

## 初心者麻雀教室

第一・第三水曜日 15:00~17:00 500円/一回

むすび倶楽部では、初心者麻雀教室を開催しています。

写真は、先生2人に生徒2人での麻雀教室の様子です。この時は先生1人と生徒1人が勝っていました。

「役がなかなか覚えられないけれど楽しい」と生徒のお話。

頭の体操にもなり、会話も弾む楽しい時間です。



# むすびが うしん

2012年  
6月



第89号 2012年6月発行

発行/NPOむすび

練馬区光が丘3-9-3-206

Tel/03-6904-3275 Fax/03-6904-3276

[musubiclub@yahoo.co.jp](mailto:musubiclub@yahoo.co.jp)

### むすび歌声喫茶 歌えバンバン 夏の歌まつりだ!

7/20(金)15:00~16:00 参加費 200円 おいしいケーキ付

### むすび倶楽部 案内

## 歌えバンバン

隔月開催 次回は7/20です 参加費 200円



歌えバンバンは、むすびの歌声喫茶です。ギターとキーボードの音色に合わせ、皆が一緒に歌います。専用の歌詞カードファイルにもたくさんの歌詞が綴られました。

今回は誕生日にちなみ美空ひばり特集。原曲のキーで歌ったら、美空ひばりの音域の広さに脱帽。

思いっきり歌って、おいしいケーキをいただき楽しい時間のバンバンです。

### Hikarigaoka Party2 20代~40代の独身限定。

8/24(金)19:30~21:30 参加費 2,000円 集まってワイワイガヤガヤ楽しむ会です。準備の都合上、必ず前日までにお申し込みください

### 音楽のめぐみコンサート2 7/7(土) 14:00~15:30 参加費 500円

チェロ 柳沢康司 新潟市民芸術文化会館建設にあたり専門スタッフを育成するN-PAC芸術講座音楽ディレクターをはじめ、チェリストとして、ソロ、室内楽、ミュージカル、スタジオ、オペラなど幅広いフィールドで活躍中

ピアノ 竹内 恵 NHKスタジオパークイベントやNHK教育テレビまちかどレミコンサート等に出演する傍ら新作CD「音のしずく~音に舞う音の精」をリリース

🎵 紅茶とケーキを用意してお待ちしております。

\*\*\* 全ての講座にどなたでも参加できます。皆様のご参加をお待ちしています。\*\*\*

### ただいま、お帰りのある生活 光が丘シェアハウス

6/9(土)14:00~16:00 丁志映氏 千葉大学大学院工学研究科 参加費 500円  
他人が集って住まう住まいの形、シェアハウスについて話していただきます



むすび倶楽部  
メールアドレス

### 大人のワインの楽しみ方講座 7/21(土) 16:00~18:00 定員 20名

堀口由紀子氏 (ワインとチーズソムリエ) のワインにまつわる話をうかがいながら、ワインテイスティングをして自分のワインを探します。

持ち物 ワイングラスとグラス拭き布、参加費 3,000円



### むすび展 6/14(木) 13:00~17:00 6/15(金) 10:00~16:00

作品募集: あなたの趣味作品の発表の場です。出品料無料。

作品搬入 6/11(月)10時から16時 6/14(水)10時まで

来場のお誘い: コーヒーを用意してお待ちしています。ぜひ、お立ち寄りください。



## 横山シェフの料理メモ ~男の料理道場~

### さきとおいしいひとりごはん かつおの辛煮

かつおが旬です。冷蔵で4~5日もちます。残った刺身でも応用できます。



材料(作りやすい分量)

- ・かつお.....1節(300g)
- ・しょうが.....2かけ(千切り)
- ・A 豆板醤...小さじ1/2  
ごま油...小さじ1
- ・B 砂糖...大さじ1  
酒...大さじ2  
しょうゆ...大さじ1 1/2  
酢...小さじ1

作り方

- ① かつおは約 1.5 cm角に切る。沸騰した湯に入れ、すぐざるにとる。
- ② Bは合わせる。
- ③ 鍋にAを温め、かつおとしょうがを加えて軽く炒める。焼き色がついたらBを加え中火で煮る。時々混ぜながら、汁気がとぶまで3~4分煮る。

ホームページ <http://musubi-tasukeai.jimdo.com/> 「NPO むすび」で検索

お申込み、お問い合わせは NPO むすび 03-6904-3275



## むすび倶楽部で友達 100 人つくろう 事務局長 齋藤真美

昨年 5 月より始まった「むすび倶楽部」が 1 周年を迎えました。皆様方にはいろいろご支援いただき感謝しております。ありがとうございました。

上野千鶴子先生の講演会を皮切りに、いろいろな企画を行ってきました。当初、「どのくらいの方が来て下さるだろう」「部屋は使ってもらえるのだろうか」「資金面は大いじょうぶだろうか」と心配は尽きませんでした。

7 月よりむすび倶楽部会員の募集を始め、12 月までに 49 名の登録をいただきました。公開講座やコンサートなどのイベントは 21 回開催し 500 名近い方に参加していただきました。また、むすびホール（大広間）エーゲ海（小部屋）の利用も 300 件を超え、最近では定期的にご利用して下さる方も増えています。

問い合わせも増え、少しずつではありますが、広がりを感じています。

2 年目を迎え、今年度は

### 「友達 100 人つくろう」

を目標に展開していきたいと考えています。

隣でお茶を飲んだ方、コンサートで隣に座った方、ちょっと話かけてみませんか。思いがけない発見があるかもしれませんよ。

今までにない友達の輪が広がるかも・・・。

むすび倶楽部は、NPO むすびが地域活動の 1 つとして行っています。

幅広い方に利用していただき、皆様の地域での活動の拠点となることを願っています。

しかし、人材のこと、資金のこと、まだまだ不安なことはたくさんあります。一緒に活動したださる方、ボランティアとして参加したいと思われる方、賛助会員になって資金面での援助ならと思われる方、皆様のお力を貸してください。

これからも、NPO むすび、むすび倶楽部をよろしくお願いします。



歌えバンバン



みんなで食事会



ガーデニング講習会



箏のしらべコンサート



大学生コラボ企画ペットボウルでかざぐるま



うどん打ち



介護の記録講習会



介護技術講習会



上野千鶴子氏講演会



大学生コラボ企画  
クリスマスリース



大学生コラボ企画  
クリスマスリース



奇数月の歌えバンバン



そうめん流し



親子ヨガ



麻雀教室



大人のワイン講座



井崎哲也氏サインマイム



魅惑のフラダンス



ケーキズ

一緒に働く仲間を募集しています むすびでは毎月、むすびの活動の説明会を開催しています。  
 〈募集〉ホームヘルパー 資格は問いません。フォローアップ研修充実  
 ディサービス職員 看護師、准看護師、65 歳～75 歳くらいの意欲のある男性  
 イベント企画他 ボランティア、むすびで地域がつながる活動を具体化したい方  
 6/28(木)、7/27(金)、8/22(水) 各々10:00～12:00

### 6 月のお誕生日おめでとうございます

横山さん、吉村さん、池田さん、古川さん、福井さん、平田さん、今原さん、  
 加藤さん、グルンデルさん、伊藤さん、木下さん、鈴木さん

\*\*\* ご寄附をありがとうございます \*\*\*

本名様