

メンバー、ボランティア、学生  
みんな仲間!

平成 27 年 7 月号

# 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 27 年 7 月 1 日(第 123 号)



## ～みんなで歌おう！音楽セミナー～

6 月 19 日(金)千葉市文化センターにて千家連主催の音楽セミナーがありました。

「こんにちは～今日も声を合わせて歌って楽しく過ごしましょう」。岡崎先生の明るい第一声で始まりました。

そして「これからの 2 時間、どうか皆さんの声が表情豊かに響き渡ってくれば嬉しいです」と、何ともジンと来るメッセージでした。

呼吸は腹式であることが大切、血液の流れが良くなって健康に良いということで、しばらくお腹をふくらませたりへこませたりして腹式呼吸の練習。

次は、参加者それぞれが、自分の声のパートを決めてハーモニー開始。何度目かで、「すばらしい、これで導入部 OK」と岡崎先生。ハーモニーにより、波が響き渡るところが良いそうです。

「今までやってきたことをひも解いて、6 年目の今年は開拓しようと、今までとは少し違う内容を考えてきました。高齢者施設でもボランティアをやっていますが、どなたにとっても手の運動は良いと思います」と、グーチョキパーなど手指を使って頭の体操。次はボディ音階体操。なかなかうまくいかなくて、会場は笑いっぱいでした。そして、ラテンの打楽器(ギロ・クラベス・タンバリン)を使ってラテンのリズムを楽しみました。

後半は、「目いっぱい歌いましょう」とまず、「富士の山」をハンドベルを入れながら歌いました。次の「僕らはみんな生きている～♪」から始まる「手のひらを太陽に」は、全員が立ちあがり、両手を挙げて左右に振ったり、それぞれミミズやオケラになったり、楽しさ全開。

3曲目の「若者たち」を知らないという20代～30代前半の参加者もそのうち他の人同様、大きな声で歌っていました。最後は、「思い出を大切にしてほしいということで、この歌で締めくくりましょう」と、「はまべのうた」を選曲してくれました。参加者全員がこの清々しく楽しいひと時をずっと忘れたくないという思いで歌っているように感じました。岡崎先生、そしてピアノ演奏の荒瀬先生にも本当に感謝です。

### 親子で参加したおふたりからのメッセージを紹介します。

- 音楽は好きですが、自分ではめったに歌わず、今回、本当に久しぶりに歌いました。導入でやられました。面白かったです。最近、人の声に力があると思うようになりまして、今回のセミナーでますますその思いが強くなった次第です。エネルギーが湧いて来ます。体も頭も使うし、血のめぐりもよくなるし。アンチエイジングだわ！参加できてよかったです。ありがとうございました。(母)
- ボディ音階はアタマをかなり使ったし、久々の感覚で良かった。ラテンの打楽器を皆で順番に即席でやったのに「出来た」のがすごいし、楽しかった。先生の指揮がすばらしかったからとしか言いようがない！(息子)



川柳

はしやく母冷めてたボクも引き込まれ  
歌うことこんな笑顔になれるんだ  
ほめられてすごく幸せハンドベル  
ボケ防止ボディ音階覚えただぞ  
怖くない皆で歌えばオンチでも  
いいんだね大きな声で歌っても  
オケラとも友達なんだミミズとも  
クッキーのみやげ嬉しい飴玉も

5月30日の総会において理事が決まりました。

(理事) 紺野 ともみ・高橋 みどり・廣井 良典・堀内 勝・宮本 博文・平鹿 百合子(理事長)

(監事) 藤田 裕子

苦情相談は以下の方が窓口です。

宮本 博文(理事)

吉川 亮(理事)

藤田 裕子(監事)

よろしくお願いします。