人と人をむすぶ地域の居場所

おむすびハウス三鷹

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。
市民による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。

おむすびハウス三鷹の定例活動案内

地域の居場所「おむすびハウス三鷹（下連雀1-10-20）」で活動しています。

◆**歌声サロン（第3又は4土曜日13:30-15:30）** ピアノとギターで季節の歌を歌いましょう。

◆**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、花札など

◆**オープンカフェ（第2火曜日13:30-16:00）** 自由な時間に参加してお茶を飲みながら音楽を聴いたり、お話をしたり、囲碁や将棋でゆったりと過しましょう。不定期で演奏会を開催。

◆**おむすびカルチャー（不定期）** 興味深いテーマを取りあげ、専門家等にお話をしてもらう講座です。会場とオンラインで同時開催しています 。

◆**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、折々のお花を楽しんでいます。

◆**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していただいています。（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）** マンツーマンでスマホ、パソコンの操作やアプリの使い方などの疑問にお答えしています。 9:30～10:30、10:45～11:45の二部制

◆**脳トレ健康麻雀（毎週金曜日10;00～12:00）** ボランティアのコーチから上達のコツを親切に教えてもらえます。

◆**リフレッシュ体操（毎週金曜日13:30-14:45）**健康維持と参加者交流を目的に、鈴木明美先生、清水武先生のご指導で、アットホームに体操を行っています

随時開催のイベントを手伝ってくださるボランティアを募集しています。



活動の様子の動画をご覧ください

連絡先

Tel:0422-46-4117（藤原）
Mail:omusubimitaka@gmail.com
https://omusubihouse-mitaka.org/

おやこひろば実施協議会

「おやこひろば」は地域のひとやパパやママたちが一緒になって創る楽しい子育ての場所です。
親子での初体験！新しい出会いを求めて…気分転換に…あなたも参加してみませんか？
三鷹市市民協働センターが主催し、おやこひろば実施協議会が運営しています。
【活動】・協働センターおやこひろば事業「おやこでよってチョコっとあっぷるーむ」の企画運営
・勉強会の実施
・三鷹市おやこ事業関係者連絡会議への出席など

アイ・リコサイス

・テコンドーで産後の体型戻し



NPO法人子育てコンビニ

・みたかでいっしょに子育て
・私の妊娠・出産体験お話し会
・ママの手仕事～羊毛フェルト～
・カラーセラピーで日常を豊かに
・親子で楽しむ色のある暮らし
・子どもの食事相談室
・親子で楽しむ英語リズム遊び
・ことばとアロマのゆるやか時間



はねやすめ庵

・私を整えるハーブティー
・私を整えるアロマ



Hanariya Yoga

・ヨガママで骨盤調整＆産後ケア
・すやすやベビーヨガ＆抱っこ
・マタニティヨガで骨盤ケア



Mama&Baby

・パパと楽しむベビーマッサージ
・ふれあい「ベビーマッサージ」



きらきらバース

・いつでも安心ベビーマッサージ
・足形つきのバッグを作ろう！



クローバーアルバムの会

・簡単・可愛いアルバム作り
・世界に一つのフォトフレーム



M's キャリアガーデン

・子育て × 働き方講座：診断編
・子育て × 働き方講座：未来編
・子育て × 働き方講座：復帰編



ETAPE

・ポーセラーツでおや子時間



ミルフィオリ

・フラワーアレンジメント花遊び



おびなずき

・はじめての、ふっくら立体手形



連絡先

Tel： 0422-46-0048

https://kyodo-mitaka.org/oyako-hiroba/

振袖 × 三鷹の街で、特別な物語をはじめよう！

キモノ de 三鷹～Furisode Palette～

袖を通すだけで誰もが主役になれる着物の魅力を、もっと多くの人に伝えたい！私たちはそんな情熱を持ったメンバーです。緑豊かな井の頭公園や趣ある三鷹の街並みは、着物姿が一番美しく映える舞台。色とりどりの振袖で「カワイイ」を咲かせ、三鷹から着物の素晴らしさを発信します。

～ 振袖で「世界一カワイイ！」を発見＆発信 プロジェクト ～



「振袖」って、世界一カワイイと思いませんか？ 伝統的なのに新しくて、袖を通すだけで物語の主人公になれる特別な魔法。

桜や紅葉に包まれる三鷹の街をキャンバスに、色とりどりの振袖が鮮やかに彩ります。

地域応援プロジェクト『キモノ de 三鷹～Furisode Palette～』が、笑顔とカワイイ溢れる振袖散策イベントをお届けします！

3つの魅力



① どこを切り取っても「最高に映える」特別な体験！

華やかな振袖を身にまとって、井の頭公園の豊かな自然や三鷹の街並みをのんびりおさんぽ。専属カメラマンが、あなたの「一番カワイイ瞬間」をカタチに残します。

② あなたの一歩が、三鷹の街をカラフルに！

振袖姿で三鷹を歩き、SNSで発信！ あなたの「カワイイ！」が、三鷹の新しい魅力を全国に届ける地域応援のバトンになります。

③ 成人式前の「特別な思い出づくり」にぴったり！

年に数回しか開催されない、三鷹市民限定のスペシャルイベントです。着物を持っていなくても格安レンタルがあるので手ぶらでOK！プロの着付師が丁寧にお手伝いしますので、素敵な思い出を一緒に作りましょう！

