

ココのおすすめレシピ『茎わかめのさっぱり炒め』

シャキシャキ食感を楽しんで

材料(4人分) ・茎わかめ(塩蔵) 100g ・人参(中)1/2本

合わせ調味料 ・ごま油 適宜 ・しょうゆ 大さじ1 ・ポン酢 大さじ2 ・しょうがすりおろし1片

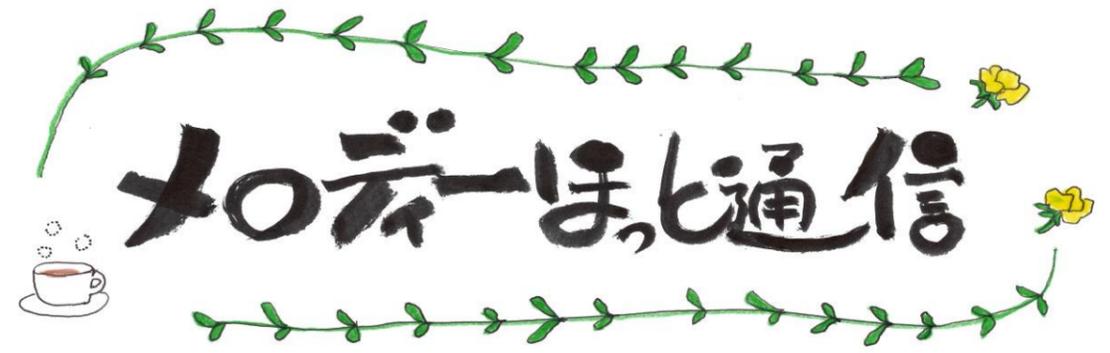
作り方 ①茎わかめの塩抜きをする。10~20分茎わかめを水で戻す。これを2~3回塩味がなくなるまで繰り返す。

②茎わかめを食べやすい大きさに切り、お湯で5分程度ゆでる。

③人参を茎わかめと同じ大きさに切る。

④フライパンにごま油を熱し、人参を炒める。

⑤人参の色が変わってきたら茎わかめと合わせ調味料を入れて2~3分炒める。お好みで酢やすし酢、煎りゴマを加える。



64号 2024年4月1日発行

ワーカーズ・コレクティブ メロディーは、住みなれたまちで安心して暮らし続けるためのサービスを提供しています。

メロディー 事業案内 tel&fax 044-533-8308

【生活支援サービス事業】 (W.Co メロディー独自事業)	手助けを必要とされている方にサービスを提供します。例えば、高齢者・障がいを持つ方・病弱な方のための付き添い、通院介助など。また、保育園の送迎や産前産後のお手伝いの育児支援など。まずはご相談ください。	
多世代の居場所 メロディーココ	子どもからシニアまで、多世代が集えるコミュニティカフェです。顔の見える関係をつくり「おたがいさまのたすけあい」をひろげます。	
生活 介護 保険 事業 ハビ リ ク ラ ブ 幸	【デイサービス】	介護や支援の必要な高齢者の方に、送迎つきで、昼食・入浴・趣味の活動等を通じて楽しく過ごしていただきます。(月~土)
	【居宅介護支援】	介護保険の申請代行やケアプランの作成、サービスの調整・手配をします。
	【ヘルパー派遣】	ホームヘルパーがご自宅を訪問し、食事・排泄などの介助や家事等の日常生活の援助を行います。障害福祉サービス事業にも対応しています。

編集後記



「春休みになり、子どもたちを電車やまちでたくさん見かけるようになりした。赤ちゃんの泣き声も、当事者の親御さんはお困りでしょうが普段関わる機会のない身には、泣き声すら可愛く聞こえます。コロナ禍のためか、2023年の出生数は過去最低の75.8万人となりました。子どもを産み育てやすい国になるよう私たちが努力しなければなりません。(てっこ)」



発行 特定非営利活動法人  
ワーカーズ・コレクティブ  
メロディー  
発行責任 理事長 平野ひろみ  
住所 〒212-0016  
川崎市幸区南幸町 2-4-2  
ビクセル川崎 101  
Tel/Fax 044-533-8308  
URL <http://wco-melody.com/>  
e-mail [wco-melody@guitar.ocn.ne.jp](mailto:wco-melody@guitar.ocn.ne.jp)

