

メンバー、ボランティア、学生
みんな仲間!

令和3年1月号



けやま 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「けやま と 仲間」
令和3年1月1日(第189号)



千倉町の小松寺に行きました。池の周りを歩いていたら光が射して、シャッターチャンス!成功しました。ススキと玉ボケの写真が撮れました。2021年に期待します。

12月撮影 齋藤 毅



12月23日
大掃除の後に飾りました。
絵画は、佐藤奈緒さん作
さつま芋のつるを利用した
リースは、佐藤儀子さん作

12月も実習生と思い出作り



2日 千葉公園散策



4日



17日 18日 たいよう号バス旅行 成田山 新勝寺



22日

～音楽セミナー～11月30日

延期されて待ち遠しかった音楽セミナーが、ようやくフェイスシールド姿の岡崎先生の「かきねのかきねの曲がり角～♪」（たき火）で幕が開けました。「皆さんこんにちは、今日で11回目ですね。たき火を歌いましたが、今日は暖かくてよかったですね」と変わらない明るい声にホッとしました。

続いて、「いつもは、ただ歌うだけではなく、時には手をつないだり、ジェスチャーを入れて歌ったりしていましたが、今回は全く違うセミナーの形で『歌わない歌の指導』ということで、何をしたら良いのが悩んだのですが、いろいろ考えてきました。マスクの中で囁くように歌ってほしいと思います。ご協力をお願いします。今回もピアノ演奏を荒瀬直美さんをお願いしました」と話され、マスク姿の私たちも大きく頷きました。

そして、トレーニングが始まりました。ヴォイストレーニングを効果的に行えば、免疫アップにもつながるとのことで、舌を動かすためのトレーニング。マスクが破れそうなくらいに舌を伸ばしました。次は、顔の筋肉が固まるのを予防し、呼吸筋も鍛える表情筋トレーニング。そして、定番のボディ音階、手話つきの「故郷」に続き、「手拍子で行うリズム合奏」にも集中してあつという間に、クライマックス。なんと、岡崎先生が歌って下さったのです。



一曲目は「こんな時代ですが、来年は普通の生活に戻れますように。明日に向かって防衛して・・・」と、「時代」。

「次は、いろんな所で歌わせていただいた曲です。奮い立たせてくれる、温かく包みこんでくれる曲です。私も何度、奮い立たせてもらい、助けられたか・・・「花」という歌を歌わせていただきます。」

「川は流れてどこどこ行くの♪ 人も流れてどこどこ行くの♪」
素晴らしいとしか言いようがない、声楽家・岡崎先生の歌声に魅了され、今年の音楽セミナーは終わりました。



参加者の声

初めての参加だったので、前半は緊張していました。次第に明るい雰囲気になれましたが、特に最後の迫力ある歌声を聴かせていただき、夢心地の気分になりました。まさに、芸術の秋に触れることができました。(S)

聖徳大学実習生、半澤真澄さんからのメッセージです

早いもので実習を終えてから半月が経ちました。その節は、平鹿さん始めスタッフの方々、ボランティアさん、なによりメンバーさんに大変お世話になりました。毎晩就寝前に皆さんの顔を思い出しながら床に就いています。ですが、悲しいことに口元が思い出せません。マスクをしていたからです。…と、物忘れの言い訳をしています。

多くのプログラムに参加させていただきました。特に「書」の試みは印象的でした。立派な太筆を手にしたのも、大書きしたのも初めてで感動した次第です。

残念なことは、皆さんと「たいよう号」で出かける機会がなかったことです。日帰りでお出かけの場所はたくさんあります。外出を通して自然や文化に触れることは生活にメリハリも生まれてきますね。皆さんも大いに参加されることを望みます。

さて、今の私はけやきでの実習が懐かしく思われる程、オンライン授業が続きアップアップしています。これから益々寒くなります。皆さんもご自愛ください。よき年末年始を！



(左端が半澤さんです)

川 柳

霜月にけやきで感じるあたたかさ 真帆

四日間思い出すのは温かさ 茉里奈

訪問しわいわいおしゃべりインコたちも 真菜

にぎやかと言われ続けた四日間 理恵

カラオケで実習忘れてステージへ 敏広

優しさで笑顔いっぱいありがとう 舞

癒されたマスク越しの高笑い 真澄

体育館ボールとこころ弾む時間 琴

ポスティング痩せるためです金じやない

今年またわき見しないでハングル語

コロナ禍で市政だよりを愛読す