

【事業名】「大きな声で読んで歌って脳イキイキ！」講座

【団体名】シニアのためのクラブ活動「大きな声で読んで歌って脳イキイキ！」

【課題】

人生100年時代といわれる超高齢化の現在、60～80歳代のシニアの皆さんがこれまでの人生経験を地域に還元する為には」、脳の老化予防が重要な課題です。

日吉地区は慶応大学日吉キャンパスがあり、学生の多い活気ある街です。シニアの方々も益々元気で「生涯現役」で過ごせるように「脳の老化予防」講座を開き、地域の皆様に応援したいと思います。

【取組概要】

「大きな声で読んで歌って脳イキイキ！」講座は月に1回90分（全6回）仲間と楽しみながら「脳の活性化」⇒「老化予防」に取り組めます。

- 内容：①脳の老化予防に大きな声で早口言葉の音読をする。
②懐かしい童謡や唱歌の歌詞の意味を理解して想いを込めて歌う。
③ピアノのリズムに合わせて軽い運動や手遊びを行う。
④心温まる詩や愉快的な落語話を音読することで完成と表現力を高める。
⑤最終的には発表会を行い、自信をつける。

日時：毎月第1金曜日 13:00～14:30 令和2年10月16日～令和3年3月5日

会場：日吉地区センター 2F 中集会室

定員：14名（先着順）

会費：1ヶ月1500円（テキスト代含む）

講師：浅井 栄子 代表：徳永 たか子

●マスク・フェイスシールドで感染防止対策●

2021年3月21日（日）の慶應大学日吉キャンパスの藤原洋記念ホールでの発表会に向けて、「みょうが宿」の練習風景。本番の舞台をイメージして、役になりきって迫真の朗読劇となっています。

2021.02.05



2021.02.05

「シニアのためのクラブ活動」「おにのパンツ」「友だちの歌」「花」の歌唱風景。コロナ禍の中、マスクとフェイスシールドをして声を合わせて歌っています。

本番の立ち位置を確認して、「シニアの歌」「友だちの歌」「花」の歌唱練習風景。

2021.02.05



2021.02.05

朗読の合間に様々な質問が飛び交う。和気あいあいの雰囲気です。3月21日の本番に向けてシニアの方々の熱意が結集しています。

●3月21日（日） 慶應大学日吉キャンパス 藤原洋記念ホールでの発表会の様子●



ステージでもソーシャルディスタンス



ホール定員500名の50%制限のところ、入場者200名に限定した

【今後の展望と課題】

昨年は新型コロナの為に4月から始めることができず、10月～今年3月迄の半年の講座となりました。（全6回。うち1回は緊急事態宣言の為、休講となり5回となる）

現在は不要不急の外出は自粛する毎日となっています。その閉塞感の中、何か新しい事や、心躍る何かを見つけて行動する事はシニアの方々の生き甲斐や健康に繋がると考えます。

早口言葉・詩の朗読・懐かしい歌や心を癒してくれる歌を歌う講座で、これからの人生の楽しみを見つけて頂けたら、と思います。

「コロナうつ」になる人も多い中、声を出し、発声することで肺活量が増え、身も心も元気なシニアの方々の笑顔の輪が広がります。

現在は①朗読、と②音楽、の半々の講座となりますが、今後は隔月で①と②の時間の長さを変えていく事も考えているところです。

例として、奇数月 講座 朗読60分＋音楽30分

偶数月 講座 朗読30分＋音楽60分

というように、それぞれの分野を、より時間をかけて深く学べる様に進めていきたいと考えています。