

平成 26 年 8 月号

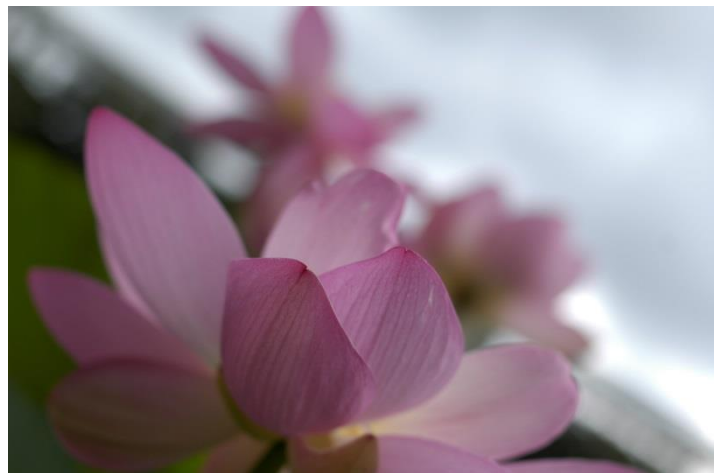
メンバー、ボランティア、学生  
みんな仲間!

# けやきと仲間 めーる



こころの病と闘っている人々と千葉大学生や周囲地域との協働の会 地域活動支援センター「けやきと仲間」

平成 26 年 8 月 1 日 (第 112 号)



6 月 25 日千葉公園の『大賀ハス』

写真: 齋藤 毅

## ～はじめまして～

表紙を飾らせていただいた齋藤 毅(さいとう つよし)です。6月にメンバーになりました。26歳です。よろしくお願いいたします。趣味は写真、音楽、あと鉄道関係です。中古カメラを持って鉄道を撮りに出かけます。国鉄時代の車両が好きです。千葉県大原のいすみ鉄道には年に何度も行きます。音楽は、アカペラをやっていました(コーラスは好きですがリードボーカルは苦手です)。編曲や、多重録音(重ね録りのこと)、ヒューマンビートボックス(口から色々な音を出してリズムを刻むパフォーマンス)などもやっていました。アカペラ以外では邦洋問わず、コーラスワークのキレイなアーティストを好んで聴きます。表紙の大賀ハスは朝しか咲かない花なので、小雨の中、早起きして行きました。早起きは苦手なのですが、規則正しい生活を目指して色々頑張りたいです。よろしくお願いいたします。

## ～音楽セミナーに参加して～

今年も岡崎先生、荒瀬先生に生きる力を頂きました。

「背中がこっていると声が出にくい」ということで、まず、背中中心に体をほぐしました。そして、「椅子に浅めに座り、足を前後に踏ん張り、極力その姿勢で保つ」ことを助言され、いよいよ、歌いながら体を動かすことで、頭の体操も…。例えば、「♪あんたがたどこさ、肥後さ、肥後どこさ、熊本さ…♪」では、まず手拍子しながら歌い、次に「さ」のところだけ手を打ち、その次には、「さ」のところだけ手を打たない等々。同じ曲を重ねていくうちに内容が充実していき、体を使うのが楽しくなると実感できました。2人で組む場面では、日頃、何かと口論している親子も、お母さんがうまくリードして、娘さんの笑顔を引き出していました。その隣で、カラオケでは演歌が得意な人が、唱歌を可愛らしく歌って楽しそうでした。そして、定番「幸せなら手をたたこう」では、今回もいろんなバージョンを楽しんでから休憩となりました。

岡崎先生は高齢者の方たちを対象にした指導も行っているそうです。「いろんなことに挑戦してみようという気持ちがあれば、それだけで、頭がほぐれる、脳が働くという効果がある。高齢者でなくても同じこと」とのことです。後半も、体が楽器となり、手拍子、足拍子、「♪あんまり急いでこっつんこ」「♪グーチョキパーで」「♪あれあれあの子はずぶぬれだ」など、心が和む歌が続きました。そして、最後に、合唱でした。「翼をください」…未来に向かって翼を広げる、歌詞にはそんな深い意味がある、詩を感じながら歌いましょう。「世界に一つだけの花」…詩の素晴らしさを感じながら、最後の部分をハーモニーで歌いましょう。私たちは、2曲とも、こころを一つにして歌いました。「ハーモニーが出来るようになることが宿題です。もし、またお目にかかれるなら」という言葉に、「次もある」という楽しみもいただきました。





