

題字 福田 純子（ゆりの会 書道）

発行/ 社会福祉法人 マザアス 特別養護老人ホーム マザアス東久留米 高齢者在宅サービスセンター マザアス氷川  
〒203-0004 東久留米市氷川台二丁目5-7 ☎0424-77-7261 FAX77-7500  
発行責任者 高原 敏夫 編集責任者 山崎 宣子



「右、右」「もうすこし前、そこそこ」「それいけー！」

## 「在宅介護の相談」

施設長 高原 敏夫

平成十二年に介護保険がスタートするにあたって、「負担は一体どの位になるのか」「正しく介護認定をしてもらえるのか」「ニーズに見合った基盤整備ができるのか」というような不安があると云われています。

東久留米市民にとって、それ以前にいま困っている問題を、どこで相談したらよいのか。市役所・保健所或いは高齢者在宅サービスセンターかと迷うことが多いと思います。遅きに失した感があるが、高齢者在宅介護の相談を保健福祉センター（前保健所）で「東

久留米市在宅介護支援センター」として、十月一日より受け付けることができるようになりました。

これは、社会福祉法人マザアスが、市から委託された事業で、三人の職員が出向することになっています。

この在宅介護支援センターは、市内に四、五カ所位配置されるのが理想かと思いますが、その第一号が窓口をオープンすることになったことをお知らせし、大いに利用していただくことを期待しております。

# 在宅介護の豆知識 <食事篇>

在宅でお年寄の介護に当たられているかたに、今回は食事に関するアドバイスをマザーステップで従事している3人の職員より寄せて頂きました。

## 〈お年寄の食生活について〉

10月に入り、すっかり秋らしくなりました。市場には、さんまや里芋、栗、松茸など秋の味覚が勢揃いしています。8月の蒸し暑かった頃には食欲も落ちてつい、さっぱりした物ばかり口にしていた人でもそろそろ“何か美味しい物”が食べたいと思う頃ではありますか？それはお年寄でも同じ事だと思うのです。実りの秋は陽気も大変よく、食欲を取り戻す良いチャンスです。

お年寄にとっての食事は、最大の楽しみであり、また日々適切な栄養を取る事は、健康を保つ上で何より重要です。

高齢になると長い間の食欲不振や偏食による栄養不良から体調を悪くし、更に食欲不振になるという悪循環になります。ですから、食欲不振や偏食を出来るだけ解消する事が大切です。それには美味しい料理もさることながら、楽しく食べる雰囲気づくりと、食べる事が億劫にならないよう調理に配慮する事が重要です。

そこでお年寄の食事を作る時に次の事に気を付けてみて下さい。

1. 見た目に美しく、食欲をそそるように
2. 香りの良い食品を上手に使う。（生姜 やすりごま、大葉、さんしょうなど）
3. 噛み易く、飲み込み易い調理の工夫。
4. 本人の嗜好にも配慮してバランスの良い食品選択。
5. 水分の補給。

どのような食品を取ったら良いかという点ですが、下の「4つの食品群」を参考に、第2群から主菜を1品、第3群から副菜を2品、第1群の卵と乳製品を1日1品は必ず取る事とし、主食のご飯を一膳と汁物を添えて、一食の基本としてみてはいかがでしょうか。

栄養士 松井 光子

◆ 第1群	▼ 第2群	◆ 第3群	◆ 第4群
栄養を完全にする 乳 乳製品 卵	肉や血をつくる 豆製品 魚介 肉	からだの調子をよくする 芋 野菜 果物	力や体温となる 穀物 砂糖 油

## 〈"飲みこみ易い"レシピを紹介します〉

### 1. 「芋もち」～餅の代替食です～

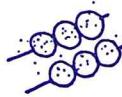
[4人分] じゃがいも 80g  
片栗粉 80g

#### 【作り方】

- (1) じゃがいもを茹でてつぶし、片栗粉と少量の水を加えて粘りが出るまでよくこね、耳たぶ位の軟らかさにします。
- (2) (1)を適当な大きさにまとめて茹で、浮き上がったらすぐって出来上がり。



