

メンバー、ボランティア、学生
みんな仲間!

令和4年8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」

令和4年8月1日(第208号)

令和4年度 千葉市地域精神保健福祉セミナーみんなが元気になるために!

～みんなでおおう～「音楽セミナー」に参加しました。

今年も、荒瀬先生のピアノ伴奏、そして、岡崎先生の歌声により「♪こんにちは ララ」で始まりました。参加者もごく自然に「追いかけて歌」を成立させていました。さすがに13回目です。「今年こそマスクなしと思っていたのですが、でも開催できて良かったです。今年は、梅雨明けが早く暑くて。今は戻り梅雨でジメジメ。体調を崩していませんか。こんな時だからこそ、ソーシャルディスタンスを守り、皆さんで声を合わせて楽しく歌いましょう」。

「まず、体と脳をほぐしましょう」。両手の指折りトレーニング。出来ないからとがっかりすることはない、出来なくても一生懸命やるのが大事との助言にホッとしました。肩甲骨を意識しての首、肩の運動。腰まわしの後は、座ったままの足踏み体操。足踏みを30回のうち、3の倍数、5の倍数、両方の倍数時の足踏み。だんだん難しくなり、足音の乱れも。



次の体幹を鍛えるトレーニングについては、「おへその2-3センチ下にある丹田に力を入れることが大事。弓道も四股を踏む時も丹田を意識して体幹をしっかりさせないとうまく出来ない」との説明。しばらく丹田を鍛える練習。片足立ち、浅く座った状態での片足上げ。吹き矢を飛ばすように丹田を意識して腹式呼吸。それを「カエルのうた」に合わせる。そして、吹き矢からハミングに変えた「カエルのうた」に挑戦。なるほど、歌う時にも丹田を意識すると大きな声が出るし、体幹も鍛えられるのだと体感で学べたような気がしました。

丹田を意識することをしっかり頭に入れてイスに座ったままで、「ゾウさんのうた」「メリーさんのひつじ」などの童謡を歌いました。同時に、肩甲骨を広げることにより腹筋、胸筋を鍛えたり、腰痛予防になる効果的な体操も教わりました。

さらに、頭の体操も加わりました。「七夕」を歌いながら、写真のように片手ずつ伸ばして、交互にグー、パー。歌いながらが簡単そうで難しい。次は、二つのグループに分かれて、それぞれの童謡の一番を一緒に歌う。さらに、二番は相手の歌と取りかえっこ。これも意外と難しく、相手



につられて混乱状態の人も出る始末。頭の体操にピッタリのゲーム?でした。

(15分間の休憩がありました。)

イスの背もたれに乗らないで骨盤の上に乗る。なるほどシャンとしたような気分になりました。

鼻濁音を意識して「ふるさと」を手話付きで歌ったり、4グループに分かれての輪唱も。

次に「アメイジング・グレイス」。歌詞がローマ字で掲示された時には「英語の歌」ということで少し緊張も。全員で歌うということでしたが、最終的には岡崎先生の歌声に癒され、励まされました。(写真をご覧ください。)



そして、定番のひとつである、「きつつきおじさん」。今回はマザー牧場も出てきて、さらに身近に。投げキッスのジェスチャーは、何度やっても笑えます。



最後に3曲を歌いました。岡崎先生のコメントが心に残りました。

「時代」・・・励ましの歌としてよく歌っています。

「糸」・・・ 織りなす糸、人と人とのつながり等々、心響く歌詞ですね。
つばさを下さい・・・この世の中にマッチした歌です。希望を持って生きていきましょう。

令和4年7月15日(金) 13:30~15:00

素敵なひとときでした。 千葉市文化センター 6F スタジオ1にて

2019年7月14日に亡くなられた流尾哲也さんを偲びました。



流尾さんに教えていただいたボウリングを続けています。

気さくな流尾さんでした。

園芸活動にも和ませていただいています。



榎さんから、榎さんが流尾さんを「けやきと仲間」に紹介して下さった経緯をお聞きました。

プログラム紹介 7月20日「昼食づくり」

ボランティアの長岡さんは、2012年4月から続けて下さっています。



あんかけ焼きそば
茄子のみそ炒め
スイカ
梅酢ゼリー



・長岡さんとゆっくりおしゃべり出来るのが楽しいです (S.Yさん)

・数カ月ぶりに参加しましたが大変満足です (S.Hさん)