



第20回福祉講演会特集 平成28年3月12日(土)開催 於：鴨居中央会館

第20回鴨居地域福祉保健講演会に参加して
緑区福祉保健センター

福祉保健課長 青木 かの子

梅の花が横浜線の車窓から眺められ、春の訪れを感じる時期、会場となった鴨居中央会館の2階であふれんばかりの皆さまと「うたで心も体も温めよう」をテーマとした鴨居地区福祉講演会に参加させていただきました。風が冷たくコートを離せない日でしたが、館内は皆様の歌を楽しむ熱気で満ち溢れていました。

講師の廣瀬めぐみさんの素晴らしいピアノ演奏、選曲、楽しく歌うためのお話とひきつけられるものばかりでした。



講師の
廣瀬めぐみ先生、
ありがとう！
皆さん楽しんで
いただけましたか？

「うたごえ」にはいろいろな思いをもった人が集まり、歌に乗せて人生のハーモニーを奏でる、コーラスやカラオケにない魅力的な瞬間があります。

また、講師の廣瀬めぐみさんは、「歌うことが体に良いこと、副作用は友だちが増えることかしら。」とのお話が印象的で、参加された皆様もとても、満足して笑顔で会場を後にされていました。

鴨居地区は地域のつながりを大切に、安全・安心・健康なまちづくりのために、連合自治会と地区社会福祉協議会が連携していろいろな取組みをなさっております。一人でも多くの方が事業に参加して、鴨居地区の良さを感じていただければと思います。歌を通して、素晴らしい一時を共有させていただき、ありがとうございました。

ご参加のみなさん、楽しく歌えましたね！



「うたごえ」あふれる20回目の福祉講演会

緑区社会福祉協議会 事務局次長 渡部朋広

当日、会場の鴨居中央会館に着いてビックリ。80名を超える人々。季節柄、ちょっと外に行ってみようかな？という気持ちになるテーマ。

3月12日、折しも5年前、東日本大震災で中止を余儀なくされた福祉講演会も同じ日だったとのこと。そんなエピソードも交えながら、講師の廣瀬めぐみさんのピアノと鴨居地域ケアプラザ職員さんによる歌詞の映写により「うたごえ」スタート。

水戸黄門の曲で「どんぐりころころ」、「ぼけます小唄」に「ぼけない小唄」、手と頭を使う脳トレソング「うさぎとカメ」、「花が咲く」で311に思いを募らすなど。会場が酸欠にならないよう休憩を挟みながらのあっという間の90分。隣りの男性の歌声が素敵だったなあ。

人が集い、楽しい一時を一緒に過ごす。ひとりひとりが元気になる、幸せな気分になる、明日もがんばろうという気持ちになる。そして、まちが元気になる。すばらしい「福祉」講演会でした！

「福祉講演会に参加して」

斎藤 恵子

「こんにちは！」と張りのある第一声！

会場内の返事は「こんにちは」と。ぼそぼそと、元気がない声…。所が、一時間経って「さようなら」をした時の、皆の声は、「えっ！」と思う位変わり、どの顔も笑顔でした。この一時間に何が起こったのでしょうか？

私たちは、童謡、唱歌、演歌、ドラマの主題歌等々を次々と紹介されるままに大きな声で歌い、歌をうたうと「口と舌と喉の筋肉が鍛えられますよ」とか、「字数の同じ歌は、替え歌として歌う」或いは「歌いながら、左右の手は



違う事をやると脳トレになる」

等の説明を聞きながら、ピアノの伴奏に合わせて、気持ちよ〜く歌っただけ！でも、その伴奏が参加者の年代に合わせて、一番歌いやすい音域で弾いて下さっていた事、息継ぎの間合いを図りながら成されていた事…。等々、配慮の行き届いたものだったのです。本当に楽しかったです！

先生、有難うございました。

うたごえ

鴨居第四地区民生委員 柳下 美穂

初めて廣瀬めぐみさんと「うたごえ」を体験したのは、昨年の鴨居ケアプラ食事会のアトラクションのときでした。ご自身がアコーディオンで伴奏しながら、私たちを「うたごえ」の世界に誘ってくださいました。何曲も歌って、心身ともに充足感を感じたのを覚えています。

そして、今回は廣瀬さんによるピアノの生伴奏で「うたごえ」を体験できました。私たちが地声で高音も低音も発声しやすくなる工夫が施された廣瀬さんの伴奏は、誰もが大きな声で気持ちよく歌えるのが魅力です。

さらに、プロジェクターで歌詞を映してくださったので顔を上げて歌えましたし、文字が大きいから、最後部に座っている視力が落ちてきた私でもはっきり見えました。

歌っているときに、会場にいらした80余名の方々と一体感を感じたのはおそらく私だけではないでしょう。カラオケでもない、コーラスでもない、「うたごえ」は一度体験するとやみつきになってしまいそうです。



福祉講演会に参加して

柳下 美代子

「うたで心も体も温めよう」というテーマのとおり、たくさんの方を歌いました。次々にスクリーンに映し出される歌詞。童謡に歌謡曲、どれも馴染みのあるものばかり。参加者の大合唱が鴨居中央会館に響きました。

講師の廣瀬めぐみ先生は音楽療法士で、うたごえ伴奏ピアニストでもあります。まず第一声にハッとさせられました。非常によく通る声、周りを明るくする声に。

替え歌や手を動かしながら歌う脳トレのコーナーもありました。手も歌

左右の手で違う事、しかも歌いながら!?(汗)



も止まらないようにするのは少し戸惑いましたが、間違えても問題なし!

チャレンジすることが頭の体操なんですね。

気が付けば1時間半があっという間でした。腹筋も使い、体は温まり、頭もスッキリ。

歌うことは本当に健康に良いことなんだな、と実感した講演でした。

《できごと・お知らせなど》

配食サービス事業より

江木 榮子

鴨居地区では、地域の在宅で援護を必要とされる高齢者や障がいをお持ちで、食事作りに苦労されている方に、日常生活の支援と見守りなどの充実を図るため、配食サービスを行っております。

毎週土曜日昼食のお弁当を約40名のボランティアスタッフが手分けしてお宅にお届けし、お顔を合わせて安否の確認をいたします。

少しの時間ですが、日常生活でお困りのことをお聴きしたり、趣味の話や昔の思い出話など楽しいひとときを持つこともあります。夏休みには東鴨居中学校、鴨居中学校の生徒さんたちにも参加していただき、スタッフと一緒に歩きます。お年寄りの方々とのふれあいが良い経験になったとか、また会員さんも孫のようだと喜ばれることはうれしいことです。

この配食サービス事業を始めた17年前とは社会状況も変化し、介護保険制度の充実、宅配弁当業者の増加、さらにボランティアスタッフの高齢化も加わりながらも、緑区社会福祉協議会、鴨居地域ケアプラザ、そして、東本郷の温かいお弁当を作って下さるの方々のご支援をいただきながら、「いつまでも安心して住み続けたい鴨居を」と願い活動してまいります。

編集後記

桜の花がチラホラ咲き始めましたね。まだ寒い日もありますが、春を感じるようになってきました。今年の福祉講演会、いかがでしたか? 「講演会」といっても堅苦しいことはなく、皆様方が楽しみ、明日へのパワーを見つけていただける楽しい企画をと、考えています。(左右で違う動き!? 指、つりそう…)