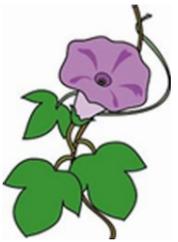


新型コロナ第7波にもめげずにおむすびハウスは頑張っています

おむすびハウスは、地域の居場所、出会いの場、交流の場です。運営に参加いただくボランティアの皆さんと一緒に様々な企画や活動を行っています。

オンライン
おむすびカルチャー



2022年4月-7月

お部屋でサロン ～見学者大歓迎！～

毎月第2火曜日の13時30分から15時30分まで、講師をお呼びして健康な暮らしに役立つお話や木部茂徳さんの懐かしい紙芝居、三鷹駅周辺地域包括センターの職員からの情報をお聴きしています。

○4月12日(火)
「健康づくり栄養について～元気を保つ生活習慣と食事」

奈良理香子さん(三鷹市健康福祉部健康推進課、管理栄養士)

からだを病気から守り、フレイルを予防するには、1日3食規則正しくバランスのよい食事をとり、腸の働きを活発にさせることが大事で、旬の食べ物、栄養と種類を豊富に、なるべく温かいものを食すること。「エネルギー」(糖質、脂質)と「蛋白質」は不可欠で、ビタミンA・C・Eと一緒に取ると吸収がよく相乗効果になる。免疫力に役立つ食品(食物繊維、発酵食品、オリゴ糖)は腸内環境を整える。レトルト食品やインスタント食品、缶詰などをうまく使って、上手に栄養を取ることも教えていただき、参考になるお話でした。



○6月14日(火)
「シニアのための健康について」

長廻紘さん(東京女子医科大学名誉教授、元群馬県立がんセンター院長)

健康というのは「健康」か「不健康」か二分されるものではなく、人それぞれに妥当する健康というものがある。人生の目的は成功ではなく、自己を見つめ自己を磨き、努力すること。精神的健康が重要で、気持を強く持つことが健康につながる。持病があっても、健康維持のためにウォーキング、ラジオ体操をしたり、時には骨休みもしておむすびハウスのように中間の輪を作っていくことも大事だ、とお話の結びにしてくださいました。当日は、勤務されている県立病院のある岩手県から新幹線で遠路、おむすびハウスまで来てくださいました。



○7月12日(火)
「薬の飲み方について」

佐野誠さん(三鷹市薬剤師会、佐野薬局)

薬の説明書には食前、食後、食間、就寝前など飲む時期が書いてあるが、これはどの時期に飲むと効くかが薬によって異なるので、指示に従って飲むこと。飲むときは水で、コーヒーやお茶、ジュースなどでは飲まないこと、飲み忘れたときは2回分をまとめて飲むことはしないなど、薬を飲むときの注意点をわかりやすくお話ししてくださいました。



Zoomによるオンライン おむすびカルチャー

コロナ禍で、繋がりをどうにか保ちたいという思いで、Zoomによるオンライン企画として2021年3月より月1回愛称「おむカル」として始まりまして。硬軟織り交ぜておむカルも7月で延べ500名を超す参加で楽しく続いています。

◆第11回 4月8日(金) 「外国人の暮らしと保険医療、三鷹と世界をつなぐ」
講師：藤田雅美さん(国立国際医療研究センター国際医療協力局保健医療協力課長) 新居みどりさん(NPO法人CINGAコーディネータ)

藤田さんにはWHOでの東南アジア5か国20年の活動、そして現在取り組んでいるSDGsをベースにした在日外国人の医療アクセス改善への取り組みをデータと実例を交えてお話いただきました。さらに地元三鷹はどうなのか、という話を受けて、外国人支援活動を行っている新居さんにCINGA(国際活動市民中心)と、三鷹を拠点に多文化共生を目指す「ピナット」の活動を紹介していただきました。新居さんの活動については最終面の別記事で詳しく紹介しています。

◆第12回 5月23日(月) 「オンラインの旅Ⅱ ～沖縄・宮古の水中散歩～」
講師：池田礼次郎さん(当会運営委員)

