ☕ カフェ いしだ さんち	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~
<div>☆状況によっては予定が変更されます! ☆</div> <div>◆: 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>						
⑧ ◇ラミー たまりば 中央文化 センター 10:30~	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	16 ◇読み合わせ (会報みのり)	17 ◆会食会 若葉台iプラザ イルバン ◇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 総会	30					

7年総会のお知らせ

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



活動報告

3月30日(日) みのりアフタヌーンティー交流会開催/振興プラザ
4月10日(木) 理事会実施
4月14日(月) 会食会会計ミーティング実施
4月17日(木) 手づくり市民まつり実行委員会出席

6月読後会 テーマ本

「ことり」

小川 洋子 著

朝日新聞出版



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。



みのり



7月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	⑤
<div>☆状況によっては予定が変更されます！☆</div>					◆会食会 城山文化センター	◇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~		
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°ザ 9:30~14:40	8 ◇句会たまりば 兼題：青葡萄 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°ザ 12:30~	⑫
⑬ ◇ラミー たまりば 中央文化 センター 10:30~	14 ◇織り姫たまりば	15 ◆会食会 若葉台i°ザ イルバン ◇布ぞうり・開けゴマ 若葉台i°ザ 10:00	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	⑰ ☕ カフェ いしだ さんち
⑳	㉑ 🌊 海の日 👶👶	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	㉒
㉓	28 ◇読み合わせ (会報みのり) ◇開けゴマたまりば 石田さん宅13:00~	29 🎆🎆🎆🎆🎆	30 🎆🎆🎆🎆🎆	31 🎆🎆🎆🎆🎆	8/1 ◇製本たまりば (会報みのり)	②

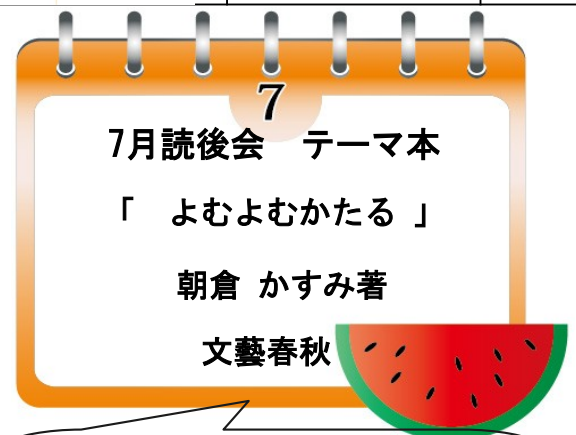
会食会への参加は70歳以上の方を対象にしています。

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



7
7月読後会 テーマ本

「よむよむかたる」

朝倉 かすみ著

文藝春秋

平均年齢85歳の超高齢読書サークルの
200日。読みが語りを生み、語りが人生を
照らし出す。
幸福な時間が溢れだす傑作読書会小説。

宇宙人の友さんが 入院して思ったこと

思いがけず入院して手術を受けることになりました。
手術の日をゴールデンウィークの前半に決め、持っていく品など
迷いましたが、準備して良かった持ち物、ありがたかった事を
皆さんに参考になればと記すことにしました。



柔らかいご飯



朝ごはんは必ず柔らかめのご飯が出されました。
お粥でもなく、水分の多いごはんです。
みのりもこの位柔らかいごはんを希望する人は
いらっしゃるのではと思いました。術後の体力を
回復していない私にはとてもやさしいご飯でした。



おかずにも汁気を

食欲が無くご飯も余り気味の時、おかずにたびたび汁気の多い副菜がありました。
カリフラワーのあんかけ、青菜の浸しつゆ、魚の煮汁、柔らかい炒り卵など。
汁気に助けられ、汁をつけながら食事をする事ができました。

小さめのポットは重宝

食事時に出てくるお茶を湯呑の他に
150cc ポットに入れてもらいました。
次の食事までの間にこのポットの
お茶が飲めて重宝しました。



ガーゼタオルを持ち込んで

乾きが早く、夕方のシャワー浴時身体
を洗うのに使っても翌朝の顔拭きに
使える程度には乾きます。一週間の予
定でしたからタオルを借りませんで
した。外科病棟の女性は殆どの方がパ
ジャマ、タオルは持ち込みでした。



靴はハズフリーシューズが

ベッドから立つ時、スッと履けて少し大きめ（1cm位）
でしたら脱ぐのもかかとをすり合わせれば脱げます。



歯磨きでスッキリ



病院に感謝です。入院前に一度、入院してから一度、歯磨き指導
がありました。
四人部屋では、朝の洗面所の利用に気を使い、なんとなく歯磨き
がおろそかになりがちですが、歯科衛生士さん指導のお陰で時間
がずれても口腔内衛生に気を付けることができました。



みのり句会

兼題 『秦山木の花』

〔選と評〕 ホットギス同人 福島 テツ子

葉隠れの泰山木の花白し

野口 貴美子

（評）泰山木の葉隠れの花の白さを見つめている作者、見事な
写生句に仕上がっている秀句

（あいうえお順）

◇泰山木の花の杓子に雨を受け

秋草 君枝

◇海ほたる海風わたる立夏かな

石川 れい子

◇探したよ泰山木の花三つ

江刺 厚子

◇嫁ぐ日に泰山木の花ひらく

小野瀬 俊江

◇日に向かふ夏雲ピンクハート形

瓦崎 八重子

◇泰山木の花を見ながら人を待ち

菅野 信子

◇天空の道へとびる泰山木

後藤 田鶴子

◇急流に沿ひて泰山木の花

田中 弘子

◇芝桜色とりどりに世界地図

白木 弘子

◇新品の自転車濡らす立夏かな

富田 果蓮（大ニ）

◇顔サイズ泰山木の花と僕

富田 晴成（高ニ）

◇あんれまあ泰山木の花の息

中村 くみ子

◇こいのぼり空までとどくかわからない

中山 颯（小三）

◇バス停に泰山木の花香る

榎 卓

◇一輪の風格泰山木の花

福島 テツ子

七月 句会の兼題は「青葡萄（あをぶどう）」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。