フライパンで焼いて  
いもべ餅



きた粉やあんこで  
おだんごに。

### 2. 「レバーパテ」～鉄分補給に～

[4人分] 豚又は鶏レバー 240g  
玉ねぎ 80g  
しょうが・にんにく 適宜  
トマト(皮をむく) 40g  
油 大さじ2/3  
塩・こしょう 少々  
しょうゆ 小さじ1杯半

#### 【作り方】

- (1) レバーは牛乳に浸し血を抜きます。
- (2) 玉ねぎ、しょうが、にんにく、トマトをみじん切りにします。
- (3) フライパンに油を熱し、(2)の野菜とレバーを炒め、塩、こしょう、しょうゆで味を整えます。
- (4) (3)をフードプロセッサーでなめらかにし、型に流して冷蔵庫で冷やします。

#### 〈食事介護のポイントと留意点〉

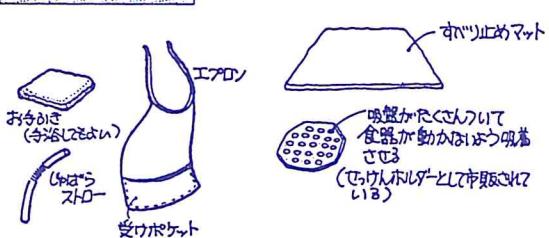
1. 出来るだけ起き上がっていただきましょう。
  2. 座った時の姿勢が不安定にならないよう配慮し、食べる方の身長に合ったテーブルの高さで、お食事が良く見えるよう工夫しましょう。
  3. 配膳は食べる方が、わかり易く、食べ易い位置に置きましょう。
  4. 握る力の低下や手の震え、手指の変形などで食べにくい方は、握り易く工夫されたスプーンや食器類を使ってみましょう。

## ◆工夫された食器のいろいろ



5. 料理の温度は温かいものは温かく、冷たいものは冷たくして、しかも熱すぎず、冷たすぎないよう準備します。
  6. 身体が不自由な場合には、防水性のあるエプロン等を使い、こぼしてもよい工夫をすることで、自分で食べる楽しみが見出せるよう励ましてみましょう。

## ◆ 食事を助ける小物



＜地域でがんばってまーす＞

現在、東久留米で活動中のマザース水川台  
在宅サービスセンターのホームヘルパーは、  
地域にとけこんだ活動に取り組んでいます。  
今回は食事についてのお話をうかがいました。  
『家族の食事は作らない、時間も1軒約2時  
間など公的派遣の制約に従って、1人分を多  
品目作り置くことに苦心をしています。火や  
包丁が使えない人もいらっしゃいますが、利  
用者のできないところをお手伝いするのです  
から、食材を出し、野菜を切っていただきた  
のを鍋にかけたり、味付けはお願いしたりと  
調理に関する条件も各々に異なってきます。  
だいたいは利用者本人が食材、献立を指定し、  
お宅にある食材で召し上がりたいものを察し  
てあげて食事作りをします。



7. 飲み込んだ食べ物でむせたり、つまらせたりしにくくするため、顎が上がりすぎないよう配慮し、見守りましょう。食事介助をするときは、その方の飲み込むペースに合わせて食事を口に運びます。
  8. 食事の最後に汁やお茶をすすめて、口の中に出来るだけ食べかすが残らないよう工夫してみましょう。
  9. 汁物やお茶でむせ易い方には、少量混ぜるだけで水分にトロミをつけてくれる食品が市販されていますので、利用してみると良いでしょう。また、水分の多いものはゼラチンや寒天で適度に固めて食べて頂く方法もあります。

食事をどのように食べたか、何をどのくらい食べたかの観察は、お年寄りの健康や病気の状態、心理状態を知る上で重要な事です。栄養補給の状態や水分の過不足を知ることも出来ます。継続して、長い目で観察して全体的な状態を見守りましょう。

