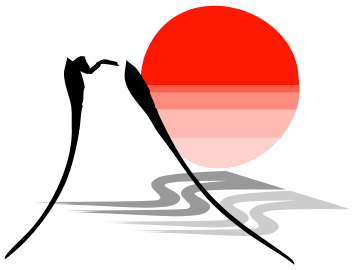
めじろむつみクラブ（MMC）会報

［第28号］　2014 年(平成26年)1月1日発行

新年特別号

特定非営利活動法人（ＮＰＯ）
めじろむつみクラブ（ＭＭＣ）事務局
住所：八王子市めじろ台２－３７－１２
ｔｅｌ：０８０－１０３８－６８７５
http:／／www.hachioji－mmc.com／



新年明けましておめでとうございます。

年頭に当たり皆様のご多幸を心よりお祈り申しあげます。

我が国経済は大手企業の業績が好転し、中小企業にも進展の兆しが表れていますが、シナリオ通りの成長戦略の具体化の正念場となりました。そして、私たちの常に念頭にある東日本大震災の復興も、景気回復とともに加速され、漸く明るさを取り戻しつつあります。　頑張れ東北！。

さてこの程、地元社会福祉法人　めじろ会理事長の柊澤章次様から、当MMCに対し軽トラック一台の無償供与を戴きました。この車は先代の内田史前理事長の愛車として使われたもので、社会貢献への励ましと心得て、感謝の念を持って末永くMMCの作業車として使わせて戴く所存であります。(2 ページ参照)

めじろむつみクラブは、今年も地域に信頼される高齢者のための支援団体として、地道な努力を重ねてまいります。

どうぞよろしくおねがいします。　　（理事長　髙橋光男）

1. H25年度作業の状況（12 月 31 日現在）

(1) 生活支援他有償事業

4 月 1 日からの作業件数は 140 件、金額面では年間受注予算額 3,650,000 円の100.8%と予定額を突破しました。

内容としては、植木剪定、除草処分の他に植木の移植、物置屋根の補修、不要材処分、論文のパソコン入力、パソコン操作指導、家屋外壁補修鉄板張り、木製外壁塗装、ベランダ・雨戸塗装、ネコの屋根歩き防止ネット取り付けなどなど。

家庭内外の小規模作業…電球交換、蛇口水漏れ補修、不要物解体処分、電気器具修理、ウオシュレット交換、刃物研ぎなど、植木剪定・除草以外にも数多くの作業をさせて頂きました。

また、町会を通して空き地の除草処分、最近では植木が繁茂して隣近所に迷惑のかかっている空き家の樹木などの伐採作業をさせてもらっています。

作業箇所はめじろ台地区がほとんどですが、市内のみつい台、山田町、上野町、椚田町、館町にも出張して作業を行っています。

軽トラックもめじろ台祭り、防災訓練資材の運搬などで活躍しました。

今後も皆様の色々な要望に応えられるように頑張りますので、是非事務局にご一報下さい。

F邸　ネコ防止ネット張り

空き家で　竹、樹木の伐採作業

2.第9回趣味の作品展を開催

秋らしい季節を感じる期間が少なく温暖化の影響かと思われる今年の気候、当日は何とか天気にも恵まれ、準備万端整えて来場者をお待ちしました。

☆概要と結果

•開催日時 ： 11月3日(日)　午前9時～午後5時
　　： 11月4日(月)　午前9時～午後3時
•会　場　 ： めじろ台第一会館

•出展者　： 個人　55名、 グループ　5、 協賛　1
•来場者　： 279名
　　(めじろ台　228名　めじろ台以外　51名)
•展示品　： 絵画、書、写真、造形粘土、刺繍、木工芸、
　　きれ画、木彫り仏像、鎧、火縄銃、和服、
　　手工芸、絵手紙、編み物、俳句、短歌、
　　押し絵、小物、竹細工など。

今年から専門委員会を設置し出展者の発掘、来場者へのPR,会場のレイアウトの変更など、新しい試みに挑戦しました。その結果、個人、グループ共新規出展者が増え、「作品にも会場の雰囲気も新しい息吹を感じる」と、多くの好評価を頂きました。

