



# おむすびハウス通信 第8号

## 満5周年のご挨拶

5年前の2017年10月7日に、おむすびハウスはスタートしました。

日常的な居場所づくりの活動を通して、高齢者から若い世代までの幅広い年齢層の住民が、趣味を深めたり、友だちや仲間を作ったりしながら、心と体の健康を保ち、生き生きとした地域生活を過ごせる場を提供することによって、お互いに顔がわかる人間関係が芽生え、さらに、地域力に育っていくと考えました。そのような気持ちに添えていただいた、オーナーの藤原ご夫妻の力で、おむすびハウスはスタートしました。

運営委員が得意なこと、好きなことを、無理しない範囲で概ね1時間半でできる活動を自ら企画して運営してきました。それが可能となっているのも、地域の皆さん、社協・ボラセン、包括支援センターのみなさまからのご理解と温かいご支援によるものと感謝しています。

—昨年より新型コロナウイルス感染防止のため、断続的に活動休止が続いています。高齢者は自粛

で閉じこもることを余儀なくされて、体や心の体力が低下しています。早くいままで通りの活動を望む声が多く、これまでの活動の役割の大きさを再認識しています。

そのような中で、10月22日(土)の5周年記念フェスタを、たくさんの皆さんに支えられて無事に開催することができました。嬉しいことに思った以上の方々に来ていただき、座るところがなかなか確保できないくらいの盛況でした。

これから6年目の活動に入ります。「おむすびハウス」の土台の支えは、みなさんのご協力にかかっています。今後も、いろいろなプログラムに参加していただけるように、また、お手伝いに来ていただけるように、運営委員みんなで努力していきたいと考えています。

引き続き、温かい目で見守ってご支援ご指導のほど、よろしくお願いいたします。

(おむすび倶楽部友の会代表 大久保)

## 5周年記念フェスタ

10月22日(土)の午後におむすびハウスの前庭で5周年記念フェスタを開催しました。当日は開始時間前から顔を出す人もいて、最終的には参加者160名、運営委員やボランティアなど40名となり、総勢200名のイベントとなりました。始まってからしばらくは立錐の余地もないくらいの盛況となり、皆さまにはご不便をおかけしました。

おかげさまで、販売では「富澤農園」さんのお野菜、大沢の「海老沢農園」さんのお花、平野さんやひまわり作業所の手作りケーキの他、運営委員による手作り品など、すぐに売り切れてしまうものも続出しました。出し物としては、南さんの「コカリナ クローバー」の演奏や、運輸さん親子の「デュオせりり」によるクラリネットと電子ピアノの演奏、さらには牟礼在住の男性3人組「アムーレ」の演奏などで盛り上がりしました。

平野さんの占いで運勢を占ったり、疲れたらコーヒー・紅茶で一休みしたりする

こともできました。今回の新しい試みとして、三鷹をイメージする漢字一文字をアンケートで答えてもらうという催しを行い、「緑」という文字が選ばれました。都心近郊で、豊かな緑や水に囲まれた環境、住みやすい街だというイメージです。終わり頃にはICUの学生さんも参加して、皆で一緒に「大きな歌」の替え歌「おめでとう5周年～」を手話付きで歌って、地域に根ざした活動であることをあらためて実感しました。これも皆さんのご協力のおかげだと思っています。ありがとうございます。



入り口から人が溢れていました



三鷹の漢字イメージは「緑」



替え歌「おめでとう5周年～」の手話付き大合唱



演奏していただいた皆さん

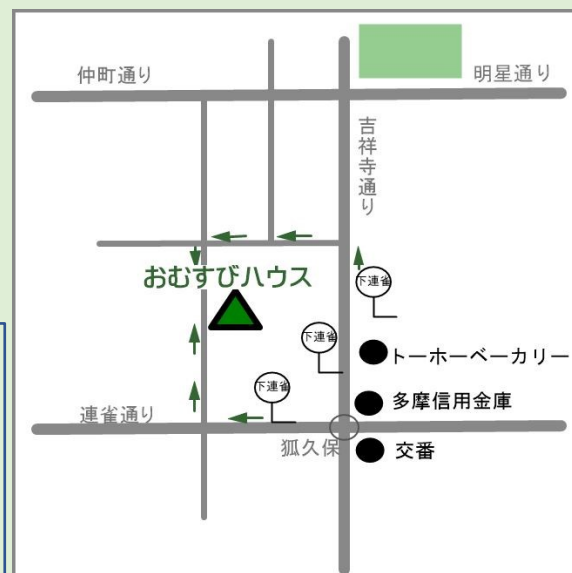
## おむすびハウス定例活動案内

(実施日時については変更されるかもしれませんので、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、その時々話題を取り上げています
- ◆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 (毎月一回木曜日午後)  
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いています)
- ◆絵本と親子遊びの会 (第3木曜日10:00-11:30)  
大山恵子先生とともに絵本を読みながら親子で楽しく過ごします。
- ◆スマホ・パソコン相談会 (第3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)  
使えば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)

## このような講演も予定しています

2023年2月16日(木)午後1時半から3時まで  
杏林大学の岡村裕先生に、高齢者が心豊かに生活できるようなヒントやこれからの高齢者福祉について話していただく予定です。



ご支援を頂いている地域コーディネーターの方達から5周年記念のメッセージを頂きました

## 歳を重ねるのが楽しくなる場所

「赤ちゃんの頃ママカフェに参加していた子が、5周年フェスタに来た時には来年小学生になるというので成長を嬉しく思った」という話を藤原さんからお聞きしました。「お部屋でサロンに毎月行けるように、これからも元気でいなくちゃ」とあるシニアの女性がお話されていました。

広い年代が楽しめるイベントをいくつも考えるのは、大変なことだろうと思っていましたが、運営委員の方たちが企画を練っている話し合いの場は、実に楽しそうな雰囲気なのです。子どもでもシニアでも楽しい企画♪企画する立場でも、参加する立場でも楽しい♪これがおむすびハウスの特徴です。住んでいる街にこんなに素敵な場所があったら、歳をとるのが楽しくなりますよね。これからも1年、5年、10年...どうぞよろしくお願ひいたします。

(三鷹駅周辺地域包括支援センター:市村さん)

## おむすびハウスはみたかの宝 ~5周年を迎えて~

おむすびハウスを運営しているおむすび倶楽部の皆様、そしておむすびハウスのプログラムに参加している皆様、5周年おめでとうございます。

おむすびハウスがオープンしてもう5年も経つのですね。立ち上げの打ち合わせから同席し、他地区の見学に行きながら、ここをどのような「場」にしていくかを模索していたことを、昨日のこのように思い出します。

この5年でほぼ誰もが知る「場」になり、多くの人の憩いの場となっていることは本当に素晴らしいと感じています。コロナ禍での迷い・不安も大きかったことでしょう。しかし、コロナ禍でも活動を止めずに進まれたご活動はきっとこの先10年、20年とつながっていくと確信しています。私の老後もおむすびハウスで楽しく過ごしたいと思っておりますので、ぜひ楽しく、協力し合いながら今後もご活躍ください。

(みたかボランティアセンター:堀江さん)

麻雀答え ①8萬,9萬 ②1萬,2萬,4萬,5萬,7萬 ③1索,4索,北

川柳答え ① 遅刻 ② 背中 ③ 別腹

## おむすびハウス通信 第8号 (2022.12.)

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/