## ～看護学部実習生がまた来てくれました～

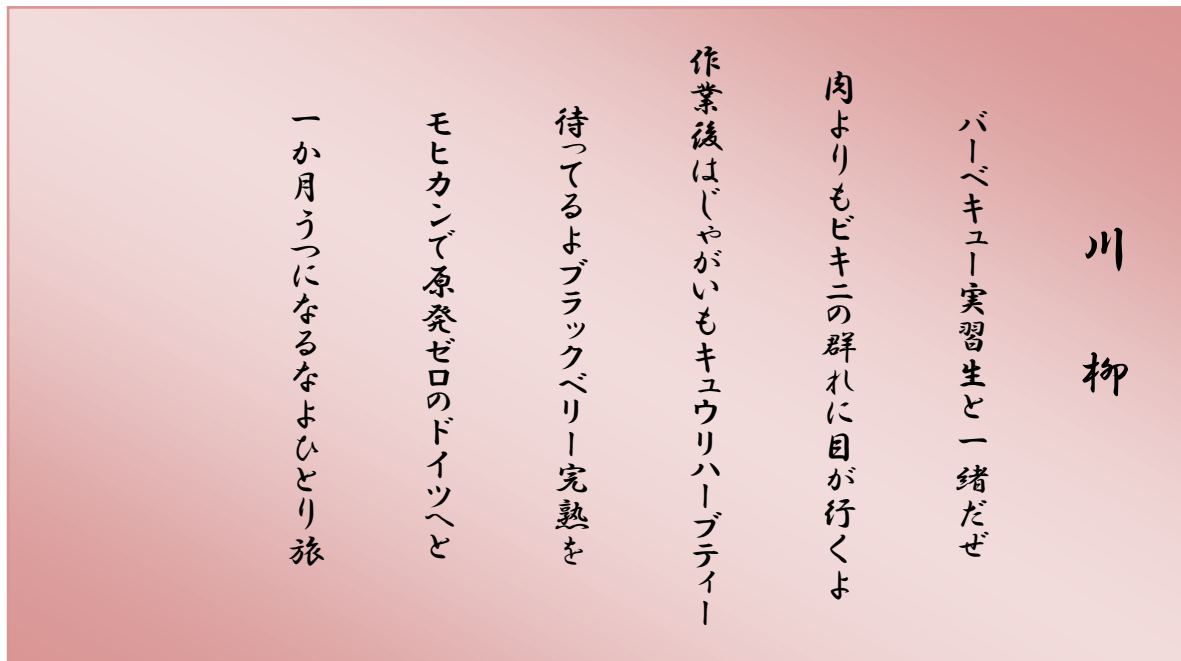
バーベキュー大会、ウクレレ演奏、おしゃれ教室、パン販売等もりだくさんでした。



バーベキュー大会には総勢 22 名が参加しました。  
とても暑かったです。



ウクレレ演奏の合い間に榎さんがギター演奏をしてくださいました。



## ～千家連 日帰りバス研修～

7月9日(水)

○研修先:さいたま市やどかりの里

台風が上陸するかもしれないという予報の中、雨も降らず、行きも帰りも順調に移動できた日でした。やどかりの里に行くのは初めてで、どのような施設なのかとても楽しみでした。

やどかりの里の活動記録だけでなく、それに伴う法律整備の歴史、利用者の状況など様々なお話を聞きました。全部の施設を見るのは難しいとのことで、スタッフの方が手作りしたビデオをみました。各所の紹介や活動風景、説明の音声も入っていてとてもすてきなビデオでした。

お昼は就労施設のお弁当をいただき、出来立てのお饅頭を出張販売してくださいました。お弁当はとてもおいしく、バランスも考えられており、リンゴはうさぎの形に切ってあるなどの遊び心もあり目でも楽しめました。お饅頭も抹茶とあんこの2種類ありおいしかったです。

午後には実際に働いている方のお話を聞き、その方の半生を聞きました。苦労や苦悩は計り知れないものの、笑顔でお話しされ、時に笑いが起き、終始和やかな対話でした。また、やどかり出版の様々な本を閲覧しこのようなものがたくさん作られていたことに驚きました。

千家連の方々とお会いするのは初めての方が多く、挨拶をしそびれてしまった方もいるのが心残りです。千家連主催のイベントがあるそうなので、再開できるのを楽しみにしています。  
(斉藤)



## ～プログラム紹介 バドミントン～

卓球と一緒に月2回くらい「こころの健康センター」で行っています。

レベルは、初心者です。上手、下手は関係なく、運動・汗かきを目標としています。用具は揃えていますが、ケガをしないように屋内用の靴が必要です。少し出来るようになって、ラケットのスイートスポットにシャトルが当たると、気分が良いです。

今後も老若男女、メンバーが増えて、常時、混合ダブルスが出来るようになればと思っています。  
(H男)