地域の皆さまと会員が一体となって作り上げてきた作品展を、今後もより一層の充実を図ってまいります。ご支援ご協力を頂いた皆様に心より感謝申し上げます。

(地域交流事業担当)

3.トピックス

トピックス①　西武信用金庫　第1回「街づくり活動助成金」 200,000円受領決定

10月に「街づくり活動の助成金」募集を知り、都内の色々なグループの応募36件の中で、20件の一つとして採用されました。

応募した事業内容は、「地域ふれあい(コンサート、落語公演)事業の開催」で、応募理由は家に閉じこもりがちな高齢者に地域内で気軽にイベントを楽しんでもらうとともに、若い人たちとの交流、ふれあいを通して少しでも街に活気を取り戻したいとしました。

西武街づくり活動助成金は、地域に密着し、地域の方と一緒になって地域•社会の問題解決に取組むNPO団体等に助成を行うことで、持続可能な地域社会の形成と地域力向上に向けた支援を行うことを目的にしています。

トピックス②　軽トラックの入れ替え

今までの軽トラックは9年も経ち、荷台など大分痛んで来ました。

戴いた軽トラックは年式的にも5年新しく、エンジンなども程度が良いので、大事に使いたいと思います。

柊澤様ありがとうございました

トピックス③　八王子市民塾生にMMCを説明

12 月 7 日　めじろ台会館にて八王子市民塾（八王子市が企画、八王子市民活動協議会運営）の 5 期生 12 人にﾊﾟﾜｰﾎﾟｲﾝﾄを使用して我々MMCの活動状況を紹介しました。

八王子市民塾は定年後等第 2 の人生として地域に根ざす活動をしたい人達で、コミュニティビジネスや地域活動、起業コースに分かれて定期的に半年間にわたって勉強しています。

めじろ台は町会とこの地域に根ざして活動している我々MMCや他のグループがうまく連携しているとのことで実地研修に選ばれたものです。

塾生の皆さんには今後の活動に向けてのアイデアを得てもらいたいとのことで、めじろ台 4 町会、風の会、めじろ台安心ねっと、MMCが現況と課題について説明し、活発な意見交換が行われました。

右写真:市民熟生に説明する髙橋理事長

4, MMCクリスマスコンサート2013開催

＊日時　　12月8日（日）　開場　13:00　　開演　13:30
＊場所　　めじろ台第一会館
＊入場料　　500円（小中学生　無料）

当日は会場の準備が終わった12:40頃から続々と入場者が集まり、出だし好調、演奏者の小川和隆さん（めじろ台一丁目在住）、入戸野政代さん（めじろ台三丁目在住）のお弟子さんやお友達など関係する人たちも多く駆けつけてもらった模様で、会場は満員の78名。

小川さんは地元でスエルトン・ギタースクールを主宰するお馴染みの十弦ギター奏者、入戸野さんは「東京マンドリン・アンサンブル」のピックアップメンバーとしてコンサート、ＴＶ出演、ディナーショー等で活躍中のマンドリン奏者。

第1部と第2部との間に休憩をはさんで1時間40分。アンコール曲を含めて17曲を演奏、小川さんが入戸野さんとマンドリンを演奏する曲もあり、会場を盛り上げました。

第1部は、お二人によるクリスマスキャロル「もろびとこぞりて」から始まり、「アヴェマリア」（カッチーニ）、「オー・ホリーナイト」など。

第2部前半は、小川さんの十弦ギターソロ。「禁じられた遊び」（1952年ルネ・クレマン監督フランス映画より）、「星に願いを」（1940年ディズニー映画「ピノキオ」の主題歌）、「ピカピカ」（ベネズエラ民謡）。

後半は、「浜辺の歌」「知床旅情」に続いて石川さゆりさんが歌った「津軽海峡冬景色」、エンリコ・マシアスの「恋心」、最後はクリスマスの時期に世界中で歌われる「ジングルベル」。

