

# ほほえみ弁当byのりちゃん工房



第127号

2024年(令和6年)10月1日・月曜日発行  
発行 / 田名 夢子  
製作 / 松村 拓也

**NPO法人えん**  
ご近所に助けていたいただきたい  
ご近所を助けて差し上げたい  
月々金9,917円(税別)です  
笑恵館でお電話お待ちしております!

6821-1777



一緒に食べるからこそ、美味しい食事

第2と第4火曜日に開催中の高齢者の集い「ほほえみ」は、以前は10時から昼食をはさんで14時まで開催していましたが、始めのうちはスタッフが昼食を作っていました。ところが、やがて作って下さる方が現れて、昼食後もゆっくりにおしゃべりや歌を楽しみながら、14時頃まで過ごすようになりました。4年前に始まったコロナ禍により昼食無しの12時までとなっていました。

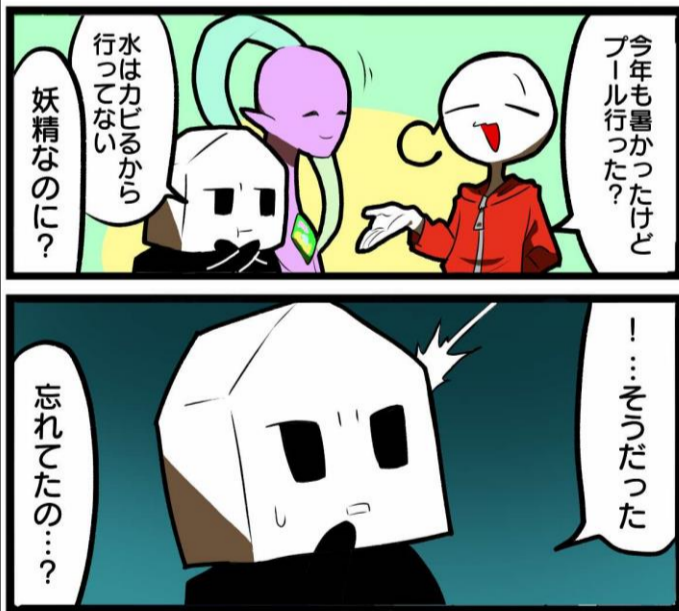
今年度に入り、ようやくコロナも落ち着いてきたので、また以前の様に昼食を再開したいとの願いが込められ、7月と8月は月1回だけ昼食を再開してみました。一人暮らしの方が多く参加者の皆様は、一緒に昼食を食べられる事が嬉しいと大喜び。9月からという事になりました。

その話を聞いて、昨年からアパートの一室で始まった「のりちゃん工房」が、何と500円で「のりちゃん弁当」を作って下さる事になりました。9月24日は、まぜご飯とお稲荷さん、それに野菜の煮物と、鶏肉などが沢山の茶わん蒸しでした。これからの様々な工夫をして下さると思っ、楽しみにしています。(田名)

約30種類に増やす事が出来、感謝しています。たくさんの味を用意して、各所に出店します。是非お越し下さい。  
・今月の出店予定  
10月6日(日)10時半〜17時 玉川区民会館『生涯学習フェア』  
10月20日(日)9時半〜12時 喜多見慶三寺駐車場『てづくり市場』(予定)  
10月26日(土)10時〜16時 三軒茶屋ふれあい広場『世田谷産業フェスタ2024』  
また、工房ではお肉やお魚をメインに煮物・酢の物・サラダ・自家製漬物をセットしたリーズナブルなお弁当の予約販売。さらに、子どもから大人まで楽しめる糸つむぎと藍染めの体験もできます。自然の恵みを感じながら、手仕事をゆっくりじっくり楽しんでみてはいかがでしょう?  
(のりちゃん工房・田中)

## 投稿コーナー

暑さボケ? (作:友とも)



## 笑恵館クラブ 事務局のご案内

### ●笑恵館 運営会議のご案内

【10月10.24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。笑恵館の運営に興味のある方なら、大歓迎です。笑恵館を活用した活動やイベントなど、あなたの提案をお待ちしています。

### ●笑恵館deシネマ-今月から2回開催!

【リクエスト募集中、メ切は10/10(木)】  
演目は、第2木曜の運営会議で決定します。  
1.水曜昼の部: 10/23(水)14-16時  
2.火曜朝の部: 10/24(木)10-12時  
参加費500円、どなたでも参加できます。

### ●持ち寄り食事会 (予約制)

【10月17日(木) 18時~20時 参加無料】  
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下さい。差し入れも大歓迎です。

### ●笑恵館クラブ・9月のレポート

【笑恵館大使の奥能登訪問 vol.2 (松村)】  
先月に続いて奥能登出張に出かけた松村(事務局)が、皆さんからお預かりした寄付金で購入したケルヒヤーの高圧洗浄機を、珠洲市で唯一営業する銭湯「海浜あみだ湯」を運営するNPO法人ガクソーの北澤理事長さんにお届けしたことを、ご報告します。