食事介護で一番大切な事は、お年寄りが楽しく、美味しく食べられる事です。介護する方の心の温かみが何よりも栄養となるのです。

1回の1品の量が多く夏場など腐敗が心配ですので1品1品にシールを貼り、日付けを入れることは忘れる事ができません。高齢になると視力も嗅覚も低下してくるからです。バッカリ食も気になります。お好きなものだけを毎皿食べつづけることもしばしばみられるからです。同じ食材でも変化をつけて味付けを楽しんでもらえるよう言葉かけに心がけています。

食事制限を受けている方でも、主治医の先生や、保健婦さんの助言をいただきながら工夫をしています。

料理を通して利用者さんに教えられること  
も多くあり、「おいしい」が生きるエネルギー  
になるように現場で奮闘する毎日です。』

調理師 野村 廣美

## ゆりの会

### パッチワークサークル

毎月第1・第3火曜日・午後1時半から3時半まで開いています。

現在10名程の方が、午後のひとときを楽しんでいます。回を重ねる度に素敵な作品が出来上がっていきます。材料費は自己負担となります。入会金その他の費用は一切無料です。ご希望の方は、裁縫箱をご持参になり気軽にお集まり下さい。お待ちしております。



### 俳句

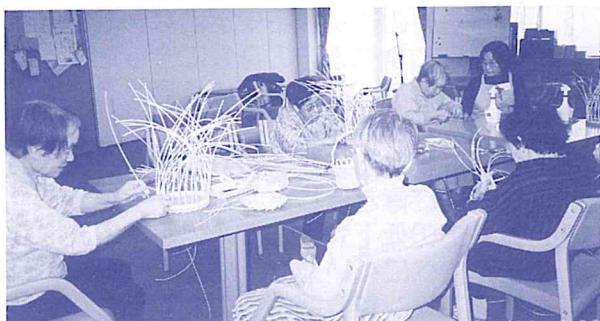
俳句を趣味とする人達の、第1回俳句会を平成7年9月27日に開き、以後続けて35回目となりました。会員の皆様長い間よく頑張りました。芭蕉の「古池や蛙飛び込む水の音」位しか俳句については、関心のなかった方もあったようでしたが、熱心な研修結果、今では、俳聖芭蕉を凌ぐ名句?を作り出す方も多くあります。俳句は、五・七・五の音節からなる十七文字の短い詩です。この中に自分の喜びや悲しみと、春夏秋冬の季節を表す「季語」を入れて表現すれば、あなたの一句ができます。句会は、毎月第4週の水曜日13時30分から1時間です。老化やボケ防止に、忘れた漢字も思いだします。初心者の方の入会をお待ちしています。



### 藤手芸

毎月第4水曜日の午後、地域交流ロビーで藤手芸の会を開いています。入居していらっしゃる方8~10名と地域の方1人が、それぞれのペースに合わせて藤づるを編んで、花籠や小物・菓子・果物入れ等を作っています。作っていらっしゃる時のお顔は生き生きと素

敵なお顔をしていらっしゃいます。完成された時は素直に喜びを表してくださいますので私達ボランティアにとっても喜びを分かち合えるひとときです。



### 和紙ちぎり絵サークル



毎月第1と第3水曜日におけるこしています。入居者、地域の方と少人数で活動しています。色とりどりの和紙をちぎっては貼る作業のくりかえしで、世間話をしながら、四季折々の花を作ります。作る楽しさ、飾る楽しさ、人に差しあげる楽しさ、目的はいろいろです。昨年の秋光祭ではミニ色紙で体验コーナーを設けました。今回も行う予定です。

興味のある方、一緒に作ってみませんか?

