

# コロナ禍の先を見据えて会場とZoomを活用して活動を続けています

## お部屋でサロン

毎月第二火曜日13:30～15:30  
駅周辺地域包括支援センターのご支援の下に行っています。

開催日	テーマ（講師）	内容
2021年 9月14日	防災のお話 (三鷹市防災課 今井さん)	元気創造プラザから、オンラインでお話して頂きました。近い将来、迫りくる大地震のことや、まずは命を守る行動をとること、家具の転倒予防、防災備品などのお話を伺い大変参考になりました。
2021年 10月12日	口腔ケアのお話 (いたや歯科クリ ニック 板谷篤泰 先生)	歯周病（歯周病菌は、歯の根元を支えている骨をとく）になると肺炎や脳梗塞、心疾患、糖尿病などの疾患のリスクが高くなり、コロナの重症化や死亡率にも影響が大きい。歯周病予防には、日々、歯間ブラシや舌のブラシなども使用してしっかり歯磨きをすることが重要と再確認しました。
2021年 11月9日	「緊急医療情報 キッド」と「私の 人生ノート」 (三鷹市 高齢者 支援課 保健師 戸田陽子さん)	「緊急キッド」の記入の仕方や自宅に持ち帰って記入して、救急隊がわかるよう冷蔵庫で保管するよう説明頂きました。 「私の人生ノート」の覚書については、高齢者だけでなく若い人たちでも緊急な時にあったら良いなどの声も参加者から出ていました。

講話の他に、毎回、木部茂徳さんの懐かしい紙芝居や駅周辺地域包括支援センターの職員さんから、介護予防などのお話コーナーもあります。



防災のお話



口腔ケアのお話



緊急医療情報キッドと私の人生ノートのお話

## 麻雀講座



麻雀の実践ではどの牌を切るかで迷うことがあります。どの牌を切ったらよいかについて皆で考えるZoom麻雀講座第3弾を2021年9月に3回シリーズで行いました。さらには今までのZoom講座での知識を活用するため、新型コロナが少し落ち着くのを待って11月から試験的におむすびハウスで3卓限定のリアル麻雀を始めました。

「おばあちゃん達は凄いな！」と孫におだてられて嬉しくなっています。今暫くこの幸せが続きます様願っています。  
(山本さん)

又機械音痴の私にZoomで参加出来る様にご指導頂き、卒業を迎えた今ズームカルチャー参加など夢のような話に「おばあちゃん達は凄いな！」と孫におだてられて嬉しくなっています。今暫くこの幸せが続きます様願っています。  
(山本さん)

昔、家庭麻雀をちよっと横目で眺めていただけの私に、麻雀の奥深いゲームであることを教えて頂き、脳トレと言いつつ錦の御旗を掲げて夢中になってる私です。

昨日、若者や老人の孤立化が問題になっておりますが、スタッフの皆様、ボランティアの皆様のご尽力で「おむすびハウス」という素晴らしい地域の居場所を作って下さっていることに感謝致しております。

## フラワーデザインを楽しむ会

毎月一回、季節感を大切にしながらテーマを決めて取り組んでいます。9月は「秋の木の实を楽しむ」10月は「フレームと花」11月は「クリスマスのリース」でした。同じ花材を使っても、出来上がった作品は皆違います。



9月「秋の木の实を楽しむ」



10月「フレームと花」



11月「クリスマスのリース」

お互いに色々な作品を見る事は勉強であり楽しみです。作成中は集中していますが、同時に植物に触れながら癒しの時間となっています。

## ヴァイオリンとピアノの演奏会 [4周年ミニ企画]

11月27日、市内在住のヴァイオリニストの白石玲子さんとピアニストの田中伯子さんをお招きして、サロンコンサートを開催しました。「愛の挨拶」「トロイメライ」「イエスタディ・ワンスモア」などの素敵な演奏に皆さんうっとりされ、最後に昨年芸大を卒業された泉野有香さんも加わり、何度もアンコールにお応えして頂き、大盛況でした。また、来年も是非、よろしくお願いしたいと皆さんからの声でした。



毎月一回Zoom講習会を行って活動の場を広げています。参加者の皆さんから多くの感謝の声を頂いています。是非ご参加下さい。

## おむすびカルチャー

おむすびカルチャー(おむカル)はオンラインだけではなく会場も含めてハイブリッドで行っています。

回数	開催日	テーマ	内容
第6回	2021年 8月31日	紙芝居一座がやってくる	武蔵野の歴史や昔話などの手作り紙芝居を演じて13年の「紙芝居一座」を招いて、おむすびハウスとオンラインで実施しました。井の頭伝説、中島飛行機や江戸紫の由来などを演じて頂き、楽しみました。
第7回	2021年 10月27日	近代日本の結核と民衆	製糸・紡績業の発展した日清戦争後、劣悪な労働環境のもとで女工たちは結核に蝕まれ、結核は全国に蔓延したこと、それとともに文学の世界では、徳富蘆花『不如帰』、堀辰雄『風立ちぬ』の反響や、若き芸術家たちが結核で夭折し、結核のロマン化が国民の間に浸透したことをお話ししました。(運営委員山野)
第8回	2021年 12月5日	講談と川柳のお話	一龍齋貞窓さんによる講談「村越茂助 左七文字」と「岡野金右衛門 恋の絵図面取」を聴かせてもらいました。また、中入り後には赤穂義士に因んだ虫食い川柳が出題されました。



第6回紙芝居一座



第7回近代日本の結核と民衆



第8回講談と川柳のお話

## お琴演奏とお抹茶を楽しむ会 [4周年ミニ企画]



10月19日にボランティアの山内圭子さんにお琴の演奏をして頂きました。「六段」「お江戸日本橋」「赤とんぼ」など9曲素敵な演奏に気持ちも癒された後、皆さんで、お抹茶をおいしく頂きました。参加者の方々からもお話を伺うことができ和やかな会になりました。

## ミニ演奏会

9月、10月は、徳田玲子さんのエネルギッシュなピアノ伴奏と大久保さんのギターで、「小さい秋」「旅愁」等季節や「愛の讃歌」「丘を越えて」など馴染みの歌を皆さんで楽しみました。



「虫食い川柳」(船岡五郎氏作)  
○の部分に漢字を入れてください  
①○○○を 詰め放題で 帰る旅  
②指定席 ○○○に近い 席選ぶ  
③○○○ました? 期間限定 ごあいさつ  
(答えは最終面右下にあります)