参加希望の方は、Webサイト、Instagramをフォローしてイベント告知をキャッチしてください！

着付け会場：癒しのスペース　ニワビラキ ノ イエ（井の頭公園西園から徒歩５分）

対象者：三鷹市在住の女性限定

参加費　イベント告知をご確認ください

連絡先

https://niwabiraki.jp/

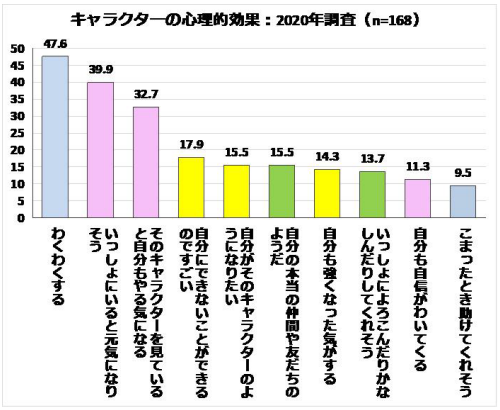
キャラクターの心理的・社会的活用

キャラワークス・ジャパン

小さい頃、寂しい時にお気に入りのぬいぐるみを離さなかったり、ヒーロー･ヒロインごっこをしたり、テーマパークでキャラクターと写真を撮ったり、苦しいときに好きなアニメを見て元気が出たり、キャラクターに癒されたり元気づけられたりといった経験はありませんか？キャラクターには癒やしたり人を元気にするパワーがあります。キャラワークス・ジャパン（Chara-works Japan）は、子どもが自分でキャラクターを考えてものづくりや物語作りを行うワークショッププログラムを中心に、キャラクターの心理的な効果と社会的な活用について研究し実践する非営利のグループです。

ワークショップを通じたキャラクターの心理的･社会的活用

CHARA-WORKS JAPAN
キャラワークスジャパン
http://charaworks.jp/



【活動内容】
- 子ども向けオリジナルキャラクターものづくりワークショップ
- 物語づくりワークショップ
- 読書系ワークショップ
- アートワーク（モニュメントなど）
- キャラクターセラピーワーク
- 地域活動
- キャラクターのコミュニケーション活用



連絡先
Tel:0422-77-9330
Mail:charaworks.japan@gmail.com
https://charaworks.jp

お困りごとからお愉しみまで

NPO 法人グレースケア機構

● お困りごとからお愉しみまでをモットーに、家事や身体介護、吸引などの医療的ケアはもちろん、趣味や旅行など暮らしを愉しむ自費のメニュー、お看取りまで、幅広いケアサービスを行っています。
● ご利用は赤ちゃんから障がいや難病のある方、ご高齢の方までさまざま。訪問や外出のほか、通いの場や泊まり、住まいなど、大切なご本人の暮らしを中心に、制度内外のサービスを柔軟に組み合わせ、きめ細かくニーズに応えます。

となりのでこちゃん
小規模デイサービス（通い・泊まり）



民家を使った家庭的な環境で、買物や料理、畑、手工芸など お好きなことを楽しみましょう！

ひとまちここ
訪問看護（介護保険・医療保険・自費）

吸引や褥瘡手当　点滴等の医療処置のほか　健康相談　リハビリ　看取りなど





NPOグレースケア
訪問介護（自費・介護保険・障がい・子ども）



身辺整理は **片づけ事業部**に お任せください！

家事支援　身体介護　認知症や難病のケア
買物・通院同行　ご家族代行
長時間・泊まり・臨時一時利用、外出や楽しみのサポート、緊急対応など



旅行や遊びに **おでかけ事業部**





ガレージセール 開催中！

読み聞かせや本の紹介など地域のイベントに参加しています **ものがたり事業部**



くまちゃんハウス
子どもと大人の遊び場！
まちの保健室（毎週水曜10時）





むかいのさっちゃん
ケア付きシェアハウス
（住まい・ショートステイ）

施設や病院ではなく、街なかの家で最期まで…
100歳を超える方、末期がんや難病の方などが、穏やかで自由な暮らしを送っています。



連絡先

Tel:0422-70-2805
Mail:office@g-care.org
https://g-care.org/

三鷹オフィス	下連雀3-17-9
天文台オフィス	大沢2-2-13
武蔵野オフィス	西久保3-18-14
相談・住まい事業部	大沢4-8-8
となりのでこちゃん	井の頭5-26-10
むかいのさっちゃん	牟礼5-12-25
ひとまちここ	北野2-3-18
くまちゃんハウス	牟礼5-12-26
さくら通りブランチ	下連雀3-12-2