

# おむすびハウスの活動一覧

## ♡♡♡ 定期的なおむすびハウスの活動 ♡♡♡

手作り&おしゃべりサロン	第2・4火曜日 13:30~15:30	おしゃべりしながら、参加者が作りたい小物(編み物や縫物など)をしています。(参加費200円)
歌声カフェ	第2・4土曜日 13:30~15:30	季節の懐かしい童謡・唱歌・流行歌などをピアノの伴奏に合わせて歌います。(参加費300円)
ゆめ体操&脳トレ運動	第2・4金曜日 13:30~15:30	童謡・唱歌・懐メロなどを歌いながら体操をします。手、指等を使って脳トレ運動もします。(参加費200円)
健康体操&ふまねっと運動	第1・3金曜日 13:30~15:30	ストレッチ・脳トレ・リズム体操などを行い、リフレッシュします。網の上を歩くネット運動もします。(参加費300円)
フラワーデザインを楽しむ会	年7回程度、第4木曜日 13:30~15:30	季節のお花を使ってアレンジメントやミニ花束を作ります。(参加費1800円/材料費含む)
ハンドトリートメント講習会	不定期の第2水曜日 14:00~15:30	アロマオイルでハンドトリートメントのやり方を覚えて身近な方にやってあげよう。(参加費500円/オイル代含む)
おしゃべりサロン	第1木曜日 10:00~12:00	お茶を飲み、のんびりおしゃべりしながら、身近な情報交換をしましょう。(参加費100円)
レディース脳トレ麻雀	第1・3金曜日 9:30~12:00	ボランティアスタッフのサポートで、楽しく行っています。(現在満員)
レディース脳トレ麻雀教室	第2・4金曜日 ①9:30~ ②13:30~	初めて麻雀する人を対象に募集した1年間の2コース。(現在満員)
ママカフェ	第3水曜日 10:00~12:00	工作、手遊び、おしゃべりなどしながらママ達もリフレッシュしましょう。(参加費360円/材料費含む)
絵本と親子ふれあい遊びの会	月1回 10:00~12:00	絵本の紹介・読み聞かせ・手遊び・わらべ歌・工作などしながら親子で遊びます。(参加費200円)

## ◆◆◆ 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
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

## おむすびハウス通信 創刊号 (2019.11.)

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



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。

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。



# おむすびハウス通信 創刊号

2019.11.

創刊号



(7月に実施した「そば打ち体験」)

## 笑顔が一杯のおむすびハウスに

おむすびハウスオーナー 藤原 雅子

「おむすびハウス」は皆様のおかげで、10月7日に2周年を迎え、11月には利用者1万人を達成しました。たくさんの皆様にご利用いただき、また、運営委員やボランティアの皆さまのご尽力に感謝申し上げます。

2年前、宅敷地内に築45年の鉄筋コンクリートの空き家の活用法を考えていましたが、杏林大学井の頭キャンパスで開催された講座や三鷹市社会福祉協議会主催の講座を受講しながら知り合った方々との出会いの中で、活用して地域の交流サロンにしようと思えるようになりました。そして、ボランティアセンターや地域包括支援センターなど関係者のご協力も得て、交流サロンを運営するボランティア組織を発足させました。

「人と人とを結びつける」ことができるようにとの思いから、家の名前を「おむすびハウス」、サロンを運営する会を「おむすび倶楽部友の会」に決めました。

おむすびハウスは、少子高齢社会の課題でもある、介護、認知症予防、子育てサロン、多世代交流などをめざし、老後も子育て中も地域の中で孤独とにならないように地域の居場所サロンづくりをすすめていくことを目標にしています。今後とも参加者の方々に楽しくおいでいただき、地域に根ざした交流サロンとして親しまれるよう、「継続は力なり」の精神で、これからも、色々な方々にご協力いただきながら、できる限り継続していきたいと思っています。3年目もよろしくお祈りします。