

# みぬまハウス通信

第52号 2025年6月30日発行  
さいたま市見沼区大和田町1-1352  
NPO法人 みぬまで暮らす会  
TEL 048-796-0295  
Fax 048-796-7285  
<http://www.minuma-hausu.net/>



## あなたは高齢期をどのように暮らしていますか？

### みぬまハウスに集う人たち、サービスを利用している人たちに聞いてみました

「去年4月に夫が亡くなって…1年が過ぎたのですが、まだまだすごく淋しいです。」というHさんに「ひとり暮らしの毎日をどのように過ごしていますか？」と聞きました。

私は脊柱管狭窄症で歩行困難になり、介護保険で要支援2の認定を頂いたので、週に2回リハビリ系のデイサービスに行き、体操をしています。そのほかに、みぬまハウスのスマホくらぶと麻雀くらぶに参加しています。スマホは個人レッスンで、先生が優しく熱心に教えてくださるのでLineもiPadもできるようになりました。入力も指ではなく声で入力する方法を知ったので気軽に利用するようになり、遠くに住んでいる友だちとの交流が増えました。先生は実用性だけでなく、トランプゲームや麻雀ゲームなどスマホの楽しい使い方も教えて下さり、わからなくなった時はLineで質問すると答えてくださるので感謝しながらスマホを楽しく利用しています。



不自由なことを嘆くだけでなく、積極的に楽しいことをみつけて暮らす。ステキですね。

夫はいつも私のやりたいことに反対せず、「嫌なことはしなくていいよ、好きなことをやればいい」と言ってくれていたため、その言葉が今の私を助けてくれていると思います。その夫の通院時のサポートや庭の草取りや、みぬまハウスにはずいぶん助けて頂きました。これからも何かある度にお世話になるとは思いますが、宜しくお願いします。 大和田町 Y.H

### 「お付き合いはみぬまハウスオープン当初から」のSさんにも聞きました。



毎週整形外科に行ったついでにみぬまハウスに立ち寄ってはパンフレットを貰ったり季節の野菜を買ったり。いずれお世話になるのかなと思ってパンフレットを取っておき、2020年7月に入会しました。以来、七里の整形外科に何度も送迎してもらいました。終わる時間がわからないので終わったら電話をかけて迎えに来てもらいました。2021年には左膝の手術、2023年には乳がんの手術、その後の検査や検査結果の受診時にはみぬまハウスの会員同士の助け合いで同行サービスを受けています。今年は手根管の手術をするつもりでしたが何とか手術しないですみました。 大和田町 T.S

Sさん(日中独居・86歳)は要支援2で、介護保険は週2回のデイサービスと週1回の買い物を利用。介護保険ではできない生活のあれこれはみぬまハウスの生活支援サービスを利用しています。

#### みぬまハウスへのご連絡は

TEL : 048(796)0295 FAX : 048(796)7285  
留守電にはお名前と電話番号をお話し下さい。

#### みぬまハウスの営業時間は

月曜日～金曜日の午後1時～3時  
土曜日、日曜日、祝日、年末年始はお休み



生活の場が  
広がりました！

みぬまハウスの「源氏物語カフェ」で仲間たちとの楽しい会話が弾みます。

23年前、夫の転勤で大和田町に引っ越してきました。いつも家にいて図書館で借りた本を読んだり、テレビで「宗教の時間」を見たり、ご近所との付き合いは挨拶ぐらいでした。みぬまハウスの前をたまたま通りかかり「源氏物語カフェ」とあるのを見て即、参加させてもらいました。回を重ねていくうちに「仏教」について知らないと理解を深められないと話し合い、**仏典カフェ**も併せて勉強することになりました。月2回の**くらぶ活動**がすごく嬉しかったです。

みぬまハウスの「生活支援サポーター」となり、**草むしりのお手伝い**もするようになりましたが、歩きすぎで足が痛くなり整形外科の通院で草むしりは中断しました。今は**通院の同行のお手伝い**をしています。一緒に順番がくるまで待合室で待ったり、診察室で検査結果を聞いたりしています。最近、うちの近くの会場(**たんぽぽ訪問看護ステーション**)を紹介してもらって**100歳体操**も始めました。近所の方もいらしてそこでのおしゃべりが楽しみになりました。

大和田町 M.G(77歳・独居)

## 第15回定時総会の報告

5月24日(土)午後1時30分から大砂土東公民館第1会議室にて第15回定時総会が開催され、第1議案～第5議案まで全て参加者全員の賛成を以て議決し、午後3時に閉会した旨、報告いたします。

15年前、大和田駅前商店会通りにコミュニティカフェ「みぬまハウス」をオープンし「会員同士の助け合い」を主旨として「会員のさまざまな依頼に柔軟に対処できる頼りになる存在」を目指して活動を続けてきました。

一昨年から開催している「シルバーライフの困りごと相談セミナー」では、講座や見学会への参加を通して「有料老人ホームを選ぶことができ、既に入居して、安心して暮らしている」人もいます。

「一人で悩まない」「孤立しない」…少しでも楽しく安心できる高齢期の暮らしの支えになりたいと、100歳体操をはじめ様々なくらぶ活動も開催しています。みぬまハウスは会員のみなさまの5年10年に寄り添い、サポートしていきます。一人一人の明るい高齢期を支え続けられるよう、ご支援ご協力をお願いいたします。

NPO法人みぬまで暮らす会 代表理事・長沼和子

### 歌声カフェからお知らせ

7月23日(水) 13:00～14:30

会場：みぬまハウス

ゲストは埼玉合唱団・ヤ組のみなさんです。

懐かしいあのうたこのうた、いっぱいうたいます。

(9月の歌声カフェもヤ組さんを予定しています)

