おむすびカルチャー

2022/8～10　おむすびハウス&Zoom ﾊｲﾌﾞﾘｯﾄﾞ開催

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。

第15回「ソーシャルアートビュー（SAV）」～対話による絵画鑑賞～　(8月24日)

講師　林賢さん（NPOｸﾘｴｲﾃｨﾌﾞﾗｲﾌﾃﾞｻﾞｲﾝ）

「アイマスクをしてマスクをしない人の発話を頼りに絵画をイメージしてみましょう！」。目の不自由な方と心の目でみる対話型絵画鑑賞(SAV)活動を紹介いただき、実際に体験してみました。絵画が見えていない相手に、どういう言葉でそれをイメージさせるかでしたが、結局、コミュニケーションにおける聞く力、表現力、語彙力の重要性に気づかされた体験でした。

今回は珍しく「視聴者・出席者参加型」の講演でしたが、参加者から「渋谷109のような建物が中央に．．．」など素晴らしい表現が多発、とても盛り上がった会になりました。

第16回インターネット安全教室　(9月24日)

講師　石田淳一さん（情報処理推進機構）

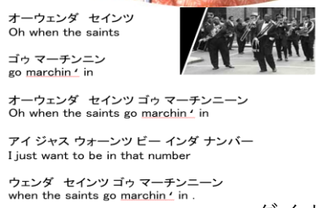
シニアにとってもオンラインショッピングやデジタルコミュニケ-ション（ショートメッセージ、LINE、電子メール、Zoom等）の利用機会が増えています。そんな中で、フィッシングメールやフィッシングサイトへの誘導など、ネットには怖い世界が日常的に溢れています。実例とユーモアを交えて、インターネットを安全に利用するためのポイントや注意点を「靴下を履いているいしだじゅんいち」さんにお話いただきました。

第17回「健康ボイトレ＆やさしいジャズボーカル講座」～ダイナのミニライヴ付き～　(10月30日 元気創造ﾌﾟﾗｻﾞﾎｰﾙ)

講師　ダイナ・ミキさん（ｼﾞｬｽﾞｼﾝｶﾞｰ、ﾎﾞｲｽﾄﾚｰﾅｰ）

ダイナさんが帰ってきました。昨年、三鷹から突然沖縄へ行ってしまったダイナ・ミキさんのボイトレとミニライヴが実現。

会場の元気創造プラザには32名、Zoomで27名の方が参加、ボイトレで「聖者の行進」を元気に歌ったあと、迫力満点のライヴを堪能しました。



ダイナさんのボイトレと歌はYouTubeでご覧いただけます。

♪ダイナ's Happy Singin' チャンネル－YouTube
https://www.youtube.com/user/dynamitemiki

「お部屋でサロン」

毎月第２火曜日の13時30分から15時30分まで、講師を招いて健康な暮らしに役立つお話や木部重則さんの紙芝居、三鷹駅前地域包括支援センター職員からの情報をお聴きしています。

○9月13日(火) **「悪徳商法に気をつけましょう」** 布施一郎さん（三鷹市消費者活動センター長）	身近で被害に遭いやすい特殊詐欺被害や悪徳商法の事例やその対策をビデオを見ながらお話を伺いました。 屋根などを無料で点検すると言われ、高額な工事代を取られる「点検商法」や、不用品の買い取りが来て売るつもりのない宝石などを安く押し買いされたり、お試し期間で購入したら定期購入だったという通信販売トラブルなど。不審に思ったら消費生活センターや身近な人に相談することが大事だ、というお話でした。	
○10月11日(火) **「健口体操でお口の機能アップ！－窒息や誤嚥性肺炎の予防法」** 小原聖子さん（三鷹市健康総合保険センター健康推進課）	40歳以上の40%の人がむせる、かみにくい、食べこぼす、滑舌低下などになっているが、適切なことをやれば健康になる。口の中の汚れや食べる機能の低下などが原因で口腔機能が低下すると口臭、風邪、誤嚥性肺炎、糖尿病、認知症などにかかりやすくなるので、歯磨きや定期的な検診で口の中を清潔にすることが大切だとのお話でした。そして講師の指導のもと、食べる機能を向上させる「口の体操」を一緒に行いました。	
○11月8日(火) **「三鷹の観光ガイド－お散歩スポット」** 瓜生田和正さん（ＮＰＯ法人みたか都市観光協会事務局長）	みたか都市観光協会が取り組んでいる観光案内所の運営、三鷹の魅力発信事業、まちの賑わい創出事業、ガイド支援・関係団体支援事業についての説明、また、都市観光が抱える現状と課題についての説明があり、今後の課題として、魅力になり得る地域資源の発見・磨き上げや都市の魅力を伝えることができる「人財」の育成などがあげられていました。最後に、「みたか散策マップ」をもとに8つのコースについて紹介がありました。	

