

# みぬまハウス通信

第46号 2023年6月30日発行  
さいたま市見沼区大和田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/>

## 新たに健康相談事業を始めます

～ みぬまで暮らす会第13回定時総会終わる ～

5月27日(土)、大砂土東公民館においてNPO法人みぬまで暮らす会第13回定時総会を開催しました。会員の皆様に事前にお送りした議案書に基づき、2022年度の事業報告と会計報告、新たにスタートした2023年度の事業計画(案)と予算(案)を審議し、すべての議案が承認されました。

2023年度は通常事業であるコミュニティカフェ事業や各種くらし活動、介護保険や移送サービスなどの支援事業、介護者カフェなどに加え、昨年度から始まった年2回の音楽祭と今年度新たに健康相談事業を始めます。医者にかかるほどではないけど、何となく調子よくないのよね、というときはどうぞご利用ください。訪問看護ステーションの看護師さんにつなぎます(いつから? どうやって申し込むの? など具体的には改めてお知らせします)。

みぬまで暮らす会は、住み慣れた地域で最後まで自分らしく暮らしたい、そのために地域で支え合いたい、との願いから始まり、今年で12年です。みぬまで暮らす会があっけとよかっただけ! と思えるよう、今年度も皆さんと一緒に歩んでいきましょう。

## 歌好きさん集まれ!

みぬまハウスの第4水曜日の午後は歌声カフェ、歌が大好きな人たちが集まります。歌声カフェは10年前、千葉先生のアコーディオン伴奏ではじまりました。現在は三代目、岩槻から鈴木さんがギターを携えてきて下さり、昔懐かしい唱歌からフォークソング、舟木和夫の歌謡曲、グループ・サウンズと幅広くリクエストに応えてくださいます。思いっきり声を出してみませんか。お待ちしております。



毎月 第4水曜日 13:30～ 参加費：500円(コーヒー付)

### くらし活動へのお誘い

みぬまハウスでは、100歳体操、麻雀くらし、絵手紙くらし、朗読くらし、仏典カフェ、源氏物語カフェ、テルミー等のくらし活動をしています。脚腰の運動がてら出かけて来ませんか? お待ちしております。

### 年会費納入のお願い

2023年度会費の納入が未だの方にお願いたします。下記までお振込みを宜しくお願い致します。  
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も トクヒ)みぬまで暮らす会

ご連絡は 月～金(祝日はお休み)午後1時～3時 に

## 床屋・美容院に行きたくても行かない人のために …

様々な事情で理髪店や美容院に行くことが困難な方のために、自宅まで訪問してカットやパーマ、ヘアカラーをしているという理・美容師の西村美智子さんにお話を伺いました。

### ★ 訪問理・美容師になろうと思ったきっかけはなんですか？

高校のボランティア活動で老人ホームを訪問した時のことがきっかけです。そのホームでは、おじいちゃんおばあちゃん達が流れ作業のようにバリカンで一気に髪を刈り上げられ「老人カット」と呼ばれる髪型にされていました。その方達と話をしていく中で「私たちには人権なんかないんだよ。好きな髪形なんてできないんだよ。」そんな悲しそうな声を聞き、私はやりきれない思いと悔しい気持ちでいっぱいになりました。そして、その時、私は誓いました。「いつか理美容師になって、本人のなりたい髪型にしてあげよう。オシャレをして楽しい時間を過ごしてもらおう」と。



西村美智子さんへのお問合せは  
090-4834-0172

### ★ 高校生時代の誓いをずっと持ち続けることができましたね！

はい、私は夢を叶え出張訪問理美容師になりました。高齢者施設だけでなく、個人のお宅にも伺っています。髪の手入れに行かれなくて困っている方、気軽にご相談ください。皆さまが「オシャレに・綺麗に・素敵に」なるために、精いっぱい心を込めてお手伝いさせていただきますと思っています。ご一緒に楽しい時間を過ごしましょう！！

### ★ 次に該当する方は、訪問理・美容券を年4回まで(1回につき4,700円まで補助)利用できます。

- ・理・美容店に行くことが困難であると認められること
- ・さいたま市の介護保険の被保険者で、要介護度が3,4,5の方
- ・保険料を滞納していないこと
- ・介護保険施設又は病院等に入所していないこと

### ★ 障害をお持ちの方も訪問OKです。利用券は障害支援課で！

各区役所高齢介護課  
「高齢者福祉サービス」  
窓口で申し込みを！

モルック競技  
体験しました



モルック(円筒状の棒)を投げて12本のスキttlを倒す競技です。一投で複数倒すと倒した本数、一本の時はスキttlに書かれた数字が得点になります。50点ぴったり取った方が勝ち、50点を超えてしまったら25点に戻ります。何本狙うか、多い数字のスキttlを狙って倒すかといった戦略を練りながら、投げる方向と力を合わせて競う万人向きのスポーツです。一度やったらはまりそう！（長谷川）