

# おじゃまします

※支援センターの登録団体を  
取材し活動を紹介します。

## = 気楽に、楽しく歌いましょう! = 童謡を歌う会

2012年夏、5人でも集まればと始めた「童謡を歌う会」ですが初めから30名以上の方の参加があり、4年過ぎた現在100人の会員。活動日には70人ほど集まる会になりました。

7月7日、柔軟体操から始まり、ガーナ民謡のチェツェッコリに合わせてリズム運動をする頃には皆さんはリラックスし、笑顔が出るようになってきました。続いて発声練習を行い、みんなで歌い始めます。季節に合わせた「われは海の子」や「たなばたさま」昔懐かしい「銀座カンカン娘」や「いつでも夢を」などバラエティにとみ、また良く知っている曲です。代表の小倉早なゑさんが歌の意味や歌い方などの指導をし、手拍子でリズムの取り方などを進めるうちに皆さん段々のってきます。70人のコーラスは圧巻です。

会員の方が皆さん「知っている曲が多いので気楽に、自分流で楽しく歌えることがうれしい。教えてもらうことで歌も上手になっているようですよ。」と言い、また男性の方は「大きな声で歌って気持ちいい。1回500円で参加できることがすばらしい。気楽に来られるからね。」と話されました。小倉さんは「一緒に歌う仲間が増え、皆さんに喜んでもらえることが一番うれしいです。」と話されました。

歌を通して共に笑いあえる仲間ができ地域で繋がっていくことは明日への力になります。今後は福祉施設等のボランティアなどで高齢者の元気のもとになるよう活動をひろげていきたいと思ひます。



柔軟体操中!

童謡を歌う会へのお問合せは小倉さんまで

0476-95-6985

# はじめまして

※支援センターに、新たに登録した  
活動団体を紹介します。

## 「心と体を整えよう!」 気功とお話の会さかえ

病気であっても障がいを持っていても、笑顔で元気に暮らしたいと思う仲間と今年4月にこの会を発足し、現在は会員8名です。気功が一番ゆるやかで養生になるものです。体力がなくても出来るので、入院中の患者さんがベッドの上で行うのにも最適だと言われています。毎日、少しずつ自分の体の状態に合わせてゆっくり気功を積み重ねることで、自然治癒力が高まります。先生は、長年千葉と船橋で講師をされ、体を動かすだけではなく、生き方をテーマに話し合うことで心と体を整える指導を大切にされています。先生との練習は月1回です。その他の練習日はみんなでおさらいをしながら楽しく集っています。気軽に見学に来て下さい。お待ちしております。

気功とお話の会さかえへのお問い合わせは宇多さんまで

090-1215-0787

日時:毎週金曜日(基本)  
14:00~16:00  
場所:ふれあいプラザ和室  
講師:斉藤 和子さん