

# みぬまハウス 通信

第17号 2013年11月20日発行

さいたま市見沼区大和田 2-1288-4

NPO法人 みぬまで暮らす会

TEL/FAX 048-796-0295

<http://www.minuma-hausu.net/>

## ☆ 大和田銀座商店会 ハロウィンパーティ ☆

11月2日は大和田銀座商店会のハロウィンパーティでした。可愛い仮装の子供達が商店街の21のお店をスタンプラリー。会場には彩の国のマスコット「ヌウ君」も駆け付けて、子供たちは大はしゃぎ。プレゼントのお菓子と大道芸で午後のひとときを楽しんでもらいました。みぬまハウスのスタッフはカップラーメンとジュースの販売をお手伝いしました。



## ☆ 見沼区ふれあいフェア ☆

11月9日は見沼区ふれあいフェアでした。みぬまハウスは、展示ブースで会員の手作りを展示販売し、フリーマーケット会場にもリサイクル品を並べ

ました。スタッフの他、麻雀くらのUさんとHさんが売り子を担当。寒い中、一日中ボランティアをありがとうございました。応援の言葉をかけに来てくださった会員さんたちも、ありがとうございました。



## ☆ 笑顔とさりげない優しい言葉かけで救われました … 会員Mさんからの手紙 ☆

暑かった夏も終わり、心地よい朝の空気を体いっぱいを受けて、今、散歩から帰ってきたところです。見沼の地を好きになり、張り切って生きています。これも、みぬまハウスのスタッフの皆さまのおかげと感謝致しております。主人を看送り、娘夫婦と一緒に暮らしに入った当時はウツの真っ最中でした。ただ、ただ、主人のそばへ行くことだけを考えて、あてどもなく、方々をさまよっていた様に思います。(このあたりの1～2年は記憶が曖昧です。)そんな中で、救ってくださったのが、みぬまハウスの皆さまでした。皆さんの笑顔とさりげない優しい言葉は本当にありがたくスーと飛び込んでいくことができました。大きな翼を心からありがとうございました。この頃、漸く以前の自分に戻れたようです。今後は何かお役に立つことができましたら、お手伝いさせてもらおう心積もりです。まずは、1年を振り返ってのお礼でございます。草々

### 生活支援サービス

みぬまハウスは、介護保険で賄えない生活のあれこれを会員同士で支え合っています。利用した人は1時間700円を支払います。働いた人は500円を受取り、事務局の活動費として200円を会がいただきます。いつでもサポーター募集中です。あなたも支え合いの仲間になりませんか。

◎ みぬまハウスでは、様々な分野の専門家とネットワークを構成しています。生活上の不安や疑問等相談をお受けして、ご希望により専門家をご紹介します。また、こんな講座をしてほしい、こんな話が聞きたいというご希望がありましたら、みぬまハウスまでご連絡ください。月～金 10:00～16:00 TEL: 796-0295 (土日祝日はお休み)

## ☆「終活講座…転ばぬ先の杖」に大勢の人々が参加しました ☆



9月13日から11月1日まで、見沼区役所多目的室で「終活講座…転ばぬ先の杖」を開催しました。申込者は69名。出席者は8回の講座で延べ207名。大勢の方に参加していただくことができました。

講座のアンケート(9/13～10/4 実施)を集計、報告します。今回のアンケートは毎回初めて参加した方を対象とし、みぬまハウスが主催する講座で今後、希望する企画について質問しました。5つの項目から関心のある項目を自由に選んで貰いました。その結果、意外だったのが、

- ① 「心の整理:老いることの覚悟、老化の医学的知識」を選んだ人が21人もいたことです。アンケートの回収数が34枚ですから61%の方が、「身辺整理」や「財産管理」等を押さえて一番の関心事でした。
- ② 今回のセミナーは70代前半の方(36%)を中心に60代前半から80代まで幅広い年齢構成で、内79%が女性でした。
- ③ 回答者に80代の方が7名いらっしゃいました。家庭での役割(子育て、親の介護、看送り)も終わり、身体の老化や故障、記憶力や意欲の低下等に直面していると思えます。自分の身体的状況だけを考えれば、これからいいことがないと思える状況なのではないでしょうか。60代後半から70代後半の方々はこのからの長い老いの時間と対峙していく覚悟に迫られていると言えそうです。老い方は百人百様とされていますが…。

## ☆ 来年は「終活くらぶ」で「緊急対応ノート・バージョン2」を作成します ☆

来年1月22日(水)から「終活くらぶ」が再開します。毎月第3水曜日の午後1時30分から始まります。緊急対応ノートは、急な病気や認知症等で自分の考えを伝えられなくなったときに誰かに見てもらえるノートとして、家族の連絡先や終末期医療等についての自分の考えを書くノートでしたが、来年はバージョン2として、財産や相続等、しっかり保管しておきたい内容のノートを作りたいと思います。この2冊のノートを準備することで、アンケートで多かった「心の整理・老いの覚悟」ができるようになるといいですね。

## ☆ 冬野菜がたくさん！ ☆

冬野菜の季節ですね。みぬまハウスのサトイモは美味しいと大評判ですよ。サトイモは甘く、ホッコリと煮込むのがコツ。イカを入れるのがまた最高です。イカを入れると全体が黒ずみ見栄えが悪いのですが。それと冬はなんといっても大根です。おでんもよし、寒ブリと炊いてもよし。これからはヤツ頭が採れます。御節料理にぜひ使っていただきたいですね。毎週月曜日の朝に収穫、そのまま即座に店頭に並びます。地元野菜は新鮮でいいですね。



<聖護院大根を収穫>

編集後記：この暑さはいつまで続くの？が、挨拶がわりになっていたと思ったら、もう11月も半ば過ぎですね。やはり異常気象なのではないでしょうか我が家の温州ミカン(と、ドイツの値札に書いてあった)は、夏みかんのように大きくなりました。味はまあ食べられる程度の甘さです。(M)

暑い夏は寒さが厳しい冬になるといわれています。高齢の方は肺炎に注意しましょう。熱が出ないこともあり、気が付かないうちに悪化することがあるそうです。皆さまくれぐれもご自愛ください。