

開催日時	テーマ	説明	主催・連絡先
7月3日(木) 15:00~16:00	鉄道マニアになろう	「出発進行」とは発車しますということではありません。(ではどんな意味??)イロハから鉄道のことを知ろう。鉄道のことを皆で楽しくおしゃべりしよう!! 参加費:中学生以下100円、大人300円	鈴木 ☎080-1022-2281
7月12日(土) 13:30~15:00	般若心経を讀む会	テーマ「般若心経の解体:成道」般若心経をいろいろな方向から分析します。参加費:500円	成清(なりきよ) ☎080-1362-5359
7月16日(水) 19:00~21:00	タどきオレンジカフェ・みたか	認知症や高齢者を介護している人々の家族会/何でも相談室です。みたか・オレンジカフェの姉妹会でもあります。参加費:無料。申込み不要。	みたか・認知症家族支援の会(石村) ☎080-6627-3551
7月17日(木) 13:30~15:00	シニアの働き方を考える	シニアにとって、就職することは簡単なことではありません。シニアにとっての就職がどういう意味なのかを考え直します。参加費無料。	わくわくサポート三鷹霧島 ☎0422-45-8645
7月18日(金) 14:00~15:30	ママと子どもの科学あそび	年長組~小3対象の科学あそびをお母さん方と子どもで楽しみましょう。材料費:200円。定員:3家族7人位(小さいお子さんの同伴可)。テーマ:「見えても見えない:脳のふしぎ」(要事前申込)	三鷹科学あそびの会(石村) ☎080-6627-3551
7月19日(土) 13:30~15:00	タロット占い初級講座	内容:タロット占いに興味のある方、自分でタロット占いをやってみたい方、タロットを初歩からご案内します。参加費:500円。	ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359(なりきよ)
7月24日(木) 13:30~15:00	茶話会 第3の人生 “老いては子に従い?”	第三の人生の心と身体の健康をながく維持するために、終の暮らしについて考えましょう。参加費:500円	NPO法人 HumannLoop 人の輪 ☎090-7632-7251 竹内
7月25日(金) 14:00~15:30	みたかオレンジカフェ	認知症、高齢者介護のなんでも相談。参加費:無料。申込み不要。対象:本人、介護している家族の方々。	みたか・認知症家族支援の会(石村) ☎080-6627-3551

発行:みたか・みんなの広場運営協議会  
下連雀3-16-18

本チラシへの情報掲載については事務局までご連絡ください。  
事務局:なりきよ ☎080-1362-5359  
メール:knarikiyo@gmail.com



真夏のワークショップ 二本立て

団塊の世代はどこへ行くのか?

飛び出せ!  
団塊世代!

みなさん、退職後のこれからの時間を使って、なにをしようとお考えですか?

働く、起業をする、社会貢献をする、等取り組むテーマはたくさんあるでしょう。ご自身の方向性を探するために、同じ立場の方々と話し合っ、自分らしいヒントを見つけませんか。

トーク 酒井 利高さん(社会福祉士)  
テーマ 「セカンドステージをどう生きるか」

開催日時 2014年8月4日(月)13時30分~15時30分  
場 所 三鷹市市民協働センター 2階 第2会議室

参加人員 50名(申し込み順)  
参加費 無料  
申し込み ☎080-1362-5359

なりきよ  
\*団塊の世代も企業戦士から卒業して、本当の意味の「社会人」として再出発することになります。このトークサロンは、再出発のための指針として役立てていただきたいと思います。

【今月の一言】

友人から、1冊の冊子が送られてきました。「広がるコミュニティ・レストラン」(NPO法人NPO研修・情報センター)というものです。「コミュニティ・カフェ」はようやく普通名詞になりつつあるように感じますが、その先の「レストラン」ですね。「今でしょ!コミュニティ・レストラン」という内容ですが、いろいろ考えさせられます。

事例を見てみますと、予想どおり、ほとんど地方です。私が初めてこういう活動にかかわった時、愛知県では、戸建2階建、駐車場2台分月1万円、という話がありました。東京との比較は考えるまでもありません。

第2回 市民リレートーク

トーク 森田 義一さん  
(元日本テレビプロデューサー)

テーマ “ワークショップ「テレビは見ないでいよう”」

開催日時 7月28日(月)午後1時30分~3時30分

場 所 みたか・みんなの広場  
参加人員 20名(申し込み順)  
参加費 200円(資料及びお茶代)

