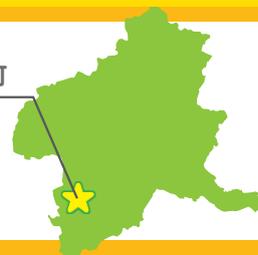


童謡歌唱を通して健康づくり、仲間づくり

童謡を歌う会

下仁田町



長野県「唱歌と童謡を愛する会」との交流会

●活動内容

平成9年に下仁田町が健康講座「自分の老後を考える会」を開催。その時の講師が、長野県で「唱歌と童謡を愛する会」の活動をしていたことから、参加者が自分たちでもやってみようと、当時20名程のメンバーで同年に会を発足。声を出して童謡を歌うことによる健康増進と、合唱の練習を通して仲間をつくる楽しさの両方を楽しめる会である。

練習は月に2回が基本。誕生月の会員には、歌と花で祝福する。町の文化協会に加入し、文化祭ではステージで発表。慰問では、童謡以外に日舞やカラオケなどの特技も披露。個人では気恥ずかしいことも、会のみみんなと一緒に大丈夫。ステージ衣装を考えることで、気持ちも華やぐ。また、年に一度の旅行と調理実習もこの団体ならではの楽しみで、会員同士の親睦も深まる。

●工夫している点・特長

歌の練習は声を出すことで健康維持にも良く、発表の場を作ることで、ほどよい緊張感にもなる。童謡は誰もが知っており親しみやすいため、今まで歌うことが苦手だった人でも、気軽に楽しめるのも良い点である。

また、誕生日会・健康講座・調理実習・旅行といったイベントを開催することで、健康づくり・仲間づくりを大切にしている。一人暮らしの方も多いが、会に来れば

会話を楽しみ、交流が持てる。「みんなで歌うことで、気持ちが一つになり、何事も協力し、助け合うことが自然にできるようになりました」と、会員のみなさん。

今後は、健康増進と介護予防を取り入れた内容を積極的に組み込んでいくとともに、楽しい仲間をもっと増やしていきたいと考えている。



〈やりがい・楽しみ〉

家に一人でいると、気がついたら誰ともしゃべらない日がある。けれど、この会に来れば声を出し、みんなで笑って過ごせて、とても楽しく元気になれる。心を合わせて合唱することで、仲間同士、何事も助け合う関係が生まれるのも、この会の良いところである。

高齢になってくると、誕生日を祝うことや、友人と旅行に行く機会が少なくなる。でもこの会に入ることで、花をもらったり、仲間と旅行をするなどの楽しみが増え、気持ちがとても前向きになる。家族も喜んでくれているようだ。

基礎データ

☎0274-82-5490

下仁田町保健センター

事業開始時期／平成9年

主な活動／童謡の合唱練習、文化祭での発表など

人数・年齢／40名 平均70代後半

実施主体／童謡を歌う会

総合的支援

健康づくり
介護予防

安心・安心な
生活環境

生涯学習
生涯学習
生涯学習

社会参加
社会参加

地域包括
ケアシステム

就業・就労