多世代の居場所メロディーココ」は5周年を迎えます！

「多世代の居場所メロディーココ」は、2019年4月にオープンし今年で5周年を迎えます。「ココに来れば誰かに会える」「ココに来れば誰かにつながる」をコンセプトに、人のつながりを強めながら「おたがいさまのたすけあい」を拡げ、豊かで優しいまちになることをめざしてきました。コミュニティカフェやフリースペースを活用し、さまざまな企画を通して地域のみなさんとならび、顔の見える関係をつくってきています。

さまざまなエピソードがメロディーココで生まれています。未来を担う子どもたちに応援メッセージを添えて毎月寄付をしてくださる近隣の会計事務所の所長さんがいらっしゃいます。毎週火曜日の「ふまねっと運動」に通われている方が、



骨折して1か月お休みした時、心配した他の利用者さんが、かわるがわる電話をかけ励まされたそうです。ご本人も早く行きたくて夢にまで見たと話されていました。他にも育休中のお母さんたちがお子さんと一緒に参加している「お楽しみ会&お誕生日会」では、毎月お子さんたちの成長ぶりを見ることができとても嬉しくなります。

近隣のみなさんとの交流をもっと深め、さまざまなアイデアや希望をカタチにして、これからも楽しい居場所をつくっていきます。気軽にココで「ほっとひといき」していきませんか！お待ちしております！！

contents

- 1 メロディーココは5周年を迎えます
- 2 5周年記念講演会告知
- 3 メロディーココでほっとひといき
- 4 ココのおすすめレシピ

# メロディーココ 5周年記念講演会

多世代の居場所メロディーココの開設5周年を記念して、講演会を開催します。メロディーココがオープンして5年、シニアになっても元気で過ごすための「ふまねっと運動」や、毎月第3金曜日の「多世代のココ食堂」は、どんどん参加して下さる方が増えています。これからも地域のみなさんが気軽に立ち寄れる居場所をめざして、オープン時にもお越しいただいた、子ども食堂支援センターむすびえの理事長、湯浅誠さんをお招きしてお話していただきます。ぜひご参加ください。

日時：2024年7月7日(日) 13:45~16:00(予定)

場所：ミュージア川崎 研修室1~3

講師：全国子ども食堂支援センター・むすびえ理事長 湯浅 誠 氏

テーマ：「孤独や孤立をなくしていくための、つながる『居場所』の可能性」

参加費：資料代 500円

参加申し込み・お問い合わせは  
ワーカーズ・コレクティブメロディー 044-533-8308

\*\*\*\*\* 講師プロフィール \*\*\*\*\*

## 湯浅 誠 Makoto YUASA

社会活動家。東京大学先端科学技術研究センター特任教授。経済同友会会員。認定NPO 法人全国子ども食堂支援センター・むすびえ理事長  
1969年東京都生まれ。東京大学法学部卒。東京大学大学院法学政治学研究科博士課程単位取得退学。1990年代よりホームレス支援に従事し、2009年から足掛け3年間内閣府参与に就任。内閣官房社会的包摂推進室長、震災ボランティア連携室長など。政策決定の現場に携わったことで、官民協働とともに、日本社会を前に進めるために民主主義の成熟が重要と痛感する。  
こども家庭庁「子供家庭審議会こどもの居場所部会」委員。



湯浅誠さん

著書に、『つながり続けるこども食堂』(中央公論社、2021年)、『子どもが増えた！人口増・税収増の自治体経営』(泉房穂氏との共著、光文社新書、2019年)、『「なんとかする」子どもの貧困』(角川新書、2017年)、『ヒーローを待っていても世界は変わらない』(朝日新聞出版、2012年)、『反貧困』(岩波新書、2008年、第8回大佛次郎論壇賞、第14回平和・共同ジャーナリスト基金賞受賞)など多数。

# メロディーココで ほっとひといき

住所  
川崎市幸区中幸町4-21  
エステート鳥養1F

Facebook

月~金曜日  
14:00-17:00  
出入り自由です  
※都合により変わることがあります

メロディーココってどんなところ  
赤ちゃんからシニア世代をはじめ  
いろいろな人たちに  
「ほっとひといき」  
ついてほしいとおもいつくった  
「多世代の居場所」です。  
後援：川崎市

生活リハビリクラブ幸の

## スタッフ大募集!

### デイサービススタッフ 月~土

レクリエーション・食事・入浴・排泄等のサービスを行います。  
週1日からOK。  
資格不要・未経験可!  
8:30~18:30 時給：1,112円~  
早番・遅番あり(処遇改善手当あり)  
子育て世代が働きやすい時間帯も相談に応じます。

お申し込み・お問い合わせ  
せ  
生活リハビリクラブ幸

### ケアマネジャー・訪問ヘルパーも募集中