アンコールに応えて「きよしこの夜」を全員で合唱…。

今回はセミクラシック、賛美歌、映画主題歌、演歌と比較的知られている曲目が多く、思わず口ずさむ人もおり、好評裡に終わりました。

（講座開催事業担当）

5. 健康情報　「私の快便生活」

MMC発足以来、理事として努めておりますが、私の周囲の友人・知人が病に倒れる様を見て、健康に一段と注意を払っています。健康を維持するには、適度な運動とバランスの良い食生活と言われていますが、今回は私自身が食材を購入し、仕込み、半年間実践している三種の発酵食品の活用について紹介します。

この方法は誰でも知っていて、簡単にできることであり、私と妻は継続して実践しています。この内二つは毎日食べております。あと一つは週 1～2回食事の中に入れております。
これにより、私の便通は今までの毎日 1～2回から、毎日 3～4 回に増え、以前はいきみましたが、ほとんどいきまずに出ています。　血圧や脳の血管にも良いと思います。

まず一つ目は、ピクルスを常時作り冷蔵庫に入れて、毎日食べております。ピクルスは「ミツカンのピクルスの素」を使用し、キュウリ、カブ、キャベツ、大根、ニンジンなどを適当な大きさに切って漬けます。私が好きなのはキュウリ、葉付きカブ、キャベツで別々に漬けて 2～3 日で食べますが、一緒に漬けても美味しいと思います。

二つ目は、塩こうじの活用です。塩こうじは「ひかり味噌の塩糀」を使用し、「生じゃけの切り身」に塩こうじをかけて、一晩冷蔵庫に寝かせます、焼けばふっくらした美味しい「塩こうじじゃけ」ができあがります。
また、肉と野菜の炒め物に塩こうじを入れると味がまろやかで美味しくなります。

三つ目は、米麹甘酒を豆乳で割って毎日飲んでおります。豆乳は「スジャータの無調整豆乳」を使い、米麹甘酒は新潟の八海山で作った「麹だけでつくったあまさけ」を取り寄せて使っております。

この三種の発酵食品の活用により、スッキリした生活を過ごしております。　　（上原　洋　理事）

6. XP パソコンをお使いの皆様へ

マイクロソフトは 2014 年 4 月 9 日で、「Windows XP」と「Office2003」のサポートを終了します。

「XP パソコン」をご使用の方はインターネットに接続すると、一切の脆弱性は放置され、ウイルス感染、情報漏洩のリスクは急激に高まります。またインターネットに接続しない方も友人とファイルの交換をするとウイルスを感染させる可能性があります。

早めに「Windows 7」(2020 年 1 月 14 日サポート終了予定)か「Windows 8.1」(2023 年 1 月 10 日サポート終了予定)に変更することをお薦めします。「Windows Vista」は 2017 年 4 月 11 日にサポート終了予定です。

XP からの OS の移行はサポート終了が 3 年違いますので「Windows7」よりは「Windows8.1」がお薦めです。

詳しいことは友人または家電量販店でお聞き下さい。　　（情報担当）

7.「MMC落語寄席2014」

日時:　2014年3月6日(木)　13:00開場　　13:30開演
場所:　めじろ台第1会館
木戸銭:　200円

今回も中央大学落語研究会のメンバーのうち4名を招いて開催します。土曜あるいは日曜日で開催をと計画していましたが、会場であるめじろ台会館がなかなか取れず、今回は初めて平日開催とします。
会員の皆さまも是非おいでください。

なお、今回の事業は先に実施しました「MMCクリスマスコンサート2013」ともども西武信用金庫様の第1回「街づくり活動助成金」の対象事業として実施します。　　（講座開設事業担当）

8. 新会員の紹介および事務局便り

- 8 月22日以来 12 月 31 日現在、鹿島田恭江、中村真澄、田中文夫、平　邦治、佐藤　剛、高野瀬　明さんが入会され、総会員数は175名になりました。
- 今年から高齢化の著しいめじろ台において、地域を活性化させるために本格的に模索してゆく街づくりに向け、MMCは町会や他のグループと連携して取り組んでいく予定です。