### グループ「あしたば」



二年前まで東久留米の老人給食ボランティアをしていましたが、マザアス見学を機会に当施設でお茶の会を始めました。毎月第1水曜日の午前中に福祉会館でお菓子(カステラ等)を作り、午後1時半から約1時間、マザアスの3階でお年寄りの皆様にお茶とお菓子のサービスをしています。手作りのお菓子やテーブルの上の花を会話のキッカケにお話の相手をするのが何よりの楽しみです。どうぞよろしく。

### 詩吟クラブ

当クラブでは、マザアス開設と同時に開始され、始めは10名足らずでしたが、お蔭様で現在では教室が満席になるほど盛況です。毎月2回2ヵ月計4回で1題を終了しております。指導員としては、生徒さんが一日も早く独りで吟じられる事を願っております。



## 喫 茶



皆さんには歌とコーヒーがお好き。毎週木曜日の午前10時から午後3時まで、入居者、近隣のお年寄りにお茶とお菓子のサービスをしながら、歌を歌ったりおしゃべりをしたり楽しい集いをしています。

特に午後2時から3時までの1時間は毎週違った催し物をして楽しんでいます。1週目カラオケ・2週目大正琴・3週目フラダンス4週目日本舞踊と、それぞれボランティアグループの協力を得ています。その時間がある限り、童謡・小学校唱歌・軍歌・歌謡曲と、皆さんが子供の頃や若い時に歌った歌をボランティアと共に歌います。皆さん次第に元気が出で時には思いがけない人が歌いだしたり「もう終わりなの？今度はいつですか？」と名残惜しげに帰って行かれる方もいます。

日常生活の中、少しでも楽しい時を過ごして頂ければと、始めて3年、皆さんとの「きずな」も段々と深まり、生きた「老い」の勉強をさせてもらっています。



わたしたち、力がやっています。

仲間作りに参加しませんか



## 生け花サークル



第1週と第3週の金曜日に行っています。皆さんとても楽しそうです。お花を生けてありますと、生き生きとした目になる様に思います。お花には、生氣と活気が満ちているからでしょうか。四季折々のお花が微笑んでいるようです。— 美はしき花に憧る人こそは、花にも似たる心持つなれ — 皆さんのご参加をお待ちしております。



## 書 道

月2回、第2、第3金曜日の午後1時30分から2時30分まで、入居者・ご近所の方々が集まってお習字の勉強をしています。皆さんご高齢でも昔とった杵柄でしょうか、どんなも大変お上手で、熱心にお稽古をなさっています。



## 『ゆりの会』

お誘い合わせの上、お気軽にお越し下さい。大勢の方の参加をお待ちしています。  
(年齢制限無し 月謝は不要です)

お問い合わせ ☎ 77-7263

担当者：橋本 今沢

†††

このページの企画・編集は、「ゆりの会」のボランティアさんにご協力いただきました。

担当者

明山 水上 当麻 鈴木 北川（敬称略）

# 声の欄 マザアス氷川

マザアス氷川台に新しいスタッフが仲間入りし、半年が過ぎました。それの方々がこれまでの経験や知識をいかし、日々活躍しておられます。今回は、そんな方々の日頃の思いや、専門的なお話をご紹介します。

「言語療法士とは？」

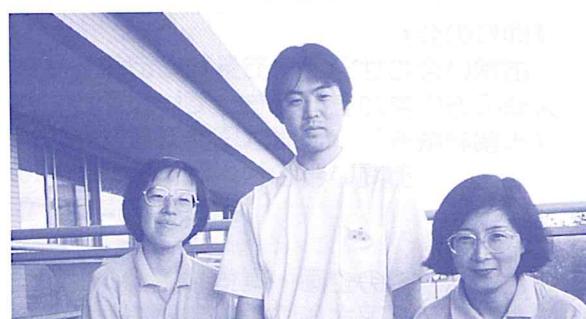
初めまして。四月よりティーサービスで働いております。三月までは千葉県の病院で勤務しておりました。言語療法士って何者?と思われる方も多いことでしょう。仕事としては、言語障害児者のコミュニケーションその他の問題に対応し、多くは病院など医療機関や、教育・福祉の各機関に所属しております。さて、成人の言語療法で多くお目にかかるのは、脳卒中などの後遺症による失語症(大脳の言語中枢の損傷により、聴く・話す・読む・書くという言語能力の障害)、構音障害(発音に必要な舌・唇等の器官が、麻痺などのために適切に動かせず、話すことばが不明瞭となる)、嚥下障害(飲みこみがうまくできない)などです。特に嚥下障害は、病院・施設はもとより、在宅介護で対応に苦慮する領域と思われます。

