

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 29 年 7 月 1 日(第 147 号)

みんなが元気になるために！
～みんなで歌おう～
《音楽セミナー》

6 月 16 日 (金) 13:30～15:30

千葉市文化センター 6F にて

講師:岡崎 ひとみ先生

ピアノ伴奏:荒瀬 直美先生

こんにちは～ ララ みなさん♪

「話したり、歌うことで声を出すことは、鼻・顎など胴体の 4 分の 3 が関連すると新聞に載っていました。今年で 8 回目になりますが、初めての方が多く嬉しく思います。過去 7 回の内容を組み立てなおしてみたりして、今日のセミナーのカリキュラムを考えました。過去より、上達させてみようかなーと思います。前半は主に座ってやりますが、座って歌うときは上半身を背もたれに寄りかからないようにしましょう。」



そして、首・肩・腰まわりなどを動かして、筋肉をほぐしました。

まず、スタートは『**あんたがたどこさ**』でした。歌いながら「さ」のところを手を打ったり、逆にそこだけ手を打たないなどしました。

『**雨降り**』では、手遊びの基本として右手・左手を交互に出しながら歌いました。『**かたつむり**』ではまず、一人でやってから次は、向かい合ってやり、『茶摘み』へと続きました。

『**幸せなら手をたたこう**』では、「幸せなら何にしましょうか？提案してください」ということで、自分の頭を撫でたり、隣の人とハイタッチをしたりした後、

マイムマイムをしたいという声上がり、写真のように楽しくフォークダンスのようになりました。

「ひとりひとりが腕組めばたちまち誰でも仲良しさ♪」でおなじみの『**ともだち讃歌**』は 2 人で組む手遊びでした。



『春が来た』と『たなばた』では、主にリズム合わせをしました。

もちろん、今年もボディ音階をやりました。初めての人も出来るようになってから『ドレミの歌』でリズムもつけて歌いました。ここで4分音符と休符も入れてスキルアップです。



ソの音階



ラの音階



シの音階



高いレの音階

「ホールディーアー♪ホルディヒヒア ホルディク♪」でお馴染みの、『きつきおじさん』今年もどんどんリアクションが増えていくのについていくのがやっとの人もチラホラ。それでも最後の「投げキッス！」は全員一致でまともりました。そして、『オーシャンゼリゼ』です。振り付けを入れながらパリを楽しげに歩いているつもりでした。最後の、『明日があるさ』はボックスステップを取り入れていただきました。

・歌と踊りがあると聞いて初めて参加しました。ボディ音階は間違えると目立つので必死でした。踊りは、始めのうちはテンポが遅かったらしくて、隣の人に笑われたけど、その人のリードのおかげでなんとか合格点をもらえました。2時間あっという間でした。楽しかった！来年まで待ち遠しいです。1年に2回位やってほしいです。(Sさん)

・魅力的な先生と共に、誰もが馴染みのある曲を歌いながら、手遊びしたり、リズムに合わせて踊ったり、いつの間にか夢中になっていてあっという間の2時間でした。会場内は大きな笑いに包まれていて、けやきと仲間の皆さんの楽しそうな笑顔に元気をもらいました。最後に唄った「明日があるさ」が頭から離れず、夕飯の準備をしながら、ずっと唄っていました。今日がうまくいなくても、明日があるさ！明日があるさ！ですね。ありがとうございました。(Nさん)





川柳

お笑いも一流ですねひとみさん

直美さんピアノ弾き弾き笑ってる

Fさんのインコの名前キュータロー

キュータロー将棋観戦ピーと鳴く

将棋本読み尽くしても負け続く

人参の三日連続おすそ分け

出てきたよ野菜どっさりリユックから

