おむすびハウス通信

2021.12.
第５号

「おむすびハウス」まちづくり講座

（2021年9月26日）
音楽よもやま話　音楽にジャンルってあるの
～元日フィル奏者によるおもろい話～

新井　豊治　氏
（元日本フィルハーモニー交響楽団 員）

コロナ禍でも心豊かに潤いを、コロナ禍でこそ繋がりを！という事で企画しました。

元日本フィルハーモニー交響楽団のビオラ奏者の新井豊治氏を招いて、20曲余を流しながら、ジャンルとは何かについて語って頂きました。

終了後のアンケートでも「作曲の秘話、音楽の秘話、音階の流れを聴けて、この年になって新しいことを学び楽しかった」「すばらしい！実音つきでわかりやすく久し振りに気分がスッキリ」「いつもと違う視点での音楽の楽しみ方を教えて頂いた」等寄せられ、コロナ禍でも参加者の気持ちが温かくなったのではと喜んでいます。

参加者は、会場に49人、オンラインに27人合計76人で成功裡に終わりました。

今回は、協働センター主催の「みたか地域活動・ＮＰＯフォーラム」に参加し、地域の団体との交流も図りました。

（2021年11月13日）
コロナ禍のコミュニティはどうかわるか

中村　陽一　先生
（立教大学教授）

元気創造プラザの4階ホールで、以前から三鷹市とかかわりのある立教大学教授の中村陽一先生に講演していただきました。参加者は、会場に31名、オンラインで23名、合計54名でした。

講演は、コロナ禍の格差拡大などの課題を取り上げながら、社会デザインの立場に立って見つめ直すと、コロナ禍でも新たな人と人とがより結びついた地域コミュニティをつくることができるのではないか、というお話でした。

さらに、SDGsに留意した地域コミュニティづくり、コロナ禍での多様な働き方や移住、さらに観光などに取り組む自治体や地域での新しい動きなど、私どもの居場所づくりにとても参考になるお話でした。

「おむすびハウス」での様々な行事に参加しています。リフレッシュ体操、仲間達の楽しいおしゃべり。どれも皆、美しく歳を重ねて可愛いお婆ちゃんになる為の？大切な栄養として貯金となっています。（野村さん）

このまちづくり講座は令和3年度「高齢者自主グループ講師派遣」として三鷹市の助成を受けて実施しました。

第4回　おむすび寄席

「おむすび寄席」もコロナ禍で開催中止となっていましたが、場所をおむすびハウスから協働センターに変更し、会場（参加者39名）とオンライン（同23名）との併用で実施しました（8月1日）。今回は、落語、小噺、講談、そしてマジックと内容も豊かでした。

「リフレッシュ体操」は毎週金曜日午後におむすびハウスで鈴木明美先生の指導の下、ストレッチ&有酸素運動などを行っています。

リフレッシュ体操

脳活にチャレンジ

「脳活にチャレンジ」では第３週・５週の火曜日に楽しく活動を行っています。

おむすび子育てサロン「絵本と親子遊びの会」

第３火曜日　10時～11時半

一年ぶりに、絵本と親子遊びの会を開催しました（11月16日）。6組の親子さんが参加され、大山恵子先生が、絵本の読み聞かせやわらべうたのご指導下さいました。どんぐりなどを入れて、小さなペットボトルでマラカス作りもできました。

手作りサロンからのお知らせ

コロナ禍前と同様に、手作り大好きな人達が、好きな作品を好きなように、縫ったり編んだりを始めました。そして「お直し」を始めました。簡単な物に限りますが、なにかお困り事がございましたらご相談ください。詳細は「おむすびハウス」内のチラシをご覧下さい。

内閣府からの表彰（2021年9月）

この度、おむすび倶楽部友の会が、本年度（R3）の内閣府「社会参加活動事例」に決定されました（内閣府のHPで公表されています）。ひとえに、皆さまのご理解とご支援によるものと本当に感謝しています。

この一年半以上は、コロナ禍で十分な活動ができませんでした。しかしながら、Withコロナではありますが、地域とのきずなをいっそう大切にしながら、少しずつ活動を取り戻したいと考えています。皆さまからのこれまで以上に温かいご指導励ましが、私どものいっそうの力になると信じています。

今後とも引き続き、地域の居場所「おむすびハウス」をよろしくお願いいたします。（大久保）

運営委員一同喜びの記念撮影
（表彰状と楯は後から追加しました）

年を取るにつれて外に出歩くことが少なくなった。特に右足が不自由になってからは、バス一本ででられる吉祥寺すら遠い存在となった。

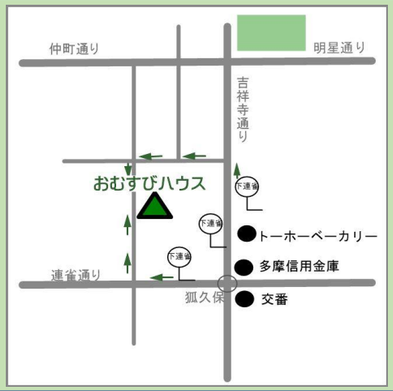
だいいち吉祥寺に出たとしても、何も欲しいものも必要なものもない。こうなると行くところは決まってくる。医者通いが仕事の一部になっている状態。

高齢者にとって行く場所はかかりつけ病院のみ。場所は限られてくる。

コロナ禍　緊急事態宣言中はどこにも行く場所がなくなった高齢者にとって“おむすびハウス”の存在は大きい。おむすびカルチャーやおむすびサロンなどに参加し、ささやかでも町の片隅で行われる“おむすびハウス”のような場所がもっと多くなることを望んでいる。（本間さん）

SOMPO福祉財団からの助成金をいただきました。このおむすびハウス通信第5号の印刷にも使用させていただいています。

また、多くの参加者の方達から寄付を頂いております。感謝いたします。



川柳答え　①思いで ②トイレ ③打ち

おむすびハウス通信　第5号（2021.12.）
編集・発行　おむすび倶楽部友の会

東京都三鷹市下連雀１－１０－２０　０４２２－４６－４１１７
e-mail: omusubimitaka@gmail.com（藤原）
Facebook: おむすびハウス三鷹
HP :https://omusubihouse.sakura.ne.jp/