



©横浜市港北区ミスキー

支援センター職員が区内で活動するサークルの活動場所におジャマします！

おじゃミスキー No.2

港北区区民活動支援センター グループ活動訪問記

今回は、「港北童謡の会」と「歌ってのびのびシニアストレッチ」をご紹介します！！

「港北童謡の会」

=訪問日=平成 27 年 5 月 19 日



港北童謡の会は、主に港北公会堂で月に 1 回、日本の童謡・唱歌をはじめ、心に残る美しい歌を参加者全員で歌い、聴く会を開催しています。平成 18 年 11 月の発足以来、100 回を超える会を開催しており、毎回約 250 名の参加者が集まります。会には、ご自分の都合に合わせて参加ができ、聴くだけで良いという方の参加も歓迎です。身近な場所で行われている会に足を運んでみませんか。

5 月 19 日の活動の様子・・・この日は、柏原美緒先生と竹内雅拳先生のご指導のもと、簡単な体操を交えながら、歌あり笑いあいの楽しい内容でした。

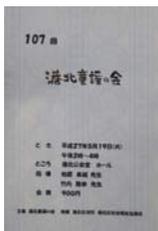
♪お年寄りを元気に

月に一度の会には、音楽が好きな方なら 900 円の参加料で誰もが気軽に参加できます。メンバーは歌を通して、参加者の方に外出する楽しみ、装う楽しみ、人とふれあう楽しみを得て健康増進を図ってほしいという思いで活動しています。なるべく多くの方に参加して頂くため、利便性の良い公会堂で活動をしています。



参加者が歌を歌う様子

♪一流の講師陣による指導



手作りの歌集

童謡の会は、吉田 奈美子会長を中心に 14 名の実行委員と 7 名のボランティアで運営されています。会長の人脈で全国から一流の音楽家・演奏家を招き、毎回参加者に質の高い歌の指導、音楽を提供しています。会では委員さん手作りのオリジナル歌集を手にとり 20 曲程度を歌います。現在までに 300 曲を歌ってきました。また、毎年 1 月に実施されるニューイヤーコンサートでは、実力派歌手を招き、一緒に歌います。今年度は、平成 28 年 1 月 19 日（火）にボニージャックスの出演を予定しているそうです。

♪老人介護施設でのボランティア

平成 20 年 1 月には童謡の会を母体にして「新横浜混声合唱団」（略称しんよこコール）が発足しました。有志が老人介護施設で入所者と一緒に歌うボランティア活動を 3 年間続けています。「歌によって昔の記憶がひきだされることもあるのですよ」というメンバーの言葉に歌のもつ力を感じました。

港北童謡の会

◆活動日時：毎月第 2 または第 3 火曜日 14:00～16:00 ◆活動場所：主に港北公会堂ホール

◆参加料：900 円/回 ◆申込・問合せ：港北区区民活動支援センター TEL&FAX 540-2246

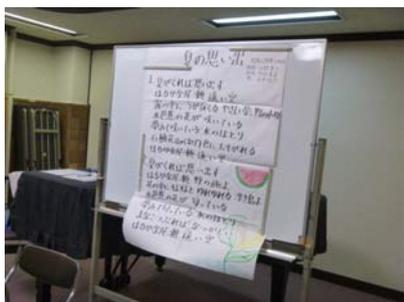
～会への参加者を募集しています。毎月のスケジュールは、港北公会堂掲示板に掲示しています～

「歌って のびのびシニアストレッチ」=訪問日=平成 27 年 6 月 1 日



「歌って のびのびシニアストレッチ」は、高齢者の方を対象に、骨折・腰痛予防・老化防止などの健康維持・増進のため、音楽に合わせて歌いながらストレッチ体操やリズム体操などを行っているグループです。

高齢者の方が孤独にならないよう、コミュニケーションの場を提供する、ということも目的の一つだそうです。サークルを通じ仲良くなった皆さんが、楽しそうにのびのびと体操している姿がとても印象的でした。



♪「夏の思い出」



♪ゆっくりとストレッチ



♪講師の西山先生

活動は週 4 回、大倉山記念館や地域ケアプラザなどで行っています。好きな時に好きな場所で参加できます。

この日は大倉山記念館にて、講師の西山先生の指導のもと、唱歌「夏の思い出」を歌いながら皆さん和気あいあいと体操をしていました。輪になって椅子に座り、歌声に合わせてゆっくりと身体を伸ばしていきます。ゆっくり動くことで筋肉が伸び、固くなったところを緩めやすくするそうです。また声を出して歌を歌うことにより、知らず知らずのうちに腹筋を長く使い、有酸素運動にもなるそうです。

明るく朗らかな人柄の西山先生は、7 年ほど前からシニアストレッチのグループで教えています。30 代の頃にクラシックバレエやヨガなどを始められましたが、その後身体の故障などがあり、ストレッチの大切さに気付いたそうです。高齢者の方がいつまでも健康でいきいきとした生活を送るためには身体を動かすことはとても大切で、脳トレにも役立つそうです。参加された方々が逆に教える側になり、このような活動の場がたくさん増えるよう努めていきたい、とのことでした。

ご自分のペースで楽しく身体づくりができる「歌って のびのびシニアストレッチ」に、気軽に参加してみませんか？

歌って のびのびシニアストレッチ

活動日時・場所：大倉山記念館（月）・新羽地域
ケアプラザまたはコミュニティハウス（火）・
反町地域ケアプラザ（第 1・3 木）・神奈川地
区センター（第 2・4 木） 1 回 2 時間

※曜日・場所は変更の可能性あり。

詳細は区民活動支援センターまでお問合せ下さい。

現在の会員数：50 代以上・20 名

会費：250 円/回

申込・問合せ：港北区区民活動支援センター

TEL&FAX 540-2246



◆区内のサークル・団体に関する問合せ◆

港北区区民活動支援センター

〒222-0032

港北区大豆戸町 26-1

TEL&FAX 540-2246

