



ヒヨドリ (提供:松本)

大正琴・ベル・朗読劇団

ワン  
ONE ♥ ハート



2023年11月号

NO 231

訪問ボランティア 通信

本部 0467-79-1379  
支部 046-231-3285

11月と今後の活動予定

- \* 泉正園・道志会で定期自主訪問コンサートがあります。
- \* 11月16日(木)五つの輪コンサート 綾瀬ベル有志
- \* 11月24日(金)大谷公民館コンサート 綾瀬ベル夢キャラ&司会内藤
- \* 12月13日(水)ベル講座 綾瀬ベル有志 10:30~12:00公民館

本部より

\* 11月になりました。月日の流れは本当に早いなあと感じます。  
今月の通信は私たちが行っている訪問コンサートについての効果について考えてみました。  
26年続けている訪問コンサートには、実は多大な意義、意味があります。  
通信を読んで頂き、コンサートがより一層良いものになるように皆さんで話し合ってくださいね。  
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして芸術の秋です。。。ね。

## 訪問コンサートについて

### 訪問コンサートの歌の力

利用者さんの中には 感情表現を得意としない方もいらっしゃいますが、そのような方でも歌うと笑顔になる事があります。

これは歌うことが人をリラックスさせるからです。そして歌うという行為はネガティブな感情を癒す効果やストレスを解消する効果も期待できます。高齢者のみなさまに心穏やかに歌う効果が歌を歌うという行為にはあるのです。訪問コンサートでたくさんの歌を取り入れましょう。

### 曲選びについて

高齢者だからといって昔懐かしい曲ばかりでなく新しく流行っている歌が好きな利用者さんもいらっしゃいます。懐かしい曲の合間に流行っている曲を入れることはスパイスになってより一層楽しさが生まれるでしょう。

**歌いやすい曲**  
青い山脈・上を向いて歩こう・こんにちわ赤ちゃん・先生・愛燦燦・いつでも夢を など

**人気のある曲**  
恋のバカンス・きよしのズンドコ節・北酒場・高校三年生・北国の春・瀬戸の花嫁 など

**流行りの曲**  
365歩のマーチ・涙そうそう・東京ブギウギ・さそり座の女・ああ人生に涙あり・男と女のラブゲームなど

### 人気のある童謡

赤とんぼ・夏は来ぬ・鯉のぼり・焚火・荒城の月・春が来た・めだかの学校・あめふり・雨降りお月さん・兎  
てるてる坊主・雨・かたつむり・かえるの合唱・雀の学校・仲良し小道・あの子はだあれ・夕焼け小焼け・雪  
ちょうちょ・虫の声・茶摘み・春よ来い・ふるさと・朧月夜・うれしいひな祭り・どこかで春が・せいくらべ・母さんの歌  
汽車ポッポ・靴がなる・みかんの花咲く丘・さくら・七夕さま・うみ・海・夕日・春の小川・七つの子・もみじ  
夏の思い出・手のひらを太陽に など そのほか民謡やサザエさんも人気があります

### 1. 訪問コンサートで歌って頂いたり体操する事の効果

- 皆さんに歌って頂くことは声を出す・歌詞を読むなどの行為は脳が活発に動くことによって認知症の予防になります。
- 大きな声で歌うことは心肺機能をしっかり使うことになり、大きく呼吸することにつながります。それは年齢を重ねると落ちていく心肺機能を維持する事に役立つのです。
- 歌う事は首から上の筋肉を良く使い、口を動かす事で喉や口周りの筋肉を使い、飲み込む力をつける事が出来ます。
- 歌いながら体操など身体を動かす行為は、さまざまな身体機能を活発化させ、血流の改善にも役立ちます。
- みんなでコンサートに参加することで、コミュニケーション能力も鍛えられることが期待できます。

## 二つのベルコンサート

10月20日(金)に道志会でお誕生日会が開かれ綾瀬ベルの有志で伺いました。  
10月、11月にお誕生日を迎えられた方は21名いらっしゃいました。皆さん記念の花束を施設長さんから贈られ嬉しそうにされていました。久しぶりに5階の広い会場での演奏にちよっぴり緊張しましたがハッピーバースデーでみなさんのお誕生日をお祝いし、その後村祭り、虫の声、旅愁など秋らしい曲を演奏し、皆さんとの幸せなら手をたたこう、まで約20分間の演奏をさせて頂きました。施設長さんも変わられていてびっくり。若い女性の施設長さんです。「ワンハートさんには5年ぶりにお誕生日会で演奏して頂きました。」のお話に月日の過ぎる早さを思いました。たくさんに職員さんに見送られて道志会をあとにしました。



2018年のお誕生日会の模様。大正琴で伺いました。



7月18日  
「福祉まつり」にむけたベルの練習  
大正琴・ベル・朗読劇団 ONE ハート

(取材:市民活動センター)

もう一つのコンサートは10月22日に開催された「綾瀬市福祉祭り」に参加しました。ワンハート綾瀬ベルに所属していた視覚にハンディのある方からの希望で生まれたのが「とりベル」です。ハンディのある方とヘルパーの方20名で活動しています。綾北福祉会館で月1回の活動を続けて10年になります。今回は翼をください、子守歌、などをベル演奏し、切手のないおくりものは手話をしました。約20分間の演奏に1年間の練習の思いを込めました。「とりベル」はコーラスの方がたくさんヘルパーとして参加していますので毎回コーラスも披露します。今回は「歌はともだち」「ドレミの歌」をしました。ワンハートの会員のみなさんのお知り合いで視覚、肢体、精神にハンディのある方がいらっしゃいましたら、是非とりベルを紹介して頂きたく今回ご紹介しました。どうぞよろしくお願いいたします。詳細は齋藤まで。送迎もご相談下さい。