

相談はマン・ツー・マンでじっくりと

『賀茂川の水、双六の賽、山法師。これぞ我が心になはぬもの』と、白河院も仰せなりけるとかや』とは、平家物語の一節。

いまなら「スマホ、パソコン、タブレット。これぞ高齢者の心になはぬもの」でしょうか。スマホ初心者にとって、あの小さな画面で、ひらがなカタカナ英数字に記号まで含めると200文字くらいありますがそれを指先トントンで打ち込むことは相当な集中力と忍耐力が必要。さらにはOSだ、アプリだ、Wifi(ワイファイ)だと意味不明な言葉が飛び交うワンダーランド。

「こんな世界に誰がした」と言いたくなりますが、使い方次第で世界中と即座に繋がることができますし、身近な人との連絡にも重要な手段になっています。そんな新世界に挑戦される方々のお悩みに同世代の講師が1対1で対応します。

4月より、第2月曜日9時30分～10時45分の開催です。講師数に限りがありますので事前予約をお願いします。

(運営委員 末本利樹)

おむすびハウスでは  
手作り品の販売を  
行っています

お花のブローチ



壁に飾ってもよし、  
お帽子、バッグに  
付けても良しです

小さなリュック



小銭、飴ちゃん、薬、  
鍵など好きなものを  
入れてね

オリジナル手作りバッグ  
丈夫で長持ち!



お値打ち品が揃っています  
絶対にお買い得

手びねりの焼き物



麻雀答え ① 4筒, 7筒 ② 4萬, 5萬, 7萬 ③ 3萬, 4萬, 5萬, 6萬, 7萬

川柳答え ① 曜日 ② ゴミ ③ 誤解

おむすびハウス通信 第9号 (2023.4.)

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 Tel: 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/



おむすびハウス定例活動案内

(実施日時については変更されるかもしませんので、  
毎月の予定表でご確認ください)

◆ミニ音楽会 (第3土曜日13:30-15:30)  
ピアノとギターで季節の歌を歌いましょう

◆おむすびサロン (第4火曜日13:30-15:30)  
手作り・・・縫ったり、編んだり、直したり  
脳活にチャレンジ・・・脳トレクイズ、カルタ

◆お部屋でサロン (第2火曜日13:30-15:30)  
外部から講師をお招きして、健康や身近な暮らしに役  
立つお話を伺ったり、紙芝居や音楽など皆さんで楽しん  
でいます

◆フラワーデザインを楽しむ会 (第4木曜日13:30-  
15:30)  
毎月テーマを決めて、折々のお花を楽しんでいます

◆心のエクササイズ (第3木曜日午後)  
マインドフルネスや手作り活動を通してリラックス (杏林  
大学の岡村裕先生と学生さんにもご協力いただしてい  
ます)

◆スマホ・パソコン相談会 (第2月曜日午前)  
マンツーマンで丁寧に。スマホ、パソコンの入門講座です

◆脳トレ健康麻雀 (毎週金曜日午前)  
三密に気をつけながら、リアルに雀卓を囲んでいます

◆リフレッシュ体操 (毎週金曜日13:30-14:45)  
使えなくなるお金の貯金、使って貯めよう筋肉貯金  
(鈴木明美先生のご指導です)

「コラムおむすび」  
編集後記です。おむすび通信は毎月一回発行されています。毎月、運営委員の熱い思いを込めてお届けしています。おむすび通信の発行は、皆さんのご参加のおかげです。おむすび通信の発行は、皆さんのご参加のおかげです。おむすび通信の発行は、皆さんのご参加のおかげです。



おむすびハウス通信 第9号



新年会で一年の始まり

新年初めのおむすびハウスの行事は「お部屋でサロン」

運営委員小山さんの新年の挨拶から始めて、三鷹駅周辺地域包括支援センターの市村さんの挨拶の後、正月を飾るにふさわしいお琴の演奏が行われました。演奏者の山内圭子さんは、お琴のいくつかある流派の中では、山田流の中の宮城流を習っているのだそうです。宮城道雄の「春の海」や正月らしい「六段」など、琴の調べがおむすびハウスの中に響きわたりました。流派の違いでは、山田流は爪が四角い形をしています。生田流は爪の先が丸くなっているという説明もありました。

お琴を片付けてから、もも子さんの一口小断「貝はすぐ採れたかい?」「あっさり」や「傘、貸してよ」「カサない」などの紹介があった後、短い落語で初笑いをしました。



コロナ禍で3年日本入国が出来ず、家族で一時帰国をしましたが、足腰が弱くなり遠出も出来なくなった父と共に、おむすびハウスの新年イベントに参加させて頂きました。琴の演奏会、落語、新年クイズと盛りだくさんの内容にびっくり。高齢化社会の最先端の日本の素晴らしい状況の中で皆さんがやるのを観て本当に励まされ、学ぶ所が多いと感じました。(マクロクリン本間おかりさん)

ここで、お茶やお菓子のサービス。今回はご近所にお住まいの本間さんの娘さんご家族(実は旦那さんがイギリス人で現在英国ロンドン在住)もいらして、国際色豊かなサロンとなりました。

さらには木部茂徳さんと女性陣二人のグループ「日向ぼっこ」によって、新春のお目出度い「一富士、二鷹、三茄子」の謂われや、七福神の神様の紹介が面白く行われました。

最後には、参加者一人ずつ今年の抱負を語ってお開きでした。陽光に恵まれて明るい新年の幕開けとなりました。



山内圭子さんによる優雅なお琴の演奏

トリオ「日向ぼっこ」の初見参りもありました

他にもいろいろと活動を行っています



12月13日にはアムーレ(おむすび運営委員、ボランティアで結成)の年忘れコンサート♪



12月7日には蕎麦づくりに挑戦一生懸命コネコネしました

2月14日には健康作り体操も行いました



オープニングの挨拶



市村さんには今年もお世話になります

もも子さんの初笑い