

# 福祉を推進する NPO つ・む・ぎ だより

発行日 2026年(令和8年)1月1日 第28号

編集・発行 NPO 法人 つ・む・ぎ

住所 東京都西多摩郡檜原村南郷958番地

電話 042-519-9398

メール [hinohara.tumugi@gmail.com](mailto:hinohara.tumugi@gmail.com)



## 謹賀新年

明けましておめでとうございます。みなさまのご健康とご多幸をお祈りいたします。  
今年、NPO つ・む・ぎ にとって15年目となる節目の年、長きにわたる皆様のご理解とご支援、  
また日頃よりのご協力に心より感謝申し上げます。

### 2026年度の新たな活動

#### ◆いこいの広場では…

① 社会参加する機会の少ない方たちを対象に春夏秋冬を通し、「交流事業」を予定しています。

\* 色水をつくろう! \* 植物で染めてみよう!

\* 落ち葉であそぼう! \* 張り子や木工絵付け体験 等

② 一般の方を対象に、時には「のんびり・楽しく・自由に・生き生きする活動」を企画します。

\* 川の生き物・里山の植物探索 \* フリーマーケット \* 体をたくさん動かそう!

\* 舞台を使って発表練習や公演! 等

③ 15周年 つ・む・ぎ フェスティバル

④ 夏休み期間に「いこいの広場無料開放」。河原へ下りる道があります。

※これらの案内は、檜原村広報誌や「つ・む・ぎグループライン」にて行います。



#### ◆火曜金曜の作業&居場所を提供

#### ◆いってんべえ運営(火・金・土・日)

① 老若男女それぞれが持っている力を活かした協働作業と居場所づくりに努めます。

② 等身大の ひのじゃがくん が目印の「いってんべえ」。檜原の特性を活かしたお土産を充実していきます。

\* ひのきのチップを使った「香りのお土産」 \* ひのじゃがくん他オリジナルマグネット

\* ひのじゃがくん等の張り子開発

③ パンや飲み物、駄菓子やアイスなどに加え、食料品を少しずつ充実する予定。

これからも、皆様の声に耳を傾けながら運営改善を図っていきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

代表 三谷 泰子

## 7月～12月までの社会参加・社会生活支援のための つ・む・ぎ 活動

### ◇火曜日、金曜日の協働作業

ひのきのチップ作品、木工作品、張り子作品づくりに取り組みました。また、いこいの広場整備・自転車置き場の設置などを行いました。



### ◇つ・む・ぎ の家併設店「いってんべえ」の運営



ホームページを見て来てくださったお客さん、数馬に行く途中で見つけて、帰りに寄られたお客さんなど、新しい出会いがありました。

### ◇イベントの取り組み



7月には、いこいの広場から竹を切り出し、それを使って、流しそうめんを楽しみました。その他、パソコン教室も行いました。

8月には、恒例の「払沢の滝ふるさと夏まつり」に参加しました。今年是一日だけの開催でしたが、沢山のお客さんがみえ、作品を購入してくださいました。シマエナガの木工作品が好評でした。そしていろいろな方と交流ができ、つ・む・ぎを知って頂く機会になりました。

9月には、3A 認知症予防の研修を受講し、高齢者スペシャルプログラムについて、右ページのように取り組み始めています。

また、11月の「福祉まつり」に、新しいクリスマスの木工作品を出品し、多くの方から好評を頂きました。

## ◇高齢者スペシャルプログラムの取り組み

「つ・む・ぎ」の活動に参加されている先輩方から、学ぼう！」と話し合い、次の企画を考えました。若者も楽しく参加でき、今後の取り組みにつなげて行きたいと考えています。

### ●ナンプレ(Number Place)

最初に、ナンプレを得意とする講師の方より、解く方法についての説明を受けました。コツは、「全体を見渡して、同じ数字を追いかけて行く」とのこと。その後、みんなで実際にやってみました。

やってみた感想は、「数字を入れる所がなかなか入らなくて難しかった。」「難しかったが時間が充分あれば、できそう」「頭の堅い私は、少し苦手でしたが、解く糸口が分かると楽しいと思う」「楽しかった！」などでした。



### ●おやき作り

檜原村で昔から作られている、おやき作りをみんなで体験しました。

おやきの生地が甘かった

生地を薄く延ばすのが難しかった



手作りのあんがとてもおいしかった

みんなで食べたのが良かった

講師の方から、「おやきの中に入れる餡づくりは、煮た小豆に、砂糖を何回にも分けて混ぜて練り合わせ、時間をかけて丁寧に行うのが、おいしくなるコツ」と伺いました。

### ●草木染め

カナムグラとビワの葉を使って草木染めを体験しました。



草木染めの講師を担当してみて、一日がかりになったが、青空の下で、普通とはちがったコミュニケーションが取れたのが良かった。



きれいな模様をつくる絞りの工夫がわかった。またやってみたいです。

今まで役に立たず邪魔と思っていた草から、きれいな色の染め物ができてびっくりした。絞り方で、いろいろな模様になり、ほどいたときはすてきでした。



## ●お手玉づくり(風車型、俵型)<sup>かざぐるま</sup>

講師の方からは「一針、一針、みんな頑張っていました。自分にとっても楽しい時間でした。」との感想が寄せられ、参加者からは、「講師の方が、縫う順番の型紙を作るなどして、準備を丁寧してくれたおかげでスムーズに縫えた」「お手玉のセンターを合わせるのが難しかった」などの声が寄せられました。早速、つ・む・ぎの年賀作品として活用されました。



## ●自分史(エンディングノート)づくり

エンディングノートは、残された人に伝える役割と共に、過去の自分自身の経験や感じたことを書いたり、やり残したことを確認したり、こんなことをやってみたいと思う機会にすることができます。過去に感謝し、新しい自分をつくりだすきっかけを手助けできればと考えて準備を進めています。1月に研修会を予定しています。(終活カウンセラー担当)

## ◇いこいの広場と畑作り

園芸部を中心に取り組んでできました。6月にお花の種まきを行い、唯一ダリアの花が咲いてくれました。

畑ではピーマン・シシトウ・オクラなどを収穫しました。

いこいの広場に、カキツバタ・アヤメの球根を植えました。鹿の食害に悩まされています。

今後「いこいの広場」は、老若男女、障害有無にかかわらず健康維持・癒し・遊びの場として、誰もが利用できる広場をテーマに整備していきたいと思っております。



### 〈ご案内〉

今年のフェスティバルは、秋に予定しています。詳細は次回のつ・む・ぎ便りでお知らせします。

### 編集後記

新年に向けて干支の張り子に挑戦しました。インフルエンザが流行っています。皆様も健康維持で、今年一年過ごして行きましょう。新年号への皆様のご意見・ご感想をお待ちしています。



編集担当 T