

コロナ禍の制約のなかでもZoomを活用して活動を続けています

Zoom講習会でIT対応



コロナ禍のためにおむすびハウスで集まっていた活動が困難なため、Zoomによるオンライン活動を開始しています。高齢者の方にもZoomの使い方を習熟してもらうために、実際に手取り足取りで操作方法を学んでもらっています。これまで少人数ずつ8回（延べ45名）実施してきました。

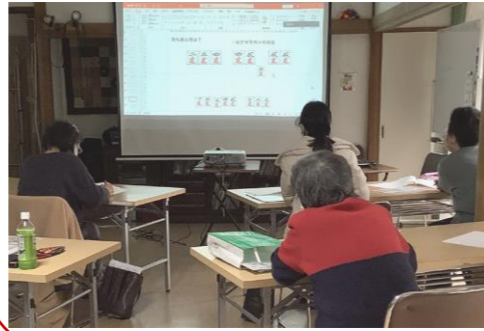
（竹中さん）
 今この世の中、私にはオンラインの活動ができません。Zoom講習会に参加して、パソコンの操作が上手になりました。先生、ありがとうございました。

おむすびハウスでの少人数で活動を行うほかZoomを使用したオンラインでの活動も活発に行いました。



新型コロナの脅威が弱まった2020年11月18日には、おむすびハウスでのおむカルも行いました。「人生100年の生き方」を武田英次氏にお話して頂きました。80～90代の参加者も多く関心の深さがあり、真剣な質問もでした。

Zoom麻雀講座



麻雀の勘を落とさないために初心者の方たちを対象としたZoom麻雀講座を2021年3月と6月にそれぞれ4回シリーズで行いました。「符」と「役」の話から始まり、簡単な点数計算ができるところまでです。PCやタブレット端末からオンラインでZoomに接続する方たちの他にも、おむすびハウスに集まって視聴する人もいました。講師の説明に対して活発な質問が飛び交う熱い講座となりました。

コロナ感染拡大で外出自粛を余儀なくされたなか、オンラインで麻雀講座、第一弾、第二弾に引き続き、事前にメールで送信された問題に目を通し、講義を受けながら復習（時間を充分に）して講義の内容も段々と難しくなり、「符」、「役」、点数計算と麻雀の奥深さに気付かされた。感染が終息して以前の様に卓を囲み、脳を活性化させ話をしたい。毎回の講座終了までに参加者全員の顔が画面に写し出される時、親しい友人の元気な様子を確かめるのは、オンラインならではの場面でした。（川尻さん）

フラワーデザインを楽しむ会



コロナ禍ですが、少人数で感染対策を行いながら再開しました。出かける目的を作って、花の色や形・香りを楽しむひとときを皆で共有しています。お茶とおしゃべりを楽しむ事は出来ませんが、花から元気をもらい、癒しの時間を過ごしています。



おむすびカルチャー

コロナ禍でおむすびハウスでのイベントが大幅に減りました。このような中で皆様との交流を続けるためにZoomによるオンラインイベント、おむすびカルチャー（おむカル）を2021年4月からスタートしました。

回数	開催日	テーマ	内容
第1回	2021年3月16日	川柳を楽しもう	ユーモア川柳を中心とした虫食い川柳を皆さんと楽しみました。ぜひこれを機会にご自分でも川柳を詠まれる方が増えることを期待しています。
第2回	2021年3月28日	身近な建築の話題	今住んでいる家、地域の建築、あるいは実家の建物などが気になっている方のために、身近な話題を入れながら建築についてお話ししました。具体的には、災害時の安全性や耐震性、建物を建てる際の法規制、三鷹の代表的建築、色彩の選び方、などでした。
第3回	2021年4月16日	明治日本のコレラと民衆	明治前期のコレラの流行に際して、「文明の知恵」によって避病院・消毒などの防疫対策を展開した国家に対して、伝統的生活世界に生きる民衆は「文明の知恵」をもっておらず、神仏にすがるコレラ祭やコレラ一揆で対抗したことをお話ししました。
第4回	2021年5月13日	気軽にお花を楽しもう～ボランティア花壇の紹介～	花と緑のまち三鷹創造協会の鴨下剛さんから、協会の活動内容や10周年を迎えた花と緑の広場、花壇ボランティアの方々がメンテナンスをしている市内のガーデンを紹介していただきました。四季折々の花が咲き、私たちの心を和ませてくれるのは、年間を通じた活動のお陰であることを知ることができました。
第5回	2021年6月17日	オンラインの旅～沖縄・慶良間の水中散歩～	'KERAMABLUE'と呼ばれる世界のダイバーの憧れの海である慶良間諸島国立公園の水中散歩の様子を紹介しました。青い海に潜ったときの神秘的な魅力をお伝えしました。



第1回川柳おむカルの様子



第4回美しい花で一杯の花壇



第5回幻想的な水中散歩

脳活にチャレンジ

2020年11月24日(火)まで月1回、クロスワード、漢字、数独を行いました。コロナで活動休止となった12月には「7つの質問」を文書で回答してもらい、まとめを送付しました。2021年3月30日(火)は井の頭公園散策、5月25日(火)には下連雀から牟礼への散策で三木露風ゆかりの旧居宅やお墓をめぐるしました。



三木露風旧居宅前

リフレッシュ体操

椅子に座ったまま脳トレ、全身のストレッチ、有酸素運動、筋トレなどをボールやタオルも使い行っています。年齢や体調も皆さんそれぞれですので、ご自分に合った強度で決して頑張りすぎず、でも1人でやるよりちょっと頑張っています。楽しくためになる先生のご指導であっという間に時間が過ぎ、帰路はウソのように身体が軽くなっています。



毎週金曜日午後に行っています。

「おむすびハウスの活動に参加して」
 地域の交流・絆・笑顔の場創りに日々ご尽力されています。運営委員の皆さま、そして、その活動を支えているボランティアの皆さまに深く感謝しています。ありがとうございます！おむすびハウスは、私にとっても、若年性アルツハイマーの妻の介護から自分を解放するのきっかけになりました。また、アクティブシニアの友人達と交われば「老後は先達今が青春と呪文を掛ければ、今が青春の予防のため、た、フレイルの予防のため、人生の後半、一人生活が寂しく感じて、仲間がなくなり、やっあってあげることに感謝しています。（木部さん）」

「虫食い川柳」（船岡五郎氏作）
 ①の部分に漢字を入れてください
 ②チンだけの料理にしたら ○○減り
 ③宇宙より ボスと喧嘩し ○○会
 ④宇より もっと近くの ○○探査
 （答えは最終面右下にあります）