

# ビタミンR・10周年おめでとう

## 笑恵館だより

第110号

2023年(令和5年)5月1日・月曜日発行  
発行/田名夢子  
制作/松村拓也

えん千歳台  
ご近所に助けていただきたく  
ご近所を助けて差し上げたい  
月々金9,17時ならいつでも  
笑恵館で電話待っています！

6821-1777

4月8日、笑恵館の全館を使って「ビタミンRまつり」が開催されました。そこでも「ビタミンR」について、主宰する会員の大前み子さんに訊いてみました。

【そもそもビタミンRに「R」など無いのですが、み子さんの「R」を勝手につけた名前です。私の始めたワークショッブに参加してもらって、元気になってもらおうと「R」の意味で、今からおうと一年前の2013年一月から始めました。

小物などを工作したり、美味しいものを作って食べた、お出かけしたり、これは児童館の活動みたいだなと思いついて、最近では「大人の児童館 ビタミンR」と言うようになりました。「ビタミンR」というサプリメントを摂ると、元気になってもらおうという気持ちですね。(大前み子さんの話)



出展者の皆さんに囲まれて記念撮影

今回参加者の顔ぶれは、レンタルシエルフを利用する笑恵館マルシェメンバーや、ビタミンRの参加メンバーの皆さんで、アクセサリー販売でお馴染みのKさんや、紅茶販売でお馴染みのTさんなど、久しぶりの顔触れや、世田谷ブレッドマーケットから取り寄せたパンの販売なども行われました。皆さん、10周年の呼びかけに喜んで駆けつけて下さったことは言うまでもありません。

これまで大前さんは、ビタミンRの参加者だけでなく、自分でも何かやりたいと思う人たちに広く笑恵館を紹介し、たくさんのお友達を誘ってくださいました。その一人、のりちゃん工房のTさんは、店づくりDIYに夢中になっていました。いよいよこの日に合わせて店開きにこぎつけましたので、一緒に乾杯して祝いました。



同日オープンした「のりちゃん工房」前で乾杯！

そしてまた、大前さんは笑恵館のイベントや教室に自ら積極参加して、ウクレレのゲリラライブやミュージカルにも出演しています。「イベントに積極参加するのは、私も参加して欲しいから、お互い様ですよ」といって、お世辞大前さんを見て、「おせつかいのお互い様」こそが笑恵館の交流ポリシーだと、あらためて気づきました。これからは楽しくやりましょう。

以上、笑恵館事務局・松村よりご報告でした。



オカリナとウクレレのミニライブ

### 投稿コーナー

#### 押し付けはやめよう (作友とも)

おせっかいの お互い様かいの

私も何かしたいな... そうだ!

何やってんの? 木だし しょうくん小さいから 大きくしようと思ってる

家はお水じゃ 大きくならないよ 木だろ?

### 笑恵館クラブ 事務局のご案内

- 笑恵館 運営会議のご案内  
【5月11,25日(第2,4木曜日) 17時~19時】  
どなたでも参加できる笑恵館の会議です。笑恵館を活用した新たな活動やイベントなど、あなたのご提案をお待ちしています。
- 子ども食堂ごはん村  
【5月2日より、拡大開催いたします】  
砧むらOBKが主催する「ごはん村」の参加者が増えたため、今月から全館を使って開催します。
- 持ち寄り食事会 (予約制)  
【5月18日(木) 18時~20時 参加無料】  
今月から、持ち寄り食事会を復活します。必ず事前にお申し込みの上、ご自分の食事と飲み物をご持参ください。なお、川柳大会も再開し、差し入れも解禁致します。

#### ●のりちゃん工房・始めました

【毎週木曜日 11時30分~18時30分営業中】

『おいしい』の笑顔にいっぱい恵まれますよう、がんばります。

#### ●笑恵館のアクセス

〒157-0073 東京都世田谷区砧6-27-19 ☎03-3416-2308

#### ●笑恵館クラブのご案内

<http://shokeikan.com>

笑恵館は会員制のみんなの家。ここに集う全ての人に、自分の家と思って、自由にそして大切に使っていただきたい。登録料500円だけで、どなたでも入会できます。

代表者：田名 夢子(笑恵館オーナー)  
設立日：2013年7月16日

【今月のつぶやき】  
笑恵館にご縁があって移り住んだこの町が、ウルトラマンが誕生した「ウルトラの町」であることを知ってからもう7年目になりました。大好きなこの町の面白さを探しに行きましょう。「第1回ウルトラ町巡り隊」は、5/21(日)9:50駅前からスタートします。よろしければご一緒に。(隊長：大西)

#### ●日本土地資源協会

<http://land-resource.org/>

笑恵館を生み出したのは、土地建物の管理を他人任せにせず、自分の生き甲斐や仕事として役立てたいというオーナーの思いです。土地は、人が出会い集うための資源です。当協会は、そんなオーナー参加型の土地活用をサポートするために設立された団体です。住まいやビルなどの全体や一部分はもちろんのこと、ご近所と連携したまちづくりなど、あなたの夢をお聞かせください。

意見、ご相談は担当：松村まで  
電話 090-9830-3669  
メール [post@land-resource.org](mailto:post@land-resource.org)  
当協会が笑恵館クラブの運営を行っています。

