

みぬまハウス通信

第53号 2025年11月10日発行
さいたま市見沼区大和田1-1352
NPO法人 みぬま暮らし会
TEL 048-796-0295
Fax 048-796-7285
<http://www.minuma-hausu.net/>

暑い暑いと言っていた夏もいつのまにか過ぎ去り、あちこちから紅葉のお知らせが届きます。秋は駆け足で通り過ぎていきそうです。この気候の寒暖差は私たち高齢者には体調の維持も一苦労です。声もでにくくなっているませんか？秋空の下、たくさんの仲間と広い会場で思いっきり声を出しましょう！

歌好きさん 集まれ！

みぬまハウス 秋の歌声まつり 開催します

日 時：11月30日（日曜）午後1時30分～3時
会 場：堀崎町自治会館
ゲスト：埼玉合唱団有志多数
参加費：500円（スリッパご持参ください）
参加申込みは：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ください。



↑ 埼玉合唱団のみなさん ↓



人生の放課後を楽しく！ … みぬまハウスのくらぶ活動

スマホくらぶ

個人レッスン（予約）
月曜日と木曜日

100歳体操

健康は脚腰から
第1・3・4水曜日

仏典カフェ

生き方のヒント
毎月 第2水曜日

歌声カフェ

みんなで歌えば！
毎月 第4水曜日

麻雀くらぶ

初心者大歓迎！
毎週 火・金曜日

源氏物語カフェ

古典を読み解く
毎月 第2日曜日

朗読くらぶ

好きな本を持ちより
毎月 第1木曜日

絵手紙くらぶ

季節を感じながら
毎月 第2木曜日

堀崎町自治会館 案内図



お問い合わせは
048(796)0295

みぬまハウスのサポーターさんやヘルパーさんは 頼もしくて、優しく、安心できる人たち

前号では、みぬまハウスに集う人たちが「訪問介護」や「くらし活動」や「会員同士の助け合いサービス」を上手に利用してのつつがない暮らしぶりをお伝えしました。今回は上記のサービスを提供している人たち、みぬまハウスの活動を支えてくださる人たちをご紹介します。

生活支援サポーター H. Tさん(82歳)は 頼もしくて、安心！

南中丸で草むしりをお手伝いしました。私は川越の農村育ちでなので雑草取りは得意中の得意です。中学生の時、ひと夏、友達の家で陸稲畑の雑草取りのアルバイトをして、通学用の自転車を自分で買いましたよ。中学校、歩くと30分かかる。私は自転車のペダルを踏んでスイスイ気持ちよかったです。

結婚して蓮沼に越してきてから55年になります。ご近所の方からだいぶ前に「みぬまハウスはコーヒーも飲めるから一度遊びにおいでよ」と何回も誘われていました。2023年、100歳体操の参加をキッカケに会員になりました。洋裁が好きなので浴衣地や着物布をリフォームしてチュニックや上着等ハウスに展示販売させていただいています。

ヘルパー M. Oさん(74歳) は 優しく、あったかい！

私はみぬまハウスでヘルパーとして7年間働かせていただいています。自分がまだ人の役に立つなら役に立ちたいと思ったのがキッカケです。母の介護に必要になると思ってヘルパーの資格を持っていました。母は九州で交通事故にあい頭部を激しく打ち外傷性の硬膜外血腫で入院、寝たきりになってしまいました。「餓死させてもいいのか」と入院先で迫られてやむなく胃ろう。手術を受けた母をストレッチャーにくくり、飛行機に乗せて大宮の病院に転院させました。流動食を胃へ流し込まれ、痰の吸入に顔をゆがませる母。4年半、毎日20～30分ですが顔を見に行きました。介護病棟で寝たきりで過ごし亡くなりました。すべて母の退職金と年金で賄うことができました。

しっかり働いてそれなりの年金を受けている人は老後も安心して暮らせると思いました。働けるときにしっかり働くこと。それが老後の生活を決めると思います。

歌声カフェを引き受けて16年 くらし活動ボランティア S. Kさん(96歳)は ミラクルパワーの最長老！

1945年、私は16歳で終戦を迎えました。戦時中は藤沢の軍需工場に徴用され飛行機のネジを作っていました。空襲警報で一緒に逃げた同級生は米軍の機銃掃射で片腕をなくしました。

18歳で洋装和装の専門学校を卒業、地元の信用金庫に勤めていた時に知りあいの紹介で夫と結婚。東京の歌舞伎町、文京区そして大宮に居を構えました。子どもの手が離れたころから東京ジューキに勤め、北陸、関東一円の支社へ出向。ミシン、編み機販売から使い方の講習会の講師も受け持ちました。夫の胃がん発病を機に70歳で退職し、夫のケアと孫の世話に専念しながら大好きなコーラスを3カ所掛け持ちで参加。みぬまハウスの歌声くらしも開始しました。

★ インタビュー後記

皆さんは膝が痛かったり、腰痛だったり、足がしびれていたり、けっして万全な体調ではありません。でもそれはひとまず横に置いて、私でお役に立つならお手伝いしようというちょっとした行為です。

みぬまハウスは善意や思いやりが集積してくる場所。いろんな年代いろんな経験を背中に背負ってきたひとびとが会える場所、そこからまた繋がっていく。今の時代かけがえのない場所、取り換えの利かない場所なんだとあらためて思いました。これからも応援よろしくお願いします。(長沼)

