

ホームページでは代表的な活動を9種類載せています。これ以外にもいろいろな活動をしていますので、詳しくは右のQRコードから覗いてみてください。

きっと、あなたにふさわしい活動が見つかるはずです。



鈴木先生のご指導の下、主にイスに座って、ストレッチ、リズム体操、ひめトレ、筋力アップ運動などを楽しんでいます。



### リフレッシュ体操

女性を対象として、飲まない、吸わない、賭けないという健康麻雀を楽しんでいます。



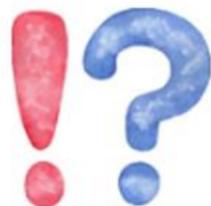
### 脳トレ健康麻雀

ピアノとギターの伴奏でみんなで歌う音楽会です。童謡・唱歌、昭和歌謡、ポピュラー、フォークなど幅広いジャンルの曲をみんなで歌います。



### 歌声サロン

スマホ、パソコンなどの使い方で分からないことがあれば何でもお訊きください。



### スマホ&パソコン相談会

お好きな時間にご自由にお立ち寄りいただき、お茶を飲んだり、音楽を聴いたり、囲碁や将棋を楽しむことができます。



### おむすびオープンカフェ

トピック的なイベントを入れたサタデーカフェも不定期ですがオープンします。

ストレス軽減や心の安定を保つために行っています。杏林大学の岡村先生のご協力の下、マインドfulnessの考えも取り入れています。



### 心のエクササイズ

手作り好きな皆さんと、脳活好きな皆さんで、2グループに分かれて活動しています。



### おむすびサロン

季節感が出るように毎月のテーマを決めて「花のある暮らし・花を楽しむ」を目指しています。



### フラワーデザインを楽しむ会

硬軟交えて色々な講師の方からお話をお聞きしています。おむすびハウスの会場だけではなくオンライン併用で行っています。



### おむすびカルチャー



1月には一龍齋貞窓さんの講談がありました。

## HPリニューアルをいただいた神谷さんにお話をお聞きしました

HPリニューアルをするのに昭和世代の自分たちだけでは発想の限界があるため、若い人達の感覚を取り入れようと「認定NPO法人サービスグラント」が運営しているプロボノ（注を参照）の支援を受けることとしました。プロボノでは5人のチームを作成して対応をしてもらいました。その中で、HPデザイン更新を直接担当された神谷さんにお話を伺いました。

おむすびハウス三鷹（🌱）：プロボノの人達は本業としてのお仕事をされていると思いますが、神谷さんはどのようなところにお勤めですか？  
**神谷（K）さん**：某IT企業でシステム開発の仕事をしています。



🌱：HPを作成するに当たっては、おむすびハウス三鷹の活動を理解してもらう必要がありますが、どのような印象をもちましたか？  
**Kさん**：みなさんがコロナ禍でもオンライン開催などで工夫されながら、様々な活動が活発で、日々をととても楽しまれているなあと感じました。

🌱：HP変更にあたっていろいろと注文を出させてもらいましたがどうでしたか？  
**Kさん**：約3ヶ月弱というあっという間の期間でしたが、みなさんが一丸となって、積極的にご要望やアイデア出しをいただき、ご協力いただけたので、完成までスムーズに進める事が出来ました。

🌱：HPをさらに良くするためには、今後どのようなことに気をつけたら良いでしょうか？  
**Kさん**：マメに投稿を続ける事で、閲覧ユーザーを飽きさせないという点でしょうか。カッコいいデザインよりも、読みたいと思えるコンテンツかどうかです。継続は力なりです！みなさんと頑張ってください。

🌱：最後に一言を  
**Kさん**：機会がありましたら、おむすびハウス三鷹にお邪魔させてください。このご縁に感謝します。

🌱：喜んでお待ちしております！

（注）プロボノとは「社会的・公共的な目的のために、職業上のスキルや経験を活かして取り組む社会貢献活動」ということで、要するに、どうしていいのかわからない人達のために詳しい知識をもった人達がサポートしますよという活動です。今回、三鷹市社会福祉協議会のご協力の下に依頼することができました。ご尽力いただいたプロボノチームの方たちに感謝いたします。

## おむすびハウスのスペース貸し出し

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。  
 （営利目的や政治、宗教活動のご利用はお断りします）  
 ご相談は最終面「藤原」まで