

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」

令和元年7月1日(第171号)

～令和1年6月14日(金)音楽セミナー 第10回目～



今年の幕開けも、声楽家の岡崎ひとみ先生の「挨拶の歌(ラララ皆さん声を合わせて楽しく今日も歌いましょう)」でした。私たちも「ラララ・・・」と追いかけて歌を楽しみました。ピアノ伴奏をして下さる荒瀬尚美先生について、「作曲が専門ですが、ピアノも大変お上手で、私に合わせてくれるアレンジも完璧でとても助かっています」と紹介されて、お二人が今日のためにご準備いただいた雰囲気も伝わって来ました。

「まず、体と脳をほぐしてあげましょう」と首、肩の運動へ。無理にでなく自分の加減で動かし、伸びているなという意識が大事とのこと。次は脳トレということで、30までを数えながら、3の倍数の時に手を叩く、次に5の倍数だけ、つぎは両方の倍数・・・これは結構な集中力を必要とするし、間違えて自分だけ手を叩くと恥ずかしいので、つい必死にやってしまいました。先生の「出来る出来ないというより、考えてやる気持ちが大事です」の一言にホッとしました。

★言葉抜き・・・お馴染みの「あんたがたどこさ」「おさるのかごや」を「さ」ぬきで歌います。

★追いかけて歌・・・2グループに分かれて歌った、「月の砂漠」は、淋しい気持ちになりきれました。

★輪唱・・・「山火事」を3グループ、4グループの順での輪唱です。

火事だ、火事だ どこだ どこだ 山だ 山だ それいけ それいけ

最後に「ドミソド」の和音が響き渡り、これが和音の基礎でありハーモニーの導入部であることを学びました。

♪海は広いな、大きいな♪と歌う「うみ」では、二つのことに挑戦しました。

①手話をしながら歌うこと。

「青いな」は、髭を剃ったあとの青い肌に触れる。よその国は、地球儀をぐるっと前方に回転させる等々

・・・手話を身近に感じられたひとときでした。

②2人で組んで(手を打つ 膝を叩く 手を合わせる)3拍子の動作。

2人ペアがふたつになってお互いの動作がぶつからないように・・・写真をご覧ください。



ここで、15分の休憩。その休憩の間にSさんが「ペアが3つの6人でも出来るよ。3拍子だから」と言うと、あっという間に6人が集まり、一発で出来ちゃいました。・・写真

後半は、その6人での3拍子遊び?のお披露目から始まりました。

★リズム・・ 「線路は続くよ、どこまでも」

★動作・・お馴染みの「きつつきおじさん」です。今年も笑顔いっぱい、特に投げキッスで盛り上がりました。

最後は、「上を向いて歩こう」と「翼をください」の歌唱でした。

日本語を大切にということで、「ひとりぼっち」ではなく「ひとりぼちち」、そして、鼻濁音に気をつけて歌いました。

あっという間の2時間でした。

40名近い参加者で10回連続の人、初めての人、それぞれ何かをつかみ取ったのではないかと思います。

気づかないうちに硬くなる首の周りの筋肉をほぐすこと、そして、リズムに合わせて体を動かすこと、深呼吸(腹式呼吸)をして肺の体積を大きくすること、それらのことが良い姿勢を保ち、健康保持にも繋がる・・・そういう大切なこともセミナーは教えてくれました。



参加した皆さんからのコメント

◎3回目ですが、いつも楽しませてもらえて有難い。(Aさん)

◎誘われて初めて参加しました。初めは他の人があそこまでよく楽しめるなとしらけていました。いつのまにか楽しさに引き込まれた自分がいました。(Bさん)

◎「人前で歌うなんてちょっと恥ずかしい」と思っていたのですが、何事もチャレンジということで今回初めて参加させてもらいました。セミナーは恥ずかしいなんて思う間もなく元気な先生にグイグイと引き込まれて楽しく過ごすことが出来ました。「翼をください」や「上を向いて歩こう」など知っている歌が多くて良かったです。多くの方が毎年のように参加しているリピーターというのも納得の楽しさでした。私も来年も参加しようと思いました。(Cさん)

◎1年ぶりの音楽セミナーはいつにも増してパワフルな岡崎先生の声で始まりました。セミナーが進むにつれてだんだんと体がほぐれていきました。するとなんだか心もほぐれていくようでした。声を出すことで気持ちも明るくなる体験をしました。「海は広いな大きいな♪」と歌いながら手拍子は二人で一組でした。それを4人、6人と増やしていくと、あら不思議!超楽しいのです。目の前のことに追われる日々の中で、久々に楽しさを実感したのでした。来年も楽しみにしています。(家族Dさん)

◎どの曲も大きな声で歌い、楽しく気持ちの良い時間でした。「うみ」のリズム(3拍子)は皆で手足を叩き合わせることに夢中になり、休憩に入っても止まりませんでした。肺を鍛えるために、日々の感動は声に出して表現するように心がけたいです。(家族Eさん)

～6月2日 流尾さんからメールが届きました～

長い間ご無沙汰しております。体調不良の他にも、外界と接する気のしない状態が続いていましたが、先日ごろからやっとたまにパソコン(メール)には向かおうかという気が起きるようになりました。昨日届いた印刷物を拝見して、ボウリングが復活しているのに気づいてうれしく思いました。私はまだまだ体重減少、筋力低下などで杖をついて少し歩くのがやっとですが、頑張っていきたいと思います。皆様によろしくお伝えください。流尾哲也

川柳

首と肩筋肉ほぐし良い姿勢

占い師仏検受けて神だのみ

反論がオーバータイム招きます

カレーパン常連来ずに余ります

カレーパン弟にあげ喜ばれ

ポスティング区域を越えて撒いちやった

良い気分ノンアルコール一缶で

精神保健福祉業務基礎研修 講師 田野さん 白井さん

6月18日（火） 11:00~12:00

内容：当事者の声—当事者の体験や思い—

対象：精神障害者と接する業務に携わる職員、及び精神保健福祉の基礎知識を習得したい職員（非常勤を含む）



田野さん：同じ話を繰り返したようだし、うまく話せたか自信がありません。でもいい経験でした。

白井さん：カラオケ以外でマイクを持ったのは初めてでしたが、緊張しませんでした。田野さんがここまで考えているのかとびっくりしました。それに触発されたのか、多弁になっていました。自分の症状を自分なりに伝えることができたので、少しは役にたてたかなと思います。良い経験でした。