人と人とをむすぶ地域の居場所

2025年7月発刊

おむすびハウス通信 第13号

「おむすびハウス三鷹」は2017年に下連雀に生まれた地域のボランティア団体です。行政の支援では行き届かない、人と人とを結ぶ地域の居場所作りを目指して、自分たちで考え行動する自主的な団体です。世代を超えて地域の人達の交流の場となることを目指しています。

コカリナ・ウクレレ演奏会 ＆ ミニバザー

5月31日はあいにくの小雨

5月のさわやかな陽光の下で予定していた演奏会＆ミニバザーは、あいにくの小雨模様のために急遽おむすびハウスの室内へ会場を変更しました。

それでも多くの方が部屋いっぱいになるくらい参加され、心温まる演奏を楽しんでいました。

コカリナの演奏は、「森へ行きましょう」「手のひらを太陽に」など誰もが知っている曲を演奏され、時には一緒に歌ったりして、大人も子どもも楽しんでいました。

次いで別グループの3人によるウクレレの演奏があり、ハワイアンや「芭蕉布」などの演奏で会場を盛り上げてくれました。

ミニバザーは2階に移動です。手づくりのの小物や雑貨、陶器、古着などの販売のほか、第四小学校の子供さん達の集まりである「いずみ子供会」がクッキーや雑貨を販売しました。

若い親子さん達が大勢2階まで足を運んで賑わいました。交流の場にもなり、とても嬉しいことでした。

いずみ子供会のブースでも手作りのお菓子などたくさん売りました

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

◆**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

◆**おむすびカルチャー**（隔月）
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）
三密に気をつけながら、楽しく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

コラムおむすび

おむすびハウス三鷹は下連雀の片隅に生まれたささやかな地域活動です。市役所などが開催する公的な活動ではありません。大海を白波を立てて巡洋する艦船ではなく、小さなさざ波にも翻弄される小舟です。時には大波が来てひっくり返りそうになったり、時には参加者の要望に応えるために頭をひねったり、時にはささいな内訳もありで大変な毎日です。

しかし、活動をしているときはそのような顔は封印して、笑顔一杯で皆さん達と過ごしたいと思っています。明るい表情をすれば心も明るくなると言う考え方もありますからね。

というわけで、このおむすび通信の記事で皆さんの心が明るくなるように願っています。（森田）

おむすびハウスで紙芝居

市内にお住まいの紙芝居師「せんべい」さんが、「もう一度笑顔になりたい」をおむすびハウスで口演されました。成年後見制度の紹介でした。成年後見制度とは認知症などで判断能力が低下した人をサポートする制度です。この難しい内容を笑顔でユーモアを交えて説明してくれました。

「せんべい」さんは元は福祉の相談員をされていた方で、難しいことを楽しく分かりやすく伝えるために紙芝居でサポートすることを考えたそうです。4月17日の「心のエクササイズ」で多くのシニアの方たちの前で話をされました。

当日フジテレビの取材があり、4月28日の「Newsイット！」で放映されました（スゴーイ！）。

とっても分かりやすくて、すごく参考になりました（Oさん）

お知らせ

●楽しみながらボランティアを・・・
おむすびハウスで、地域活動に参加してみたい方、地域でのお知り合い・つながり・交流を広げたい方、ご一緒に活動してみませんか。

●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（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13号（2025.7.）
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/