

まち活塾で活動紹介



6月14日の「まち活 実践者報告会～市民活動を知る～」に藤原さん夫婦が参加し、おむすびハウスの活動を紹介しました。「まち活」塾というのは、この街で「好きなコト」「できるコト」「やりたいコト」で一步を踏み出すきっかけづくりを目指す講座で、三鷹ネットワーク大学と三鷹市市民協働センター共催による活動です。

発表後に参加者からご連絡をいただき「手作り・脳活のおむすびサロン」への3名の見学につながり、さらには、おむすびハウスでの三線（さんしん）演奏の提案もいただきました。

さっそく来てもらいました



8月11日の「オープンカフェ」で馬場さんたち3人による三線の演奏をしていただきました。沖縄民謡を情緒たっぷりと

と歌い上げ、参加者の皆も唱和しました。

また、当日は小学校4年生のSくんが体験ボランティアでお茶のサービスや後始末の掃除などを手伝ってくれました。最初は何をすればいいのかわからずに戸惑っていましたが、慣れてくると参加者の飲み物を聞きに回ったりして元気に活躍してくれました。

お知らせ

●おむすびハウスが利用できます・・・

おむすびハウスの2階は、福祉、医療、文化、教育関係などで活動している団体に事前登録の上、貸し出しています。1階が空いているときは1階も使用可能です。（有料です。営利目的や政治、宗教活動のご利用はお断りします）

ご相談は「おむすびハウス」藤原まで

おむすびハウス通信 第15号 (2026.9.)

編集・発行 おむすびハウス三鷹
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

https://omusubihouse-mitaka.org/



おむすびハウス三鷹定例活動案内

（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）

◆歌声サロン（第3土曜日13:30-15:30）

ピアノとギターの伴奏で季節の歌を歌います

◆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、花札

◆おむすびカルチャー（不定期）

興味深いテーマを専門家からお話を聞く会で、会場とオンラインの両方開催

◆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、折々のお花を楽しみます

◆心のエクササイズ（第3木曜日午後）

ストレス軽減や心の安定を保つ企画を通してリラックスを体得（杏林大学の岡村裕先生と学生さんの協力も得ています）

◆スマホ・パソコン相談会（第2月曜日午前）

マンツーマンで使い方を丁寧に教えます

◆脳トレ健康麻雀（毎週金曜日午前）

ボランティアコーチが上達のコツを教えます

◆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

◆オープンカフェ（第2火曜日13:00-16:00）

都合の良い時に、お茶を飲みながら音楽を聴いたり、おしゃべりしたり、囲碁、将棋をしたり

あなたも楽しみながらボランティアをしてみませんか

おむすびハウスを支えているのは地域のボランティアの人達です。発足以来9年経過し、そろそろ新しい世代の人達につないでいく必要を感じています。

「なにか地域活動を手伝ってみたい、退職後の生きがいを求めたい、これまで培ったノウハウを活動に生かしてみたい・・・」

というような方は大歓迎です。興味のあるひとは、お気軽にご連絡ください。

（「おむすびハウス」藤原まで）



人と人とをむすぶ地域の居場所

2026年9月 発行



おむすびハウス三鷹

おむすびハウス通信 第15号

おむすびハウス三鷹は2017年10月に三鷹市下連雀に生まれた地域のボランティア団体です。リフォームした空き家を利用して、地域の人達の協力を得て立ち上げた自主活動です。役所やコミュニティセンターが運営している事業ではなく、「自分たちが主体的に運営し、地域に根

ざす温かなコミュニティ」を目指しています。

発足以来、新型コロナの感染期も乗り越えて、手探りの状態でこれまで9年間続けることができました。これからは無理をせず、のんびりと、ゆる～くつながっていける「地域の居場所」を守り育てる活動を目指します。

2026年の暑い夏！

楽しいウクレレ演奏



7月4日のおむすびハウスはウクレレ演奏を聞きに来た人達が会場に溢れ、入りきれないスタッフ陣は廊下に立ったまま演奏に耳を傾けるという盛況ぶりでした。イオエコルの人達により、ハワイアンからジブリの曲まで幅広く演奏

が行われ、途中ハンド・モーションを交えながら皆さん楽しんでいました。

グループのイオエコルは、同じウクレレ教室の練習生の人達が2023年に結成して活動を続けているものです。

皆そろってハンド・モーション



ハンド・モーションの動画はこちらから

メンタルヘルスと平和への願いを込めて

終戦の日を前にした8月11日に、第38回おむすびカルチャーを開催し「メンタルヘルス及び戦争・被爆者のストレス」をテーマにして、九段坂病院心療内科医の一條智康さんに講演頂きました。

一條さんは、お母様が、おむすびのプロバラムに当初からご参加頂いていて、一度、ご見学に来られたことが、きっかけでご依頼することができました。

東日本大震災の時に、被災者のメンタルケアに通われた時のこと、広島平和記念資料館の被爆体験伝承者としての貴重なお話などを会場（お母様も参加）とzoomの参加者とで伺うことができました。



プラネタリーヘルスの考え方に基づき、広い視野から、健康や平和を考え取り組むことの大切さを皆さんで、共有し学ぶことができました。

そして、おむすびハウスの活動に、こうしてご家族からのご協力を頂きましたこと、大変、嬉しくありがたく思いました。（藤原）