大好評だった昨年に続き、今回はその第2弾。池田さんにお話を伺いました。
——沖縄歴はどのくらいですか
「大学1年の春に初めて行って45年。まだ車が右側を走っていました。現在はダイビングが主な目的で多いときは年に3～4回行きます。」
——沖縄の魅力は
「美しい海。親しみやすい『うちなーんちゅ』(沖縄の人)。特におじー、おばー。そして、離島です。西の海に沈む夕日は最高です！特に25年来通っている慶良間諸島の慶留間島(げるまじま)は人口60人ぐらいの小さな島ですが、島の人たちとも顔見知りになり、第2の故郷です。」

「朝ドラ『ちむどん』や復帰50周年で、今年は沖縄が話題になることが多いですが、是非、沖縄の離島にも行ってください。」



素晴らしい沖縄の夕日

◆第13回 6月25日(土) 「高齢者にとっての家 これからどんな家に住みますか」
講師：大久保隆さん(一級建築士 当会代表)

企業で、そしてリタイア後は個人で建築関係の仕事が続けられている一級建築士の大久保さんに、高齢者にとって住みやすい住まいについてお話をいただきました。三鷹在住37年、音楽に、アートにと多趣味な大久保さん、「地域デビュー」後は当会代表でもあります。
一戸建てやマンションなどについてハード、ソフト両面から専門家の視点での幅広いお話を伺うことができました。
身近なテーマだけに、講演後の質問コーナーが大変な盛り上がりを見せました。

◆第14回 7月30日(土) 「日本の森林と炭酸ガス」
講師：近藤和廣さん(農水省OB)

長年農林政策や行政に携わって来られて下連雀在住の近藤和廣さんに森林とCO2についてお話をいただきました。
「数万年単位で考えれば、今は氷期と氷期の間の間氷期です。たまたま始めてしまった化石燃料の途方もない消費を森林の助けも借りながらどうやって決着させるかです」。壮大なスケールの話から日本の森林の現状とその可能性、温暖化へ私たちはどう取り組めばいいのか、などとても示唆に富んだお話でした。

アフタヌーンコンサート

4月23日(土) アイリッシュハーブアンサンブル

演奏者：柴崎なおみさん、服部亜麗沙さん
柴崎さんは以前にもきていただき、今回も快く出演していただきました。地域にお住まいの演奏家の方が地域に還元していただけることは、大変ありがたいと思っています。アイリッシュハーブの演奏を聴く機会は少ないので、また、コロナ禍の中でとても穏やかな気持ちになりました。楽器に興味をお持ちになられた方も多く、休憩中も質問が飛び交っていました。



7月2日(土) ヴァイオリン/白石さん・ピアノ/田中さん・フルート/泉野さん

以前からおむすびハウスに来ていただいています。親しみのあるクラシックやポピュラーから11曲とみんなで歌った1曲で、あっという間の贅沢な1時間が過ぎました。おむすびハウスで生演奏を聴けることは本当にありがたいことです。暑さを忘れさせてくれました。次回は12月3日(土)に予定しています。



次回は、12月3日(土) Xmasコンサートを予定しています

新企画麻雀クイズ アガリ牌を教えてください(答えは最終面下にあります)

- (1) 七萬 七萬 七萬 八萬 九萬 一筒 二筒 三筒 四筒 五筒 六筒 七筒 八筒 九筒 中中中
- (2) 二萬 三萬 四萬 五萬 六萬 七萬 八萬 九萬 一筒 二筒 三筒 四筒 五筒 六筒 七筒 八筒 九筒 中中中
- (3) 三萬 三萬 三萬 四萬 五萬 六萬 七萬 八萬 九萬 一筒 二筒 三筒 四筒 五筒 六筒 七筒 八筒 九筒 中中中

SOMPO福祉財団から「2021年度住民参加型福祉活動資金助成」をいただき、このおむすびハウス通信第7号の印刷にも使用させていただきます。

「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あの時が ○でしたねと 妻が言う
②○○○○が 息切れをして ただの店
③妻が今日 キレイに見えて 行く○○
(答えは最終面下にあります)