

みんなの倶楽部で活躍するCCクラブ会員

みんなの倶楽部は港区が養成した介護予防リーダー(住民)による住民主体型介護予防事業です。楽しく参加しながら体を動かし、介護予防にも取り組める講座です。スタッフはみんなの倶楽部従事者研修を修了した方で、多くのCCクラブ会員が会の運営に参加しています。

7月19日(水)午後2時に港区立介護予防総合センターラクっちゃにて開かれたみんなの倶楽部「ボイストレーニング」を訪れました。

ラクっちゃのスタッフの方とCCクラブ会員のうちこの日は和田ちゑ子さん(9期)、高野建二さん(12期)そして平田渥美さん(12期)が参加者を迎え、会を運営していました。

参加者は血圧などの健康チェックをして準備し、最初は「みんなといきいき」体操から始まり、今回のテーマはボイストレーニングで講師は深澤茂行さん(コーラス指導者)でした。「体操・発声練習・みんなで歌う」の順番で歌の会は始まりました。発声練習から始まり、小学唱歌など全7曲を歌い深澤さんの明るいリードで参加者全員で楽しみました。



健康チェックのサポートをする和田さん



最初の体操は高野さんがリーダーで!



平田さんの司会で始まったボイストレーニング

対象:要支援1、2か同等と考えられる方
目的:要介護にならないために社会参加をして健康寿命を延ばすこと

令和5年度春コースは5月17日より7月26日まで、毎週水曜日午後2時~3時30分で、ほぼ毎週開催されていました。

場所 介護予防総合センター
ラクっちゃ 自主活動室
港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階

投稿者より:今回はスタッフ4名、参加者5名、そして地域連携部会員3名でしたが、あっという間の1時間30分でした。体操では片足でバランスを取ること、発声練習の「3秒吸って15秒吐く」は、何度も繰り返すことが結構難しく、体力も必要と感じました。また、歌詞を見た時、何曲か知らない曲があると思ったのですが、実際に曲が流れると自分でも歌えビックリしました。昔の記憶が頭に残っていたようです。身体には快い疲れが残りました。

テーマは毎回変わるので、良かったら皆さんも体験してみませんか?

(小杉良子)