

おむすびハウス通信 第14号

利用者が3万人突破!

活動は2017年10月から始まりましたが、2020年初めから新型コロナ感染のために活動停止を余儀なくされました。そのような中断はありましたが、感染が収まるにつれておむすびハウスの活動も徐々に盛り上がりを見せて、昨年(2025年11月)に利用者数(注)が3万人に達しました。

「歌声サロン」で、3万人目の山口さんと、その前後の方々に記念証書と粗品をお贈りいたしました。
(注: 参加者+運営委員+レンタルスペース使用者の延べ累計人数)

おめでとうございます!



注目

オープンカフェには、包括支援センターやボランティアセンターのスタッフの方たちがいらっしゃいます。毎日の生活での心配ごとやご相談ごとがあればお話を伺うことができますよ。お気軽にどうぞ!

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、と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。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
- ◆ **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

コラムおむすび

最近よく耳にする言葉に「人生の代わり」や「おむすびハウス」などがあります。これは、おむすびハウスの活動が、私たちの生活にどのような影響を与えているかを考えるきっかけになっています。

おむすびハウスの活動は、単なる趣味や娯楽ではなく、地域の人々をつなぎ、互いに支え合える場を提供しています。特に、高齢者や障害のある方々にとって、おむすびハウスは、生きがいやつながりを見つける重要な場所です。

おむすびハウスの活動は、地域社会の活性化に大きく貢献しています。地域の人々がお互いに支え合える場を提供することで、地域社会の絆が深まり、誰もが安心して暮らせる社会の実現に貢献しています。

おむすびハウスの活動は、地域社会の活性化に大きく貢献しています。地域の人々がお互いに支え合える場を提供することで、地域社会の絆が深まり、誰もが安心して暮らせる社会の実現に貢献しています。

(森田)



「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。地域の居場所づくりを始めてから、もう8年が経ちました。「みんなで作り上げる場」「自分たちが主体的に運営し、多世代が自然に集う温かなコミュニティ」を目指し、顔を合わせて「元気?」と声をかけ合い、無理なく続けてきたこの場は、気づけば地域に欠かせない存在になっています。高齢の方を中心に、趣味を楽しんだり、

健康づくりに励んだり、経験を教え合ったりと、ここで生まれる交流が皆さんの生きがいにつながっていることを日々感じています。

市をはじめ地域包括支援センター、社協、地元大学とのつながりも広がり、活動の幅は少しずつ豊かになっています。

これからも無理をせず、のんびりと、ゆる〜くつながっていける「小さな居場所」を守り育てる活動を目指します。



昨年11月10日に行われた三鷹市市民協働センタースタッフの高橋由紀子さんの講演では、「ボランティアは奉仕ではなく発見である」「市民は社会を変えられる」という言葉が紹介

されました。市民の気づきが学校図書館の改革につながった事例や、まちの計画づくりに市民の声が活かされている話を聞き、私たちの活動とも重なる部分が多いと感じました。

ラジオ番組にインタビューされました



地域のラジオステーション「むさしのFM」開局30周年記念特番として、武蔵野みどり診療所の小野寺先生がおむすびハウス三鷹を訪問されました。オープンカフェの参加者や運営委員にインタビューがあり、先生が司会する番組「おうちドクター相談室」のなかで、この活動が紹介されました(2026年1月15日と22日に放送)。

インターネットで過去の番組をいつでも、どこからでも聴くことが可能です。右のQRコードからアクセスしてください。



おむすびハウス通信 第14号 (2026.3.)
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/

