

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30年7月1日(第159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8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 尚美先生

今年も定番の岡崎先生のこの歌声で幕が開きました。「今年は9回目の音楽セミナーということですが、楽しく過ごしたいと思います。このセミナーは梅雨かその直前かですが、いつもそんなにひどい雨ではなく、今日は太陽も見えるし丁度良いお天気ですね」一年ぶりのお元気そのものの明るい声、笑顔に50人近い参加の皆さんも口元が緩みました。(9回ずっと参加している人が2人、初めての人が5人ほど)

歌を歌うには、頭も脳も体もほぐすと良いということで、まず、体と脳をほぐすことから始まりました。首を伸ばし、上下、左右、肩の上下、腰という順番で体をほぐし、次は脳トレへと進み、両手の指を親指から順番に折り曲げる簡単な動きなので安心していたら、次第にステップアップするので焦り始める人もチラホラ…。そんな時に、「できなくても一生懸命やると脳に命令して脳の活性化につながるそうですよ」という言葉に、ホッとしました。次の「30まで数えながら、3の倍数の時、5の倍数の時、次は3と5の倍数の時に手をたたく」脳トレもほぼクリアできたところで、いよいよ歌へと進みます。

「あんたがたどこさ」・・・「さ」のところで手を打つ昨年の復習をしてから、今年は「さ」を歌わない、歌詞を見ないことなどに挑戦。脳トレの効果があったようで、「素晴らしい!」と言っていただきました。

「おさるのかごや」で「エッサエッサ・・・」と歌い始めると「この歌、知りません」との声。先生の「今の教科書には、童謡、唱歌がほとんど載っていません。日本の昔からの歌をつなげていかなければと思います」という言葉に頷く中高年の私たちでした。そして、初めて歌う人もすぐに覚えて歌っていました。

「次はおいかっこの歌をやりましょう」と「雨が降れば小川ができ 風が吹けば山ができる ヤッホーヤホホホー」・・・「山賊の歌」、「カエルの歌」、「静かな河畔」などで輪唱を楽しみ、「幸せなら手をたたこう」、ひとりとひとりが腕組めば、たちまち誰でも仲良しさの「友だち賛歌」を体全体で振り付けて一部が終わりました。



二部は、「線路は続くよどこまでも」から。4分音符と休符の音符通りに手拍子を入れながら歌うのですが、「良いです、良いです、皆さん、リズム感良いですね」と評価してくれました。「海は広いな大きいな」の「海」では日本人が苦手だという3拍子を練習しました。

「ホールディアー」で有名な「キツツキおじさん」・・・今年もどんどん増えるリアクションに必死についていき、最後の「投げキッス」で大笑いしました。

「上をむいて歩こう」・・・鼻濁音(ガ行)と「一人ぼっち」ではなく、「ひとりぼっち」と歌うことに注意。「手のひらを太陽に」は大きな振り付けだけでなく、「みみず、おけら、あめんぼ」になりきって歌いました。

今年も「明日があるさ」をボックスステップの振り付けで歌いながら終わりました。そういうわけで、今年もあっという間の2時間でした。

岡崎先生、ピアノ伴奏をして下さった荒瀬先生、ありがとうございました。



参加者の感想

初めての参加でした。大きな声を出して歌ったのは久しぶりです。来年も是非参加したいです。(家族会 Aさん)

「明日があるさ」のボックスステップが、初めて参加した昨年は上手いかなかったけど、今年は上手くなったと先生にも言われたし、楽しかったです。1年待った甲斐がありました。

参加出来なかった人にボックスを教えてあげています。まだ足元が気になって下を向きがちなので来年までになんとかしたいです。(Bさん)

去年は参加出来ずに残念でしたので、今年は楽しみにして行きました。いつもにも増したパワー全開の岡崎先生との時間はあっという間で、本当に楽しかったです。梅雨入りしたけれど気分爽快。今でもセミナーで歌った歌を、知らず知らずのうちに口ずさんでいます。その時は明るい気持ちになっている自分に気がつきました。来年もぜひ参加したいと思いました。(家族会 Cさん)

自分より大きな声で歌う人が2人いて、自分の声があまり聞こえなかったけれど楽しかった。お二人の先生は本当に素晴らしいです。(Dさん)

6月のプログラムより



絵画 「風鈴」



ハーブを使って 「シューズキーパー」

6月4日 広井先生よりメールをいただきました。

貴重なつながりをいただき幸いで、様々な思い出が浮かびます。倉阪先生の件も幸いに思います。千葉大近辺には今もよく行っていますので、今後ともどうぞよろしくお願ひします。

6月26日(火) 日帰り研修(医療法人社団宙麦会)

千家連主催 家族・ボランティア・職員(50名の参加) 7時50分～17時10分

流山セントラルパーク駅、新松戸駅、南流山駅、それぞれの駅の近くに点在する宙麦会関連の施設である、クリニック、就労継続支援B型(韓国料理・イタリアンレストラン・お好み焼き等)、生活介護事業所、生活訓練就労移行支援、就労移行支援、デイケア等を見学しました。ピアサポーターを初めとする当事者の方たちとのふれあいを感じることもでき、それぞれの施設での新鮮さ、あるいは驚きの連続でした。たくさんのパンフレット等の資料がありますのでご覧ください。先方の方が「ご見学をお待ちしています。でも、ご家族ではなく、ご本人の見学したいという気持ちを尊重してあげて下さい」との助言が心に響きました。



(お好み焼き 麦太郎)



(韓国ダイニングカフェ)



(レストラン TERRA)



(デイケア)

流尾さんが、平成 30 年春の叙勲にて、長年農林水産事務に貢献したとの功により瑞宝小綬章を受章されました。

ご自分のことをほとんどおっしゃらなかった流尾さんの「自分史」をこの度拝見させていただいて、流尾さんの足跡は「信念の人そのもの」であることを知ることが出来ました。流尾さん、本当におめでとうございます。これからもよろしくお願い致します



6月27日(水) 精神保健福祉業務基礎研修で、糸日谷さん、齋藤さんが講師を務めました。

講義内容 当事者の声—当事者の体験や思い—



二人とも「当事者としての思い」を語るのは初めての経験で、緊張したそうですが、終わった後はホッとしたようです。



川
柳

遠慮しろオレの歌声かき消すな
安堵したデカイクシヤミが外にまで
チャリンコが君のハナ歌待っている
酒買えるひと月分が工賃で
携帯が見つかり次はメガネどこ
どうしたの最近漫画手抜きだね