申し込み なりきよ  
☎080-1362-5359

\*元日本テレビプロデューサーの森田さんが、テレビは見ないように、と。さて、どういおう話をいただけるのでしょうか。

第3回 市民リレートーク

トーク 風の里介護センター  
野月接子さん

テーマ 実務家が語る介護の真実  
開催日時 8月25日午後1時30分  
場 所 みたか・みんなの広場

家賃負担のために「レストラン」を運営して収入を得たいところですが、東京は、世界一美味しいものが食べられるところ。また、ボランティアだけの運営もそう簡単ではありません。三鷹でも、飲食店の出店・廃店は、短期間でも頻繁です。

知人がコミュニティ・レストランを始めました。まだ、オープン早々でお客様の来店を心待ちにしています。もちろん、応援をしています。そして、ぜひ成功してほしいと願っています。

カフェでもレストランでも、すべての「コミュニティ」を目的とする活動に対して、応援のエールを送ります。(N)

あなたの居場所「さとうさんち」オープン

お茶とおしゃべりを楽しむ。出会いの場所、自由に時間を過ごせる場所を目指して、6月10日（火）下記の通り、オープンしました。いつでも、どなたでも気軽に、お立ち寄りください。猫も時々のぞきにきます。

**場所**：三鷹市上連雀2-7-5の佐藤さん宅（三鷹駅南交差点の畳屋さん横に入り、風呂屋さん前を左折、50メートルほどの右側、お花に囲まれた家です。）

**日時**：毎月第二火曜日（7月は、8日です。）10時から15時までの間いつでも

**お茶代**：100円 お菓子や食べ物を持ち寄り自由

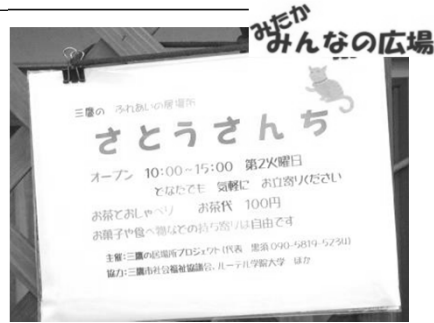
**主催**：三鷹の居場所プロジェクト（代表 黒須）

**協力**：ルーテル学院大学 三鷹市社会福祉協議会

**連絡先**：田島0422-51-3925 黒須090-5819-5234

「東洋医学と西洋医学」の講演から  
医療と福祉をすすめる会 小林 志夫

「病気を見ずして病人を見よ」ということは西洋医学でも当然のことですが、どうしても病気を見てしまうという現代医学の持っている落とし穴があります、その点「漢方は病名ではなく患者の状態に対して治療する」と若林研司医師（会長）が説明する。現代社会では原因不明の慢性疾患が多くなっており、その苦痛の解決法として漢方が見直されているのだと話す。若林医師が学んだころは漢方の学科がなかった。若林医師が漢方をやるようになった一つの動機は西洋医学の範疇では対応できない治療がでてきたからだという。漢方の診断技術は4000年前から変わらない。目の前の患者さんの話を聞いて、患者さんに触れる。それが診断の全てであると若林医師が述べる。



漢方の問題点について3点ほど説明する。その一つを挙げてみよう。「癌、腫瘍そのほかの器質的病変、感染症などの早期発見に配慮し、現代医学の検査情報、診断技術の併用を行うこと」である。漢方の弱点を現代医学でカバーすることが必要であることを説く。当日、配られた8頁の小冊子「今、なぜ漢方か」の概説を若林医師がしたあと、20頁の小冊子（A5判）で漢方の歴史、特徴などについて説明を受けた。50名強の人たちが聞いた。熱心に小冊子にメモを付け加えたりしている人も見かけた。若林医師は会場にいた薬剤師会（小笠原さんや岩崎さん）に会場からの質問を振ったりした。多くの質問が会場から寄せられた。

募集 みたか・みんなの広場 カフェボランティアスタッフ

木・金・土の午後 月1、2回を担当。連絡先 ☎ 080-1362-5359 なりきよ

**あずましの輪**  
誰もが参加できる「いっしょにご飯たべましょ」という集いの場です。  
三鷹市井口4-3-1太陽荘103号  
☎0422-30-9190  
NPO法人Humanloop'人の輪'

**みたか・認知症家族支援の会**  
認知症や高齢者介護で悩むご家族の「なんでも相談の場」。毎月第1火曜・第3木曜(ボランティアセンター)・第4金曜(オレンジカフェ:当広場)  
☎ 080-6627-3551 石村

**三鷹市医療と福祉をすすめる会**  
医療・福祉の相談事業、研修・学習会や、医療機関とのネットワークの緊密な連携を目指しています。  
☎ 0422-44-4962 駒林

ボランティアの手作り野菜(2)

