

おむすびハウスは私たちが運営しています

元気な高齢者が多いので
元気づけられます。

運営委員として活動
できメチャ楽しい。

手作りサロンでなかが
増えました。

2年間若い人からお年寄
りまで沢山の人と出会
いました。

地域の中、広い層の人達
との交流が広がりました。

大学の実習生と
の交流ができて
楽しい。



(この他に写真に載っていない人が4名、あわせて15名です。)

おむすびの参加者の方と
町でお会いし、お声をか
けたり、お話ししたりし
て、地域での見守りにも
関係ができています。

引っ越してきた
方々が、イベント
に参加して喜んで
もらえました。

おむすびハウスの日々のプログラムは、運営委員と共に
多くのボランティアさんのご協力で実施しています。

**おむすびハウスは新型コロナウイルス感染症予防のため
しばらくのあいだ臨時閉館となりました。**

弦楽四重奏演奏会

5月9日(土)午後1時30分～(開場1時)

- ◆ 出演 マグノリアカルテット
- ◆ 主な演奏曲
モーツァルト：アイネクライネナハトムジーク
エルガー：愛のあいさつ
バッハ：G線上のアリア ほか
- ◆ 参加費 300円
- ◆ 定員 40人(申込順)

シネマおむすび

第5土曜日15時～(次回は5月30日)

会員制「シネマおむすび」
ひとりで観るより、みんなで！
映画の後の余韻をお茶を飲みながら、
仲間と楽しめる場所があったらよいな、
ということで始めました。洋画・邦画
問わず気軽に語り合えるものと思っ
ています。

次回活動予告

◆◆◆ 単発の主な企画事業 ◆◆◆

弦楽四重奏、ハープとフルート、 ジャズ等の演奏会	年数回 午後
そば打ち体験会	年3回程度 午前
おむすび寄席	年2回程度 土曜日午後
シネマおむすび	年4回程度 第5土曜日 15:00～18:00

※毎月の予定表で活動をお知らせしています。お気軽にご利用ください

おむすびハウス通信 第2号 (2020.3.)

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: おむすびハウス-Biglobe

この通信は「ハウジングアンドコミュニティ財団助成金」で作成しています。



1階は活動スペースです。
2階は有料の貸出スペースです。



おむすびハウス通信 第2号

2020.3.

日頃の活動

歌声カフェ 第2・4土曜日 13:30～15:30

熱気あふれる人気
カフェです



月の行事予定でいつもテーマが楽しく
ワクワクするものが組み込まれている
ので、毎回楽しみにでかけて来てます。
これからもよろしくお祈いします。ま
た、選曲が素晴らしいです。
(70代 女性)



「歌声カフェ」は、「おむすびハウス」がス
タートした時から始まって、皆さんにと
ても楽しまれているプログラムです。第
二と第四の土曜日の午後、約2時間ほ
ど、20名ほどの皆さんと元気に大き
な声を出して、懐かしい唱歌、童謡、
歌謡曲、ポピュラー音楽を歌います。声
を出して歌うことはとても健康に良い
ことです。ほぼ毎回1曲は、体を動か
しながら歌うこともします。伴奏はボ
ランティアの方々を支えられて、ピ
アノやアコーディオンなど様々で、お
琴や、ギターの時もあります。

また、特別イベントとして、弦楽四重奏、
フルートとハープ、ジャズ、アーリー・
アメリカン・ミュージック、津軽三味線、
沖縄の三線(さんしん)、ハーモニカなど、
いろいろな楽器やジャンルの曲をグル
ープ演奏をお願いすることもありますが、
必ず皆さんと一緒に歌える

曲をお願いしています。この時は、部
屋が満席になるほど皆さんが来られ
ます。

「おむすびハウス」の「歌声カフェ」
の特徴は、単に歌うことだけではあり
ません。皆さんと一緒に、カフェを作
っていきます。皆さんが曲を覚えた頃
の時代や生活の風景を思い出しながら
歌えるように、当時の出来事や歌手の
ことをお話しします。クイズもありま
す。もちろんに残った曲のリクエスト
もお受けします。最近では、カフェが
始まる前に、創作された川柳を二句ご
紹介しています。言葉とリズムの体操
です。昨年(2019年)は、NHKの「10
0万人花は咲く」プロジェクトにビデ
オ投稿し、放映されました。

皆さんと一緒に、健康な「歌声カ
フェ」を続けたいと考えています。

認知症の講演会を行いました

2月20日(木)「人間の生き方と認知症」
をテーマに長廻紘(ながさこう)氏(元
群馬県立がんセンター長)を講師に迎
え、42名の方の参加で行われました(写
真でマイクを持っておられるのが講
師の長廻先生です)。

だらだら生活で体力が低下している人
は、脳が委縮し認知能力が下がる傾
向が明らかになってきている。認知症
の最大の予防は、**有意義な社会的繋
がり**と**生活習慣病にならないこと**。
口の運動・噛む事は前頭前野を刺激
し海馬を賦活、栄養、睡眠は大事。危
険因子は、生きる意欲の減少、耳など
五感の衰えを放置、運動不足(特に足)
、喫煙、糖尿病、高血圧、肥満など。
つまり(1)近所の人と仲良くし、(2)
よく動き、(3)野菜をよく食べることが
大切とのことでした。ただ生きるの
ではなく、良く生きる事が重要との話
で、人と人を結ぶおむすびハウスの
存在価値を改めて感じました。

