

ラララ童心で歌おう 歌声広場 認知症予防へ手話交え 10曲

「ささえーる歌声広場」は、毎回抽選をするほど人気のある講座です。5月28日は、定員20名のところ若者から80代までの22名（男4名、女18名）が参加しました。音楽療法士の佐谷優佳さんの指導で、コトコトコットン『森の水車』や手話ソングの『高原列車は行く』、重ねて歌う『ほたるこい やまみちこい』など、10曲を歌いました=写真。

音楽療法とは音楽を聴いたり歌うことで心身の健康の回復をめざすリハビリテーションの一種。佐谷さんによると、外国起源で様々な理論があるものの

「自分から表現していくタイプの外国人とは異なり、日本ではこちらから提供して参加してもらうというように、奥ゆかしい日本人に合わせたやり方で作られている」といいます。

「ラジオ歌謡が好き」という河野輝道さん（77）は、1年前の最初から受講していて、今回で6回目となりました。「歌が大好き。カラオケでは、三山ひろしと福田こうへいの演歌を歌い、ここでは、童謡を歌っています。本当に楽しい」と笑顔で語ってくれました。



「手話の歌が楽しい」という受講生や「皆と一緒に、好きなように好きな声で歌えるのがいい」。「ここは、歌を楽しむ人が集まる」という受講生もいました。

「みなさんの歌声が、今日は事務所まで聞こえてきました」とささえーるの職員さんが言うのと、「怖い目に遭うと、声が出なくなるけれど、助けて！と声が出るようになるといいですね」と話す受講生もいました。

佐谷さんは「楽しみに来てくれるのが一番。この一年間で、受講生はよく声が出るようになったし、リズム活動など出来な

かったことが出来るようになりました。認知症予防、嚥下障害の予防にも役立っているし、むせるのがなくなった」と、成果を語ってくれました。

（記事・写真=伊藤ゆり子さん）

■ささえーる歌声広場

【日時】毎月第4・火曜日

午前10時～11時30分

【定員】20名

（申し込み多い場合には抽選）

【講師】

音楽療法士・佐谷優佳さん

【申し込み】ささえーる薬王寺

☎03(3353)2333