ところで、老人ホームや在宅の患者さんの多くは、発症からの経過も長く、病院での訓練を終えた方々と思います。そのような方に對しての言語療法士の役割は、関わりを重視しながら残存能力をよりよく引き出し、また現在の機能を少しでも長く維持させる・本人と家族を初め周囲の者とのコミュニケーションが円滑に進められるよう、

バイブル的な役目をする・環境調整を行う…etc、色々な仕事があると思います。今後、可能な範囲での関わりができればと思っています。



ティーサービス寮母  
言語療法士 猪股 裕子



猪股

金子

南部

「利用者に支えられ…」

ホームヘルパーから湧泉の郷に移り半年。一対一の関わりから、全体を見ながら一対一の関わりをするのは、思ったより大変な事でした。ヘルパーの時の楽しみは、自分がその人の為に役立っているという実感でした。ここでは、プログラムの指導に随分冷や汗をかいり、何を話そうかと疲れぬ夜もありました。こちらがリラックスしないと緊張が伝わるのを知り、自然体を心がけるようにしてあります。何よりも、お年寄りがホッとできる気持ちの良い環境、そして仲間と集う社交の場の大切さを大事にしていきたいと思っております。利用者の皆さん同士が嬉しそうにお話されている様子や、一緒に楽しまれているのを見ると、こちらも嬉しくなります。



まだまだ勉強する事ばかりですが、利用者の皆さんのお笑顔や思いやりに励まれ職場の仲間に支えられて、頑張っています。

湧泉の郷寮母 南部 洋子

「地域リハビリテーション」

皆さんこんにちわ!マザアスには四月より非常勤としてティーサービスのリハビリテーションを担当させていただいております。地域リハビリテーションの現場とは、対象となる方やそのご家族、そしてその人々の生活に関わる、といった二つの側面があり、様々な模様を織りなす場であるといえます。そしてその実情はそれぞれに個性的で、一つとして同じものはありません。凛然と生きている方、病に打ちひしがれている方など、日々の出会いの中で多くのものを学ばせていただいております。対象となる方やその御家族がこの国この町で“皆と共に生きていく”ためにはリハビリに関わる側はそれが得意な技術を持ち寄り、それがバランス良く發揮できるように努めていかなければなりません。利用者の皆さんのが命いっぱいの花を咲かせられることを願いながら、共に悩み、共に考え、手探りしている毎日です。

理学療法士 金子 努

拝啓

冒頭省略

先日は、私達四名を国家公務員初任研修の一貫として貴施設に受け入れて頂き、本当に有難う御座いました。

私達は、これまで書籍の上では高齢化社会の問題について、それなりに考えていたつもりでしたが、実際短い間、貴施設で働かせて頂き、新鮮な驚きと共に、“現場”でしかわからない貴重な経験を得ることが出来ました。

研修中、私共一同いろいろ感じる所が御座いましたが、まず一番に、職員の皆様の明るさと、献身的な働きぶりに、頭の下がる思いが致しました。普段何気ない生活の中で、御老人お一人お一人を気遣う優しさに、私共の心も温まるようでした。

また、私達がホームに居るだけでも、こんなにもお年寄の方に喜んで頂けることを知り、嬉しい気持ちと共に、一社会人として私達にも何か、お役に立てることがあるという事実に改めて気付かされました。

更に、今まで自分達の中では特殊な存在であった特別養護老人ホームが、この一週間で身近な存在になりました。これからは見知らぬ施設でも『こんにちは』などと言って、気軽に入って行けそうな気さえします。これも、ひとえに職員の皆さん、入居者の方々の温かさに触れた御蔭だと思います。

