



高齢者あんしん見守りネットワーク広報紙

# 誒訪町ゆっと

第20号

平成28年4月13日発行

『誒訪町ゆっと』運営委員会

✻ 介護予防推進活動 “元気な誒訪町・老いも若きも介護予防”

## 【誒訪町ゆっと交流会開催】

1月23日（土）に本年度第2回交流会が開催されました。

新年早々ということもあり、開会前に希望された方々と共に誒訪神社へ初詣！

さて、あ楽しみの交流会、第一部は、真野朋子さんによる「紙芝居」、第二部は、秋津在住の松下美樹子さんによる「楽しく歌って介護予防！」

第一部では、真野さんの“真に迫る演技【語り】”に参加者一同、涙がポロリ。かくゆう私の眼からも…思わず汗を拭うふりをしてしまいました(笑)

そして第二部は、まさにタイトル通りの“体育会系歌会”松下さんの軽妙な口調、コミカルな動きに、みな、笑い・体を動かし・声を出し、会場大盛り上がり♪

新年にふさわしい、楽しい交流会となりました。今後も楽しい交流会を企画したいと思いますので、内容等、ご希望があれば事務局までご一報ください。【交流部会】



## 【ゆっとNOW】地区交流会連続開催

桜も満開となり、各所でお花見の催しも開催されております。皆様はお元気でお過ごしですか。

さて、「誒訪町ゆっと」では、この間、連続的に各地区での交流会を開催してきました。

これは、昨年度実施したアンケート調査や、「ゆっと交流会」でいただいた様々なご意見を踏まえて、今後の活動内容について、具体的に検討を進めるための意見集約を目的として実施いたしました。今回は、① 今後の具体的な活動内容、② 会員からの会費徴収、③ 活動資金の確保、④ その他について多くの貴重なご意見を頂きました。

これらをもとにして、平成28年度の運営委員会の場で検討を進めます。詳細につきましては、適宜ご報告させていただきます。

なお、地区交流会にご参加いただけなかった皆様におかれましても何かご意見がございましたら、事務局までお寄せください。よろしく願いいたします。



【ゆっと運営委員長 水越 久吉】

## 【投稿】 みんなで歌って健康づくり

高齢化が進む中、歌と健康に注目が集まっています。歌と健康を組み合わせた講座を開いている自治体も多いようです。先日開催された「諏訪町ふれあいカーニバル」（介護予防大作戦）でも終わりは「サウンドオブミュージック」で盛り上がりましたし、「ゆっと」交流会でも「楽しく歌って介護予防」という歌う会を取り入れています。私は漠然と「歌うことは健康に良いことである」程度の理解しかありませんでしたので、もう少し詳しく知りたいと思い、インターネットで調べてみました。

まずは「歌と健康」で検索したところ膨大な情報量でした。しかし、はじめの20～30件を見れば今回の目的には十分でした。多分皆様はご存知のことと思いますが、私には目新しいこともありました。カラオケを含め歌うことでストレスが軽減し、

自律神経が安定し血圧も下がり安定する効果があるようです。

即ち高血圧の予防・脳血管性認知症のリスク低減につながります。

また、口を動かすことで、のどや口周りの筋肉を使いますので、

特に高齢者には飲み込む力をつけることができます。

さらに歌詞を覚えることで記憶力が鍛えられ、歌うにはリズム・音程等もあり、脳はフル回転し、いろいろな部位が刺激を受け脳が活性化されるようです。

また歌を歌う時には自然と腹式呼吸になるようです。腹式呼吸は心肺機能を高め、全身の血流を良くしますので、新陳代謝が促進され老化防止に役立つそうです。

それでは皆さん大いに歌って心も体も健康に！

【北山団地 石濱 洋】



## 【編集後記】

この冬は暖冬のまま春と？と思っていたら、暦通りに寒い日があって、少しホッとしました。四季のメリハリが無くならないでほしいですね。木々の芽吹き、色とりどりの花、鳥の初音などなど。さあ、歩いて、春を満喫しましょう。

【広報部会 向井】

ご意見・ご要望がありましたら、下記事務局までご連絡ください。

【事務局】東村山市社会福祉協議会 まちづくり支援係 (TEL 042-394-6333)