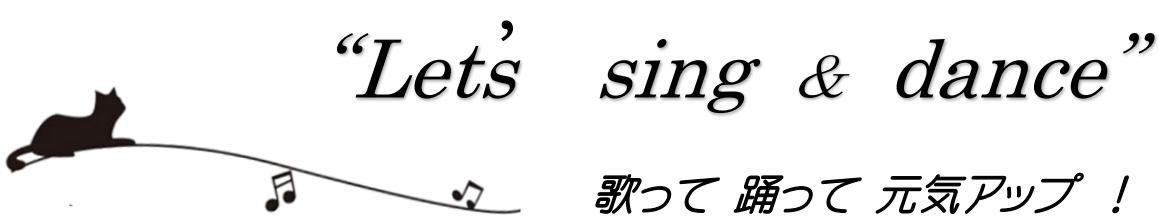


《4月のイベント案内》



“Let's sing & dance”

歌って踊って元気アップ！

《第一部》



亀井 陽二さん

イベントの開催に向けて、第一部を担当してくださる亀井陽二先生にお話しを伺いました。

先生は東京藝術大学をご卒業後、西ベルリン留学を経て、東独ロストックでオペラ歌手として活躍され、通算7年半を東西分断時代のドイツで過ごされました。

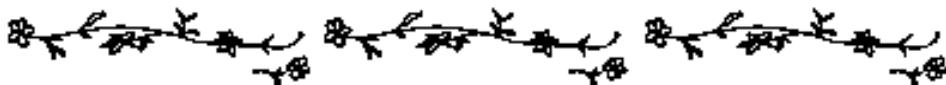
国境警備隊が配備されているベルリンの壁を幾度となく往復し、東西二つのドイツ市民の暮らしぶりに触れるというたいへん貴重な体験をされています。

現在は武蔵野音楽大学教授を退任され、所沢シルバーセンターの植木剪定チームに入ると同時に、歌ごえサークル「ラルゴ」を立ち上げました。

そこで、私たち世代にとって聞き馴染みのある懐かしい歌の数々を指導されています。最近の歌が覚えにくいのは、リズムが優先され大らかなメロディに乏しいからなのだと。カラオケが苦手な方も是非一緒に「歌う」楽しさを味わってみませんか。歌うと誰でも表情が柔らかくなり笑顔になります。

そして脳内にアルファーワークがたくさん出ることで気持ちが和らぎ、感情のコントロールもしやすくなります。

以下、歌うことによって得られる嬉しい効果を教えていただきました。



①認知症予防

音程やリズムをとったり

歌詞を読んだり思い出したりすることで

脳が活性化し、認知症予防や記憶力の向上につながります。

②誤嚥の予防

歌う時に自然と口を大きく動かします。

唇や舌など、口周りの筋肉を鍛えることで

食べ物を喉に送り込む力が強化され誤嚥防止につながります。

③心肺機能の維持・向上

大きな声を出して歌うと、同時に大きく呼吸していることが分かります。

これは肺をしっかりと使っているためです。

歌うことで年を重ねると落ちていく心肺の維持や向上に役立ちます。



元気 笑顔

チアダンス体験！



« 第二部 »



栗原 香菜さん

私は約10年前の大学生のときに、所沢市民大学の皆さんに会ったことがきっかけで、シニア世代の人々の地域における社会教育活動に興味を持ち、現在は社会教育の専門職として働いています。

そして、そのご縁がきっかけで、ところざわ倶楽部のチアダンスチーム「スマイルパイレーツ」の結成にかかりました。

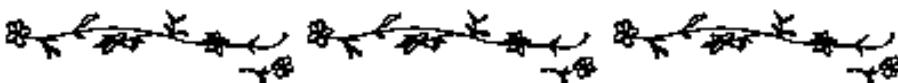
皆さん、チアダンスをご存知ですか？チアダンスでは何より大事にしている3つスピリット（気持ち）があります。

チアダンス協会によると、

- ① チアスピリット（常に笑顔で人を応援し元気付ける気持ち）、
- ② ポジティブスピリット（何事にも前向きな気持ちで取り組む気持ち）、
- ③ ボランティアスピリット（思いやりの心を持ち社会に貢献する気持ち）

が、身体能力の高さよりも大事にされていて、それを観ている人を笑顔にするために必要なものと言われています。まさに、ところざわ倶楽部の皆さんの姿そのものだと思います。ところざわ倶楽部の皆さんのスピリットは、所沢の地域を元気に、笑顔にしていると思います。

今年度も貴重な機会をいただきとても嬉しいです。若者一同、楽しみにしています！



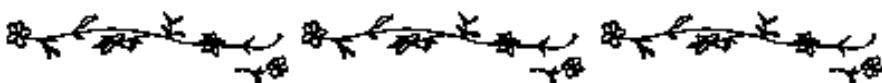
日 時 : 2023年 4月 9日 (日曜日)

開 場 : 13時

開 演 : 13時30分

場 所 : 所沢市中央公民館ホール

参加費 : 無料



事業部では今年度最初のイベントとして参加者全員で楽しめる「let's sing & dance」という参加型企画を考えてみました。

世界は、まだ先の見えない状況は続いているが、ただ身の回りの明るい話として、コロナ禍問題の沈静化と共に以前の生活の姿が徐々に見えつつあることが大変嬉しく感じる今日この頃です。

こうした春うららの陽気の中、いっときの開放感にひたりながら、歌って踊っての楽しい時間を皆さんと共に出来れば幸いです。参加者の皆さんには、出演者の方から元気をもらうとともに声援もお願いしイベント全体の盛り上げにご協力お願いします。

事業部長 松尾 基昭