### ●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】

9月23日は、1954年3月1日にアメリカがビキニ環礁で行った水爆実験に出会い死の灰を吸って被害を受けた第五福竜丸の23人の船員の中、最初に亡くなられた久保山愛吉さんの命日でした。都立第五福竜丸展示館は夢の島にあります。是非一度いらして見て下さい。(ゆ)

### ●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、人が出合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。



# 笑恵館イベント 10-11月の予定

誰もが参加できるイベントのご紹介

## 凡例

### IDカテゴリー【名称(助成分類)】開催日

●主催：/料金、内容：<持ち物>○講師：◎参加方法 ▶電話・メール

## 笑恵館のイベント

### A交流【笑恵館完全持ち寄り食卓会(19)】10/17、11/21

●主催：笑恵館クラブ/無料、内容：笑恵館に集う人たちの交流会<自分用の飲食物と川柳>○講師：◎予約制  
▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

### B交流【笑恵館クラブ運営会議(19)】10/10、10/24、11/14、11/28

●主催：笑恵館クラブ/無料、内容：笑恵館の運営に関する打合せ<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

### C体験【笑恵館・なるほどデイ(17)】10/17、11/21

●主催：日本土地資源協会/無料、内容：笑恵館に関する解説、見学、よろず相談(なお、別日程をご希望の方は予約制にて随時開催：参加費1000円/人) <なし>○講師：松村拓也◎申込不要▶090-9830-3669(松村)・office@shokeikan.com

### D交流【オレンジカフェ・えくぼ(19)】10/2、11/6

●主催：笑恵館クラブ/、内容：<筆記用具>○講師：◎予約制・飛び入り可▶090-9830-3669(松村)・office@shokeikan.com

### E交流【サロン:砧ほほえみ(4)】10/8、10/22、11/12、11/26

●主催：砧ほほえみ会/、内容：おしゃべりを楽しむ会<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・

### F交流【妊婦さんとママのサロン(14)】10/1、11/5

●主催：砧ほほえみ会/100円、内容：<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・

### H交流【砧おもちゃ病院(19)】10/16、11/11

●主催：笑恵館クラブ/無料(部品代は実費)、内容：おもちゃの修理<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

### I交流【終活を知ってみよう会( )】10/24、11/28

●主催：笑恵館クラブ/500円、内容：<筆記用具>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

### J交流【笑恵館・未来の家族デイ( )】10/5,19,26、11/2,9,16,30

●主催：日本土地資源協会/無料、内容：これからの笑恵館運営に参加したい方や興味のある方との気軽な交流会。<筆記用具>○講師：松村拓也◎予約制▶090-9830-3669(松村)・office@shokeikan.com

### K交流【笑恵館deシネマ\_朝の部( )】10/24、11/28

●主催：笑恵館クラブ/500円、内容：大型テレビで配信動画を見ながらおしゃべりを楽しむ会 協力ビタミンR <なし>○講師：◎予約制▶090-1053-3335・mari-na.rumiko@docomo.ne.jp

### K交流【笑恵館deシネマ\_昼の部( )】10/23、11/27

●主催：笑恵館クラブ/500円、内容：大型テレビで配信動画を見ながらおしゃべりを楽しむ会 <なし>○講師：◎予約制▶090-9830-3669(松村)・office@shokeikan.com

## 会員のイベント

### 0001体験【聖書を読んでもみよう会(2)】10/3、10/17、11/7、11/21

●主催：聖書を読んでもみよう会/無料、内容：世界のベストセラー【聖書】を読んでもみよう<>○講師：田名夢子◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

### 0109交流【こころコンサート( )】10/26

●主催：こころ/、内容：リコーダー&パーカッションのミニコンサート<>○講師：◎▶・

### 0237交流【ウクレレを練習する会(2)】10/25、11/22

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：簡単な曲・ウクレレを練習する会です。<ウクレレ>○講師：チャーリー藤本◎申込不要▶03-6411-3474・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

### 0237交流【ウクレレを練習する会(朝クラス)(2)】10/10、11/14

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：みんなでウクレレの練習をする。うたいながら弾く。<なし>○講師：チャーリー藤本◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

### 0237交流【ウクレレを練習する会(初歩クラス)(2)】10/25、11/22

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：みんなでウクレレの練習をする。うたいながら弾く。<なし>○講師：チャーリー藤本◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

### 0237交流【軽音部(めっちゃ初級)(2)】11/7

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：<>○講師：◎申込不要▶03-6411-3474・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