これから、私達は行政官として、今後の日本の高齢化問題に対して、直接的、間接的に関わっていかなければなりません。

その際は、常に、マザアスの職員・入居者の方の“お顔”をお一人ずつ思い浮かべながら、問題に取り組むことでしょう。重ねて貴重な経験をさせて頂き有難う御座いました。皆様におかれましては、お身体にお気を付けて、元気でお過ごしください。

敬具

平成十年六月九日

研修生一同

愛宕 徳行（農林水産省）  
片山 太一（外務省）  
佐藤 寛典（総務庁）  
小野 浩司（大蔵省）

老人福祉施設には色々な目的で実習生が学びにくる。ホームヘルパーをめざす人、介護福祉士をめざす人など。去る6月1日から5日間は、昨年に引き続いだ国家公務員初任行政研修で4人の新任行政官（いわゆるキャリア組）が体験実習を行った。日本テレビのニュースの恰好の取材対象にもなって、青年達は極めて真面目にかつ楽しげにご高齢者と関わっているが、彼らの感想は如何に。マザアスでの短期間の体験が、行政官としての原点となり、また個人として人生観にいささかなりともプラスに作用することを期待したい。



私の趣味



田辺 和代

小包の底の地方紙秋深し

九州の母は折にふれ季節の産物を送ってくれます。底に敷いてある地方紙が懐かしくつい座りこんで読んでしまいます。

銀漢や長生きしてと言えぬまま

人は亡くなると星になると教えられました。私は高齢者と接しているので「長生きしてください。」の言葉を使います。天の川を見ていると50代で他界した父にも言いたかったと、しみじみ思うのです。

夏の潮携帯電話に打ちよせて（字余り）

今年の誕生日、家族は夜中のドライブに出掛け、朝、電話で波の音を贈ってくれました。

俳句を詠むと小さな幸せに気付くようになります。黛まだかにはなれないけれど、余情を残す句を詠めるようになりたいと思います。

山内 美保

皆さん、スカイダイビングってご存じですか？パラシュートを背負って、富士山より高い上空4,000メートル地点で飛行機から空へ飛び出す、最近TVでよく見る、あれがそうです。遊園地などの乗り物にはすぐ酔ってしまう私ですが、この時ばかりは、終わった後は気分爽快なのです。パラシュートが開くまでの数秒間は息をする間もない程の速さで真っ逆さま、恐いと思う暇もない位です。たった数分間の空の旅、費用も数万円かかりますが、今まで自分になかった世界が広がっていくと、友人もどんどん増えていくんですね、そんなつながりが魅力であります。



どなたか今度

いっしょに

いかがですか？



# おめでとうございます

(敬称略)

102歳 小林操

喜寿	米寿	卒寿	紀寿
77歳 川原有光 三好節子	88歳 藤巻義子 丸山ヤイ 三原コト	90歳 高室於幸 町中芳子 大熊みよ 越村之恵 七澤 昇 佐藤光江	100歳 江崎ミキ 佐藤ヨシノ



## 長寿万歳

9月1日、100歳以上の入居者3名が、



東久留米市市長  
稻葉三千男氏より  
祝福を受けました。



江崎ミキ 佐藤ヨシノ 小林操

ご寄付ありがとうございました。心より感謝いたします。(敬称は省略させていただきます。)

H10.7月~9月

《個人》伊藤武男 市村房子' 五十嵐フユ  
扇谷二朗 岡田 勇 岡野キン  
久保一良 越塚義雄 近藤常子  
斎藤恭子 坂口重一 下位あい子  
東海林悦郎 高橋ス工 土屋正夫  
中田富美子 廣永静子 福田衛子  
福津ワマ 古家せつ子 松本喜美子  
溝口美沙子 山中富士夫

《団体》落合ふれんず  
(株) 本間建築設計事務所  
郵政省(お年玉付郵便葉書寄付金)

## 表紙の写真…

8月26日(水)、マザアスの庭で夕涼み会が行われました。第6小学校の児童とそのご父兄が参加してください、「すいか割り」「花火」等、過ぎ行く夏の夜を楽しみました。

## 秋光祭

### 介護者教室

対象: 高齢者の介護に関心をお持ちの方

料金: 無料(予約は不要です)

