

見沼区役所で 歌声くらぶ 開催します

待ちに待っていた春は足早に駆け抜けて行きました。年月が過ぎるのが年々早くなるような気がします。「NPO法人みぬまで暮らす会」は17年目を迎え、会員さん達も歳を重ね、日々の暮らしに誰かの手助けが必要な人も増えてきました。みぬまハウスの活動「独りにならない・誰かと繋がる・お互いに助け合う」がますます大事になってくると感じています。そこで今年の定時総会は、歌声と共に「高齢期の暮らし」について考え、楽しく話し合える集いにしたいと考えました。

定時総会 & 歌声くらぶを開催します

参加費無料です！
会員以外も大歓迎！
お待ちしております

日時：5月23日（土曜日）受付：午後1時30分 開会：午後2時～午後4時

会場：見沼区役所1階 多目的室

ゲスト：埼玉合唱団有志

申込み：みぬまハウスへ 048（796）0295

* お電話は月～金曜日の午後1時～3時に。留守電にはお名前と電話番号をお話してください。

↓ 昨年の秋の歌声まつり ↓



第16回 定時総会 式次第

代表挨拶と理事紹介

第1議案 2025年度事業報告

第2議案 2025年度会計報告

質疑応答

第3議案 2026年度事業計画(案)

第4議案 2026年度予算(案)

質疑応答

第5議案 役員更新(案)

日々の暮らしの中で感じる「ちょっと困ったな」とか「誰かに聞いて欲しいな」とか……「みぬまハウス」がサポートすれば解決できることもいろいろあると思っています。まずはできるだけ多くの人たちに、私たちの活動内容を知っていただき、「みぬまハウス」を訪ねてみてほしい！歳をとっても楽しく暮らせる町にしていきたい！と思っています。

裏ページも見てください。サポート事例を発表しています。

ひとりで 悩まないで！
誰かと 繋がろう！



困った時には **みぬまハウス**
048-796-0295

腰痛で動けず、終日ベッドで暮らしていたNさんが … 今は、自から脚の筋トシ(歩行)をしています

私が初めてNさん宅のお掃除のサポートに伺った頃は、Nさんは腰痛が酷くて日頃の家事もままならないので、必要な物(着替え用の下着や寝間着から薬、膏薬、雑誌、飲み物から食べ物まで)全てベッドの中に持ちこんで暮らしていました。床はスーパー袋や不要なシート、封筒、お菓子の欠けら等々が散乱…気にはなっても拾えない、動けないんだから仕方ないですね…で、お掃除の前に物の整理をすることにしました。毎日の暮らしに必要な物を、身体に無理な動きをせずに出し入れできるように、ベッドの周囲を工夫…これで短時間でお掃除が終了…残った時間は乾いた洗濯物を一緒に畳みながらオシャベリの時間になりました。誰とも話せないでいたことで気分が落ち込んでいましたが、週1回の訪問がNさんの会話不足を解消。Nさん、今では毎日約6mの縁側を数回往復して歩き、自主的に足の筋トシを心掛けています。心が軽くなると痛みも軽くなるんですね。ちょっとしたサポートでNさんに笑顔が戻り、私も嬉しいです。(生活支援サポーター・KK)



足元が不安定で顔を見せなかったAさん(86歳)から … 確定申告を頼みたい！紹介してほしい！



当初、知り合いの専門家を紹介しましたが、確定申告作業ができる状態ではないとクレームが入りました。

その理由は「申告に必要な年金の源泉徴収票がない。貸しアパートの計算書もない。マイナンバーカードの期限は切れたまま。年金振り込み口座も不明」ということでした。

そこで、専門家に引継できるところまでみぬまハウスの生活支援サービスでサポートすることにしました。

① 年金事務所へ同行し源泉徴収票を再発行してもらう。

② 年金振り込み先の銀行と思われる金融機関へ同行する。

ひと段落したと思ったが … せっかく再発行してもらった源泉徴収票を自宅で紛失してしまい、証明書や保険証、書類等の整理や管理をすることが難しくなっていることがわかりました。そこで …

③ 自宅で関係書類の整理・整頓等を行いました。

昨年まではなんとかこなしていた申告作業が今年は滞ったのがキッカケでSOSが私たちにとどきました。

自分で筋道はたてられないけれど指示されたことはできるAさん。できないところは生活支援サービスでカバーすることができました。(生活支援サポーター・KN)

人工関節にするか、歳だからやめようか、誰にも相談できない … 前向きだったTさんだが

みぬまハウスは会員の誕生月に暮らしの様子をおたずねする電話をかけています。

Tさんは10年前からの会員で、開始当初から「まちの保健室」の常連でいつも仲良しのHさんと参加、歌声カフェも100歳体操もみぬまハウスを積極的に有効活用している方でしたが、最近足が遠のいていました。

「年末の歌声祭りから外に出られなくなった。楽しく通っていた週2回のデイサービスもキャンセルして家にとじこもっている。原因は膝の激痛で、変形性膝関節も脊柱管狭窄症もある。デイ送迎バスのおしゃべりもできなくなった。付き合いが遠のくと知り合いに電話一本もかけられない。」と電話口のTさん。

外に出られないと途端に人間関係が取れなくなり、様々な情報から遮断されてどんどん孤独になって孤立していく道筋がみえてきました。同病あいあわれむではないが、おしゃべりがどれだけ気を紛らわすことができるか、電話での会話だけでも共感が得られて「独りじゃない！」と気持ちが楽になったそうです。

これからも会員皆さまに、スタッフたちから電話しますよ～！

(代表・長沼)