心のエクササイズ

2ヶ月に一度、杏林大学の岡村先生とゼミの学生さんたちの協力のもと、マインドフルネスの考え方を取り入れて心をリラックスするためのエクササイズを行っています。マインドフルネスは奥が深い活動ですが、参加者の皆さんにも楽しんでもらえるようにいろいろな工夫をしています。注意を集中する積み木ゲームであるジェンガやけん玉をしたり、写経で精神を集中したり、チョコレートをゆっくり味わいながら食べたりということをやっています（これならば私にも簡単にできそうです）。岡村先生がいらっしゃらないときには、皆で虫よけアロマを作ったり（6月30日）、防災に備えてパラコードを使ったブレスレットを作ったり（9月1日）、三鷹再発見の太陽系ウォークラリーの紹介（9月15日）をしたりして、毎月一回（木曜日）活動をしています。

岡村ゼミの学生さん達の熱心な説明

マインドフルネスを教えていただいている杏林大学の岡村裕先生にお話をうかがいました

－マインドフルネスとは一言で言うとなんですか？

「自分のあるがままの状態を受け入れて、心の安定を得ることです。」

－瞑想と同じように思いますが、瞑想とは異なりますか？

「瞑想は方法であって、マインドフルネスは心の状態を示します。マインドフルネスの実現方法の一つとして瞑想があると考えてください。他にもいろいろな方法によって実現可能なので、それをおむすびハウスでも紹介しています。」

－いつ頃から興味を持たれたのですか？

「高校生のときに倫理社会の授業で仏教の教えを知り、心の平安を保つためにはどのようにすれば良いのかについて個人的に興味がありました。ちょうど1979年頃にアメリカでマインドフルネスの研究が始まって、日本には2000年頃にその考え方が入ってきました。自分の興味と合っていたので、専門的に研究しようと思ったという訳です。」

－日本ではどの程度盛んになっていますか？

「日本ではマインドフルネス学会というのが2012年に発足して、心理学、精神医学、社会福祉関係の人達が集まっています。心の安定だけではなく、能力向上にも役立つということが言われていて経営学の立場からも重要視されるようになっています。マインドフルネスの考え方が今後も広まっていくとよいと思います。」

ジェンガで注意を集中

くさり結びのブレスレット

9月25日（日）「けんこうマルシェ」に参加しました

おむすびハウスで、毎週金曜日の午後に行っているリフレッシュ体操の会が三鷹駅中央通り商店会の「Ｍ－マルシェ」のイベントに参加して、日頃の活動の紹介をしてきました。

９月のテーマは「けんこうマルシェ」（まちで楽しくけんこうチェック！みんなで一緒に体を動かそう！）ということで、おむすびハウスも他の団体に交じりご紹介をしました。

いつものように鈴木明美先生の指導でリフレッシュ体操のメンバーと周囲にいた方々、合わせ２０名ほどで、青空の下、ストレッチポールを使って“ひめトレ”、脳トレ体操やリズム体操等を楽しみました。

爽やかな秋晴れでリフレッシュ

「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 古希すぎて 筋肉痛が○○する
② こう生きろ 父の○○が渡すメモ
③ ○○が 肥大してるという所見
（③ヒント　食欲の秋です）
（答えは最終面下にあります）

麻雀クイズ　アガリ牌を答えてください（答えは最終面下にあります）