

# みぬまハウス通信

第38号 2020年2月1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/FAX 048-796-0295  
<http://www.minuma-hausu.net/>

## ☆ みぬまハウス 新装開店！ ☆

昨年12月1日、みぬまハウスは新店舗に移転しました。大和田駅の踏切横の東日本銀行脇路地を入れて50mほどの所、ピンクの幟旗が目印です。これまで同様、気軽にお立ち寄りください。

所在地：見沼区大和田町1-1352  
電話：048-796-0295（変更なし）



みぬまハウスは、見沼区で暮らすひと同士で助け合い、支えあって、住み慣れた地域で最期まで暮らすことをめざして開設した地域の居場所です。誰かとおしゃべりしたいとき、お茶を飲みたいとき、会員たちが三々五々集まってきて、楽しい時間を過ごしています。歌声や麻雀などくらす活動も



↑ 新装なったみぬまハウス店内

活発です。どうぞ覗いてみてください。

また、会員のいざというときに備えて、訪問介護や移送サービス、生活支援なども行っています。スタッフ一同、「みぬまハウスがあつて良かった」と言っていただけることを願って、日々活動しています。

この活動は会員の物心両面の支えによって成り立っています。新たなスタートを切つたみぬまハウスが、今後も活動を続けるために、1人でも多くの方にこの輪に加わってくださるよう呼びかけます。

### リフォーム費用の支出報告：

移転に伴う新店舗工事費等を会の会計より下記の通り支出しましたので報告いたします。  
上下水道・厨房&トイレ設備・電気配線・エアコン設置・間仕切り工事・床工事費等 2,665,616円  
鍵・カーテン・掃除用具等の消耗備品費、廃棄品処分費、リフォーム中の重複家賃等 165,638円  
\*なお、工事資金は、第2期～7期に亘るスタッフ給与の未払金を清算するために貯蓄していた会計から捻出することを、スタッフ一同が了解し、支出しました。

### 寄付のお礼：

12人の会員さんから、新店舗開店のお祝として91,000円の寄付が寄せられました。心からの応援、ご協力、誠に有難うございました。

### 会費納入のお願い：

当会の第10期(2019/4/1～2020/3/31)は残すところ2ヶ月となりました。今期の年会費を未だ納入されていない方はご入金をお願いします。  
振り込みの場合は：ゆうちょ銀行 店番038(普通預金) 1173959  
埼玉りそな銀行・七里支店(普通預金) 4586822  
口座名義人は、いずれの口座も(特非)みぬまで暮らす会  
ご来店や振り込みが難しい方は、ご連絡いただければ伺いますので、宜しくお願いいたします。

## ☆ “100歳体操”で健康寿命アップ！ 何歳からでもはじめよう！

100歳でもできる体操が日本全国で始まっています。最近、ふらつくようになった。転ぶことが多くなった。買い物荷物を重く感じるなど気になったら筋力が衰えた証拠です。6種類の単純な体操を継続することで健康寿命がアップします。どなたでも参加できます。

### 100歳体操の会場が風渡野にも誕生！

昨年末、風渡野に新しい100歳体操教室がオープンしました。会場は「ライブラリななさと」(グループホーム)。毎週水曜日10時から11時位まで。入居者の方々も一緒に体操します。みぬまハウスの会員サポーターが支援しています。(詳しくはチラシ参照)

ライブラリななさと →



## ☆ 介護者カフェ … 新店舗で実施しています

介護者カフェ(さいたま市介護者カフェ事業)は、いま介護を担っている人だけでなく、将来介護を担う可能性のある人や介護に関わる方などがホッと一息つける場として定着しています。ほかの参加者との語らいを通して、心身のリラックスをしましょう。

実施日：毎週水曜日と金曜日 どなたでもご利用できます。  
コーヒー・紅茶(菓子付) 300円

## ☆ 「老後の住まい、どこにする？ いくら必要？」講座

### 2020年度から始まります！ 勉強会＋見学会

昨年1月、まちの保健室で自宅と施設ごとにかかる費用(初期費用、住居費、生活費等)を比較する勉強会を開催。①自宅、②有料老人ホーム、③サービス付高齢者賃貸住宅、④特別養護老人ホーム、⑤ケアハウスについて学びました。参加者が一番興味をもったのは⑤ケアハウスで、後日、希望者を募って、さいたま市内のケアハウスを見学したところ、たいへん好評でした。次年度からは会員の皆さん誰もが参加できる講座を開催します。日程が決まり次第「みぬまハウス通信」でご案内しますので是非ご参加ください。

## ☆ 市民活動ネットワーク祭りのご案内

日時：令和2年3月12日(木)、13日(金)、14日(土)

場所：見沼区役所1階ホール及び多目的室 \* 詳細はさいたま市の広報を参照ください。