

「総ぐるみ」新聞

NPO総ぐるみ福祉の会事務所は日限山4・44・23（八四四―七四七七）
入会や活動のお問い合わせ先は、事務所または「日限山荘」日限山4・7・1

NPO総ぐるみ福祉の会主催

「健康と長寿を祝う会」を10月7日に開催

◆祝う会開催までのいきさつ

9月16日は敬老の日、かつては自治会主催の食事が行われていましたが、数年前より、節目を迎える方々にプレゼントを届ける方式に変わりました。

高齢会員が多数の当NPOでは、自分達で集まり、楽しむ会をしてはどうかという意見が出て、理事会等で検討してきました。賛否両論ありましたが、『きむら・コーヒ―』に集う方々の大賛成の声が後押しとなり、今年は『健康と長寿を祝う会』をやってみようということから、会館の空いている10月7日に、会費制で行うことになりました。

◆10月7日当日の祝う会

西洗・港南プラザ自治会館1Fホールの会場は、恒例の大橋綾子さんご寄贈の大きな活花が明るく雰囲気盛り上げ、また、

庄司俊二さんご持参の「人生百年」の掛け軸が、今後の目標を示していました。

当日は42名の出席者を得て、12時半からは開始。まず宮崎理事長の開会の挨拶の後、庄司さんによる「ますますの健康と長寿を祈って乾杯！」の発声で食事が始まりました。おいしいという声があちらこちらから聞こえてきたお弁当は、崎陽軒の「秋」と名がついたもの。おしゃべりをしながら楽しく昼食をいただきました。

◆お楽しみプログラム

食事後の13時15分から始まりました。

◇琴とチェロの二重奏

お琴は南舞岡の瀬川千恵子様、チェロは高山富男様によつて

「幻想の平城山」が華やかに演奏されました。もつと二重奏を聞きたという声が多数聞かれました。

◇チェロ独奏

続いて高山さんが「荒城の月」「シューベ



→チェロ演奏中の高山さん

ルトの子守唄」「クリスマスソングメドレー」他数曲を演奏してくださいました。

◇カラオケ部メンバーの熱唱

池上登士男さんの司会で、桑田ミツエさんがトップバッターで「長良川演歌」を歌われ、続いて山地廣尚さん、松永高明さん、井上一男さん、寺田健さん、有川貢司さんが愛唱歌を熱唱され、庄司俊二さんが「しのぶ恋」を歌って、盛り上げてくださいました。

また、宮本鈴子さんは「旅愁」を、上山芳子さんは「葦の咲く頃」をアカペラ（無伴奏）で聴かせてくださいました。

◇全員合唱

最後に、出席の皆様全員で「故郷」と「紅葉」を高山さ



カラオケ部を中心としたご出演の方々

健康体操の予定日：11月8日、22日。

マッサージの予定日：11月1日、15日、29日

んのチェロ伴奏で歌い、楽しい会合を閉じました。

◆出席者の感想

当日帰りがけに、また後日日限山荘で、「健康と長寿を祝う会」に出席された方達から聞かれた感想は、「楽しい会だった」とても楽しい時を過ごせた」「楽しかったから来年もやりましょう」というものでした。

たまり場 日限山荘日誌 (抜粋)

日限山荘の週2回の昼食作りを、ボランティアで支えてくださる方々を紹介します。火曜日は河合久子さんを主に菊地幸子さん、宮井豊子さんが調理担当をしてくださいました。金曜日は、大橋綾子さん、寺島住江さん、門脇恵子さんが週代わりで調理を担当してください、宮竹和子さん、森本瑞子さん、赤羽多規子さん、雨宮初枝さん、また、家主の桑田ミツエさん達がサポートをしてくださいます。

都合のつく限り掃除・配膳作業・洗い物などをしてくださるのが、三由令子さん、河西マキさん、渡世ツルさん、杉崎さく子さん、高本朕子さん達で、宮崎・掛川・藤井もお手伝いを心掛けています。

◆3月1日(金)

ちらし寿司
すまし汁(花魁・とうふ・水菜)
鶏肉のハーブ焼き
ポテトサラダ

さやいんげんとツナの和え物
ぬか漬け

参加者…男性1名、女性19名、配食6名
調理担当…大橋、森本、マッサージ・村山哲行さん担当

◆5月7日(火)

ご飯
みそ汁(とうふ・わかめ)
かぼちやのクロックケ

付け合せ(刻みキャベツ・きゅうり・プチトマト)

参加者…男性2名、女性20名、配食7名
調理担当…河合、菊地、宮井

手芸・布ぞうり作り

◆6月14日(金)

炊き込みご飯
みそ汁(えのき茸・人参・卵)

高野豆腐のはさみ煮
野菜サラダ(レタス・きゅうり・人参・長芋・ハム)

小松菜のごま和え

参加者…男性1名、女性17名、配食6名
調理担当…門脇、森本、雨宮

健康体操…小高典子さん担当

◆10月11日(金)

さつま芋ご飯
みそ汁(大根・つまみ菜)

さんまの煮付け
野菜サラダ(キャベツ・水菜・ハム・みょうが)

こまつ菜の煮浸し(人参・油揚げ)
たねなし柿

参加者…男性3名、女性18名、配食3名
調理担当…寺島、宮竹
健康体操…小高典子さん担当

日限山荘見学者の感想紹介

東日本大震災で被災された宮城県山元町の方々に、布団・防寒着・下着等の支援を共に行なってきた田中美恵子さん(建築士)が、先般10月22日(火)に日限山荘の昼食会を見学してくださいました。田中さんは、当NPO会員の築地真佐子さんと上海小学校の同窓で古くからのお知り合い、次のような感想を寄せてくださいました。

「シニアの生活は、それまで過ごしてきた環境を変えることなく、近隣のコミュニケーションで支えることができれば最高の幸せ。そのような仕組みがあれば、老人ホームは無用というのが私の持論でした。この仕組みで現実に活動をしているケースを初めて見学できて、嬉しく興奮しました。」

予告 日限山荘のそば打ち

恒例になりました「そば打ち」、新そばの出回る頃なので、左記のとおり行います。どうぞお出かけください。

日時…11月29日(金曜日)