### 0237交流【個別音楽療法(2)】10/12、11/16

●主催：NPO音楽療法研究会/、内容：<>○講師：◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

### 0237交流【笑恵館で歌う会(2)】10/5、11/2

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：アコーディオンの伴奏で唱歌や歌謡曲をうたう。頭の体操や身体ほぐし、リズム活動など。<>○講師：佐藤倫子◎申込不要▶03-6411-3474・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

### 0237交流【ハワイアンフラ・ミュージックセラピー(2)】10/16、11/20

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：フラでリフレッシュ!こどもと一緒に参加できます♡(あかちゃんもOK)こども・ママ・おばあさま3世代で参加できます。もちろん、おひとりでも。<>○講師：日野しおん◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

### 0704教室【日本史セミナー(2)】10/8、11/12

●主催：鈴木秀子/、内容：百人一首を通じて日本史を知る会<>○講師：◎▶090-9662-6899・

日	始	終	場	NO.	イベント名	分類	公益
10月1日	火	10	12	サ F	妊婦さんとママのサロン	交流	14
10月2日	水	10	12	サ D	オレンジカフェ・えくぼ	交流	19
10月3日	木	14	15	ほ 0001	聖書を読んでもみよう会	体験	2
10月4日	金	15	18	サ 0039	アートラボリピカ	貸切	7
10月5日	土	9	17	各 J	笑恵館・未来の家族デイ	交流	0
		10	12	サ 0237	笑恵館で歌う会	交流	2
10月6日	日				休業日		
10月7日	月						
10月8日	火	10	14	サ E	サロン:砧ほほえみ	交流	4
		14	16	力 0704	日本史セミナー	教室	2
10月9日	水						
10月10日	木	10	12	サ 0237	ウクレレを練習する会(朝クラス)	交流	2
		17	19	力 B	笑恵館クラブ運営会議	交流	19
10月11日	金	15	18	サ 0039	アートラボリピカ	貸切	7
10月12日	土	9	17	各 J	笑恵館・未来の家族デイ	交流	0
		10	12	サ 0237	個別音楽療法	交流	2
10月13日	日				休業日		
10月14日	月						
10月15日	火						
10月16日	水	10	15	サ H	砧おもちゃ病院	交流	19
		10	12	サ 0237	ハワイアンフラ・ミュージックセラピー	交流	2
10月17日	木	10	18	各 C	笑恵館・なるほどデイ	体験	17
		14	15	ほ 0001	聖書を読んでもみよう会	体験	2
		18	20	力 A	笑恵館完全持ち寄り食卓会	交流	19
10月18日	金	15	18	サ 0039	アートラボリピカ	貸切	7
10月19日	土	9	17	各 J	笑恵館・未来の家族デイ	交流	0
10月20日	日				休業日		
10月21日	月						
10月22日	火	10	14	サ E	サロン:砧ほほえみ	交流	4
10月23日	水	14	17	力 K	笑恵館deシネマ 昼の部	交流	0
10月24日	木	10	12	力 K	笑恵館deシネマ 朝の部	交流	0
		14	16	サ I	終活を知ってみよう会	交流	0
		17	19	力 B	笑恵館クラブ運営会議	交流	19
10月25日	金	15	18	サ 0039	アートラボリピカ	貸切	7
		18	20	力 0237	ウクレレを練習する会	交流	2
		18	20	サ 0237	ウクレレを練習する会(初歩クラス)	交流	2
10月26日	土	9	17	各 J	笑恵館・未来の家族デイ	交流	0
		10	17	サ 0109	こころコンサート	交流	0
10月27日	日				休業日		
10月28日	月						
10月29日	火						
10月30日	水						
10月31日	木						
11月1日	金						
11月2日	土	9	17	各 J	笑恵館・未来の家族デイ	交流	0
		10	12	サ 0237	笑恵館で歌う会	交流	2
11月3日	日				休業日		
11月4日	月						
11月5日	火	10	12	サ F	妊婦さんとママのサロン	交流	14
11月6日	水	10	12	サ D	オレンジカフェ・えくぼ	交流	19
11月7日	木	10	12	力 0237	軽音部(めっちゃ初級)	交流	2
		14	15	ほ 0001	聖書を読んでもみよう会	体験	2
11月8日	金						
11月9日	土	9	17	各 J	笑恵館・未来の家族デイ	交流	0
11月10日	日				休業日		
11月11日	月	10	15	サ H	砧おもちゃ病院	交流	19
11月12日	火	10	14	サ E	サロン:砧ほほえみ	交流	4
		14	16	力 0704	日本史セミナー	教室	2
11月13日	水						
11月14日	木	10	12	サ 0237	ウクレレを練習する会(朝クラス)	交流	2
		17	19	力 B	笑恵館クラブ運営会議	交流	19
11月15日	金						
11月16日	土	9	17	各 J	笑恵館・未来の家族デイ	交流	0
		10	12	サ 0237	個別音楽療法	交流	2
11月17日	日				休業日		
11月18日	月						