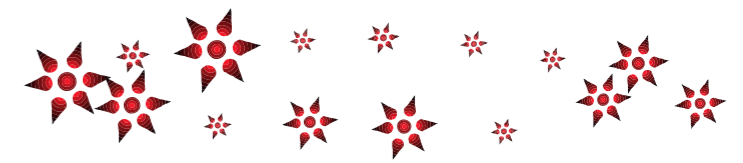


# コロナ禍のなかでも少しずつ活動を再開しています



## 絵本と親子遊びの会



「絵本と親子遊びの会」が、大山恵子先生のご指導で、8ヶ月ぶりに開催されました。三密を避けて井の頭公園西園で行う予定でしたが、あいくの台風の接近で9月は中止となり、10月も雨になってしまいましたので以前のようにおむすびハウスで行いました。

1歳3～5ヶ月のよちよち歩きのお子さんたちで、4組の親子さんが、初めて参加されました。大型絵本に興味深く近寄ってきたり、皆さんおとなしく、じっと、可愛いまなこで絵本に興味深く見つめていました。

絵本の読み聞かせやわらべ歌で親子のスキンシップをはかったり、スカーフで遊んだり、ミニペットボトルで、マラカス作りなどして、あっという間の1時間でした。4人のボランティアさんたちからもかわいらしいお子さんたちと一緒に過ごせて楽しかった、癒されましたと感想をいただいています。



## 編み物サロン ～9月から新たに編み物のプログラム始めました～



第3火曜日の午前中に、産業プラザの前で「ゆ&み編み物教室」を主宰されている紺野裕見子先生に来て頂くようになりました。先生から、マスク、モチーフの座布団、エコバックの見本もお持ち頂いています。参加者7名で、それぞれ作りたいものを持ってきて、楽しく行っています。

## フラワーデザインを楽しむ会



7月と10月に実施しました。密を避けるため、今までに来て下さった方々を個別にお誘いしました。皆さん、花のデザインに一生懸命に取り組み、自然の植物と触れ合って楽しいひと時を過ごされました。今後部屋の定員人数まで増やし、季節感を盛り込んだデザインを行っていきます。



## 麻雀講座



コロナ禍で活動が自粛している中、脳トレ麻雀に参加している人々を対象に座学としての講座を2回開催しました。プロジェクターを使用しての講座でした。密にならないように人数は限定でしたが、「待ち牌」と「符」の数の基本から、最後は点数計算までできるようにしました。麻雀をプレイしているときは急いでいるために、じっくり「符」や「点数」の計算ができませんが、同じ待ち牌でも考え方を考えることにより「符」が異なり「点数」も変わることがあるのわかりました。



## 脳トレ麻雀（教室）

現在、脳トレ麻雀はプロ講師の教室である第2・4金曜日と、ボランティアコーチが助言する第1・3金曜日と毎週開催されています。ただし、密になるのを避けるために、3卓のみに限定です。一つの卓ではどうしても密接になるため、マスク着用と大きな声で喋らないようお願いしています。

## 脳活にチャレンジ

8月の猛暑の中、70・80代の男女8人が参加しました。軽い体操にはじまり、自己紹介、クロスワード、漢字ドリル、ナンプレを解きました。みんなで行っている端では男性陣が囲碁をしていました。密にならないように、楽しく気軽に考え、教えあって脳の活性化にチャレンジしました。ただ今、参加者募集中です。



## おむすびシネマ



8月29日に少人数で実施しました。2020年アカデミー賞を受賞した韓国映画「パラサイト 半地下の家族」（ポン・ジュノ監督）を鑑賞しました。上映後の感想をおしゃべりする時間は設けませんが、刺激に満ちた楽しいひと時を過ごすことができました。

## いきいき健康体操



～おむすびの再開は、週1度の「のんびりストレッチから」～

7月から毎週金曜日午後1時半から、健康運動指導員の鈴木明美先生の指導の下、ストレッチ、リズム体操、タオルを使ってのいろは体操など椅子に座って皆さんで、ゆったりと行っています。夏の暑さや雨天時も皆さん、ほとんどお休みせず、熱心に参加され、おむすび再開の原動力になりました。現在は、定員10名で満員になっています。

## おむすびカルチャー／川柳を楽しもう



9月30日に実施しました。笑いは免疫力を上げると言います。新型コロナのモヤモヤを川柳で笑い飛ばそう！と「まこっちゃん」こと船岡五郎氏を講師に迎え、ユーモア川柳を中心に楽しくおもしろい川柳、心に響く川柳を紹介して、みんなで大いに笑いました。公募川柳の面白さの紹介もあり、心と頭の体操をしました。次回もお楽しみに！「虫食い川柳」の企画も新しく始めました。

新企画「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お互いの ○○にくつろぐ 定年後  
②震度5で くずれた妻の ○○○  
③足鍛え 効果は○の 忘れ物  
(答えは最終面右下にあります)