主催: 高齢者在宅サービスセンター マザアス氷川台

場所: 東久留米市氷川台2-5-7

問い合わせ: 木村・前田 77-7263

### ◆家庭介護の技術習得コース(全6回)

時 間	テマ
10 12月12日(土)	移動の介護
20 1月23日(土)	食事の介護
30 2月20日(土)	身体の清潔
40 3月20日(土)	排泄のお世話
50 4月 3日(土)	口腔ケアの仕方
60 5月 (未定)	応急処置

### ◆家庭介護に役立つ講演コース(全4回)

時 間	テマ
10 11月 9日(月)	老化に伴う心の変化
20 11月30日(月)	高齢者の体と病気
30 12月 7日(月)	家族介護者の陥りやすい陷阱と予防
40 1月29日(金)	未定



## 秋光祭

11月6日(金) 写真・作品展示

7日(土) "

8日(日) バザー・模擬店  
フリーマーケット

時 間 10:00~16:00

最終日は 10:00~15:00

### †††編集後記

「在宅介護の豆知識」の新聞作りは、日頃仕事の中で日常化してしまっている事を再確認する意味で良い機会になりました。

何度も話し合いを重ねて、専門的な内容の濃い原稿を寄せて下さった職員の方々、ありがとうございました。  
おやら あぬ

初めての編集後記に何を書こうかと考えてみても所詮初めての経験でどうしようもなく、それではと「ひだまり」のパッケージをひもといてはみたものの、こんな気のきいた文章など書けやしないと思いあきらめて、今日はもう帰って寝ることにしよう。夜勤明け…  
KYN

# 東久留米市在宅介護支援センター

平成10年10月1日より開設しました！

市内に住んでいる高齢者で、寝たきり・身体が弱い・痴ほうがある、等で介護が必要な方とそのご家族の方、その他のご相談でもお気軽にご連絡ください。

たとえば、こんなときご利用ください

- ・おとしょりが、夜眠れなく動きまわり、家族も眠れない。
- ・徘徊するため、一人で家においておけない。
- ・部屋に閉じこもりがちで、外へ出ようとしない。
- ・入浴させたいが、大変だ。
- ・介護者の体調が悪く、たまにコンサートへ行きたいが本人を預かってもらえる所はあるだろうか。
- ・ベットやポータブルトイレ、車イスでおとしょりに合ったものは何かないだろうか。
- ・リハビリを希望したいが、どうしたらいいのかわからない。
- ・階段や玄関の段差があり、外に出られないがどうしようか。

等々

相談担当者 保健婦、社会福祉士、介護福祉士がお待ちしております。

センターの働き 介護相談、訪問・面接、在宅サービス利用の申請手続代行  
関係する機関との連絡・調整等行っております。

利用料金 無料です

対象地域 市内全域です

利用時間 平日 / 午前9時～午後7時  
土曜 / 午前9時～午後5時

※日、祝日と12/31～1/3は休みですが、電話による  
ご相談は、年中無休の24時間受け付けています。

場所 東久留米市保健福祉センター2階（旧東久留米保健所跡）

東久留米市幸町4-6-15

電話 73-9996

# "ご協力お願いします"

日頃皆様には何かとご協力いただきましてありがとうございます。  
さて、来る11月6日、7日、8日の3日間、マザース第4回「秋光祭」  
を開催いたします。今年は最終日に「バザー」を企画しています。

つきましては、ご家庭でご不要の日用雑貨品(未使用)、手作りの物、  
衣類(新品)等がございましたらご寄付をしていただきたくお願い申し  
あげます。

受付日 10月1日~10月31日

場所 マザース東久留米 1階事務所

担当 高原 山崎

東久留米市氷川台2-5-7  
☎ 77-7261



## 秋光祭

### フリーマーケット出店募集

日時 11月8日(日) 10時~15時

場所 マザース敷地内駐車場

\*場所代… 売上の1割をいただきます。

申し込み ☎ 77-7261 担当 吉田 及川