なす・うど・みょうが等、昔から江戸で作られ、いつしか他県産にとって変わられたものをもう一度東京の大地で作って食べようという運動が始まっています。星野さんちでは、江戸野菜のうち「寺島なす」を育てています。江戸時代、寺島村（現墨田区あたり）で作っていたなすが、関東大震災後の区画整理で消滅して久しく、江戸野菜研究会の人が農業生物資源研究所から200粒の種を譲り受けて星野さんに託しました。



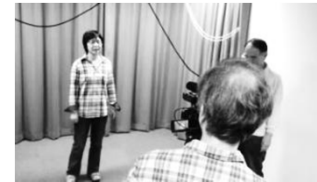
るま・ばぐーす

フェアトレードの商品を中心に、手作品、無農薬栽培食品、衣類、バッグ、ストール、等々・・・。  
大好評「セイロンの紅茶」 ¥694  
「カレーの壺」 ¥627  
営業時間11:00～18:00(日、月曜休日)  
三鷹市下連雀4-17-6-101(NTTビル前) ☎0422-41-4666

わくわくサポート三鷹

概ね55歳以上の方を対象にした無料職業紹介所です。新規ご登録頂くと、約7,000件の求人案件から職業紹介を受けることができます。  
三鷹市下連雀4-17-23  
三鷹市市民協働センター1階  
火曜日、日曜日、祝日定休  
☎0422-45-8645

6月のある日、あるところで、みたか・みんなの広場の活動について、テレビの収録が行われました。テレビはいつもなんとなく見ているのですが、いざカメラの前ではたいへん、なしろ、制限時間内にPRの言葉を話すことがこれほど大変とは！何回か練習をして、それから本番。テレビ並みの照明が照らされると、一層パニック。それでも数回の撮影でなんとかOKがでるとほっと一息。7月に放映される予定ですが、自分のものはあまり見たくはないのが本音です。



**NPO法人グレースケア機構**  
住み慣れたところで豊かな暮らしをいつまでも！家事から介護、通院、観劇、趣味、旅行まで幅広いケアを提供しています。  
☎ 0422-70-2805 柳本

みたか  
便利屋ネット

シニアの活動と高齢者への支援の両立を目指しています。参加者を募集しています。  
**NPO法人日本シニアジョブクラブ**  
☎080-1362-5359 なりきよ

みたか  
みんなの広場

ラジオ体操&朝カフェの会

～世代を超えたゆるやかなつながりと健康作りをはじめませんか～  
活動は、ラジオ体操指導員によるワンポイントレッスン&ラジオ体操で気持ちよく体を動かしたあと、季節を感じながら玉川上水のゴミ拾い、そして美味しく楽しく朝カフェです。  
時間 毎週日曜日(雨天中止)  
朝6時25分  
場所 三鷹駅南ロジブリ美術館行きバス停 緑の小ひろば  
参加費 無料申込 当日会場へ連絡先 小林 ☎080-3356-5617

居場所づくり活動

みたか・みんなの広場

毎月いろいろなサロンを開始をしています。にご参加ください。  
三鷹市下連雀3-16-17  
☎080-1362-5359 なりきよ

あずましの輪

誰もが参加できる「いっしょにご飯たべましょ」という集いの場です。  
三鷹市井口4-3-1太陽荘103号  
☎0422-30-9190  
NPO法人Humanloop'人の輪'

あなたの居場所 さとうさんち

6月10日午前10時～午後3時  
三鷹に居場所をつくるプロジェクト  
三鷹市上連雀2-7-5  
☎090-5819-5234 黒須

ラ・ターブル

レストラン、カフェを井の頭公園の林の横につくりました。  
ランチタイムメニュー  
洋プレート1,000円 和プレート1,000円  
その他コース料理など2000円～(要予約)  
三鷹市井の頭5-16-1  
☎0422-41-1273

三鷹科学遊びの会

遊びの中でサイエンスの考え方を身に着けようという提案・活動です。毎月第4金曜に当広場で(ママと子どもの科学あそび)。各小学校や図書館などでも実施。  
☎ 080-6627-3551 石村