

ラララ♪ 歌で元気に



中山市民センター ホームページ

【歌うって楽しい！】

誰でも気軽に参加できるコーラスグループを作り、中山地域の高齢者の心身の健康に少しでも貢献したい、という思いから平成29年度「ラララ♪歌で元気に」という講座がスタート。集まったのは、40代から80代までの男性4人、女性17人、中には区外から参加者もいました。

脳トレ、免疫力アップ、ストレス解消など歌の効用をPRしたことが、機会があれば参加したいという潜在的な要望に応えられたと思います。

市民センター主催の「おかのまちコンサート」出演を目標に活動開始。講座は発声練習から始まり、「うみ」「花の街」など、誰もが口ずさんだことのある懐かしい曲が中心。星先生の熱心な指導で、毎回楽しい時間はあっという間に過ぎ、皆さんが笑顔で活動しました。

【「なかやま」の歌がある！】

ある日、市民センター利用者から、かつて地元で「なかやま」という曲が歌われたと、新聞のコピーをいただきました。地域

在住者の詞を基に、シンセサイザー奏者「女神」の星吉昭さんが作曲、平成3年「仙台・中山1万人コンサート」で披露されたとのことでした。

地元の思いが詰まった曲に出会ったことで、受講生から「なかやま」を再び地域に届け、地域を元気にしていきたいという思いが芽生え、演奏曲目に加えることにしました。

【発表 どうやって!】

「おかのまちコンサート」本番に向け、どのような内容にするか話し合いを重ねていくうちに中心になるメンバーが現れ、自主的にお手伝いを申し出る方たちも増えてきました。

演出などについてアイディアを出し合うなど、発表に向けて心から楽しみながら練習が進み、11月9日のコンサートは無事終了しました。

【受講生のアンケートから】

アンケートから、「在宅していて殆ど声を出すことがなく、皆さんと懐かしい歌を歌うことができ、本当に嬉しく思いました」

「歌が歌えるようになった。大きな喜びでした」など、受講生が楽しく活動したことが分かりました。歌を通して、生き生きとした姿を披露し、その姿を見た人たちが元気になる。その好循環が地域住民を元気にし、地域活性化へとつながっていくと考えられています。



▲おかのまちコンサート



▲楽譜作り



▲成果報告会



▲発声練習

中山市民センター
279-9216