

第19回 生きがいづくりシンポジウム



広い会場はおおぜいの参加者で埋め尽くされました

「生きがい世田谷の会」は3月9日(日)14時から 昭和女子大学学園本部大会議室で「第19回 生きがいづくりシンポジウム」を開催しました(後援:世田谷区、世田谷区教育委員会、世田谷区社会福祉協議会、健康・生きがい開発財団)。中高年を中心に153名が参加し、広い会場が満員となる盛況でした。

はじめに来賓の世田谷区地域福祉部生涯現役推進課の久末佳枝課長から、「生涯現役推進課は、高齢者の皆さんがいつまでも生き生きと過ごせるための活動をしています、7割以上のかたはお元気なので、今までの福祉領域から生活領域へと軸足を移していきます。皆さんにも地域活動の力になっていただきたいと思っています」とのご挨拶がありました。

続いて清水由香講師と2名のインストラクターによる全員参加型レクチャーコンサート「いい声 いい人生」。ボイストレーニングのあと、いい声になった皆さん全員で懐かしい歌を楽しく歌いました。

最後は西崎孝夫講師による「気功教室」。二胡で演奏する懐かしい曲をBGMで聴きながら約30分、心身ともにリラックスしてシンポジウムを終了しました。(文責 渡辺)

☆ ☆ ☆

第1部 レクチャーコンサート「いい声 いい人生」

講師 清水由香氏 (ボイストレーナー)



清水講師

宝塚、ミュージカル、TV番組のリポーターなどを経験し、1年前にNPO法人Vocaliseを立ち上げました。現在、読売カルチャーセンターの講師もしており、皆さんがいい声を出すことで元気になってもらえるような活動をしています。

いい声を出すための基本は腹式呼吸です。胸を動かさずにお腹が動く、息を吐ききることも大切です。腹式呼吸で横隔膜を上げると肺が上下に運動し、肺が丈夫になります。毎日10回位やってみてください。肺活量も増えてきます。

次はハミング、のどを使わずに鼻を使います。口を「ウ」を言う時の形にして「ウーオ」と繰

り返すと、口の中が広がるので共鳴して響きのあるいい声になります。

耳の下にあるあごの関節に指を当て、大きく口を開けたり閉めたり毎朝10回。のどの筋肉(舌根)の衰えによる嚥下障害やむせるのを防ぐためにも、舌を上前歯の裏に当てて、鼻濁音で「ンガ」を繰り返しましょう。

顔全体の美容を兼ねて、ほうれい線の上のほほの筋肉を上げるとほうれい線が消えるとともに高い声が出るようになります。また、まゆを押さえたまま眼だけを上げる、おでこをマッサージでやわらかくして上へあげるというのも効果的です。

皆で声を出してください。「かえるぴよこぴよこみぴよこぴよこ、あわせてぴよこぴよこむぴよこぴよこ」を繰り返してください。

いい声になったところで皆で歌いましょう。腹式呼吸を意識して「埴生の宿」、お腹を前へ出すような気持で「見上げてごらん夜の星を」、メリハリを利かせて「いい日旅立ち」、雪の日を思い出しながら「雪の降る町を」、春を待ちわびて「花」。

皆さん、いい声が出るようになりましたか？ 明るく響くいい声でいい人生を送ってください。

第2部 「生きがい気功教室」

講師 西崎孝夫 (気力研究所 所長)

気功は宇宙に満ちている「気」を体内に取り込むことによって体内の気を増やし、体内の気の流れを正常にします。その結果、血液の流れがよくなり、身体の機能や臓器の働きに活力を与えます。

全身をゆるする気功、全身を叩く気功、手ぶら気功、腰まわし気功、顔まわりの気功、首まわりの功、背骨・内臓によい気功。



西崎講師による気功指導

継続的に気功を行えばあなたの健康をしっかりサポートします。毎週木曜日午後6時15分から1時間、ひだまり友遊会館2階で「生きがい気功教室」(1回300円)を開いています。



主催した「生きがい世田谷の会」のメンバー