

元気づくり講座 松原うたの会

歌おう、話そう、回想しよう うたの会で脳もイキイキ!

毎回、電子ピアノの伴奏で、バラエティーにとんだ約10曲を歌う1時間40分。60～90歳代のメンバーが集い、歌い、思い出を語り合う。音楽療法士の講師が地元で始めた、元気づくりのための「松原うたの会」の体験報告です。

取材/佐藤淳男



輪になって、イスに座って歌います



松原うたの会の代表
吉岡英太さん

歌って弾む生徒の会話

会場の松原3・4丁目自治会館に入ると、講師・加藤万吏乃(まりの)さんの笑顔が生徒を迎えます。軽い体操のあと、口腔動作を鍛える「パタカラ体操」で口や舌の筋肉を動かします。最後に、「コケッココー」と声を長く出し、体の準備は整いました。

続いて、加藤さんが用意した歌詞を見ながら、歌が始まります。聞き覚えのある季節の童謡から始まり、唱歌、歌謡曲、生徒からのリクエスト曲など盛りだくさん。合間に歌にまつわるおしゃべりがあり、みんな楽しそう。この日のテーマ曲「青葉茂れる桜井の」「鎌倉」の後、「青い山脈」を歌いました。開催月によっては、民謡や楽器使用、輪唱などもあります。そして、会を締めくくる加藤さんのソプラノ独唱が素晴らしい!



どこまで声が続くかな
コケッココー、



難しいところは歌唱指導も



この日は「野ばら」。私もしばし、聞き惚れました。

歌は、健康づくりにおすすめ

この活動は、二期会会員(音楽家団体)でもある音楽療法士の加藤さんが3年前から始めたもの。1年前から生徒たちの自主運営になりました。「参加者にとって、家から歩いて10分以内で来られる場所での開催が理想的。よりいい声の出し方を練習したり、みんなで歌ったり、当時のエピソードを思い出したりすることで、脳を刺激して、元気に過ごしてほしい」と、音楽療法士の視点から語る加藤さんの思いはいつも温かくやさしい。

4月に入会したばかりの男性は、「声を出すことは健康に良いと思っていたが、なかなか機会がなかった。近所にそういった活動があるのを知り、参加しました」。

会の代表の吉岡さんは「曲の

合間のおしゃべりが適度にゆるく、歌っては思い出を話し、楽しんで帰るのがこの会の良さ。これからは、地元の歌手や朗読家をゲストに呼び、歌や朗読を聞く予定。加えて、伴奏者を募って、加藤先生が歌の指導に専念できれば理想的です」と、今後の活動にも積極的です。

松原うたの会

活動日時 毎月第1火曜

10:00～11:40

場所 松原3・4丁目自治会館
(松原3-15-18)

会費 6カ月4000円
(単発参加1000円)
※飲み物は各自持参

問い合わせ

☎090-5787-3525 (吉岡さん)

ワンポイント!

音楽を通して人と出会い、おしゃべりをし、笑い、思いっきり歌う。脳トレーニングや有酸素運動を意識して、低下しがちな体の各機能に自分から動きかけましょう。



講師の加藤万吏乃さん