

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部



シニア世代へ

新たな趣味、生きがいを見つけるために

「歌上手あれ・これ」吉岡リサ

作ることが大事です。

「あの人歌が上手ね。私もあんな風に素敵に歌いたいわ。どうしたら上手に歌が歌えるのかしら？」と思う人がたくさんいると思います。王道はありませんが、いくつかコツをお教えいたしましょう。

歌うということは、大きな声や高音ができれば良いというものではありません。個性は「個声」ですのでそれを大事にしましょう。また、声は声帯で発せられますが声帯も筋肉の一種です。身体は全部繋がってますので柔らかく声が響く身体を

「伸」をするのが一番。喉の奥を大きく開けて空気をいっぱい吸い込む。何回かしてみしましょう。

さて、いよいよ選曲です。自分の好きな歌を決めて音程を意識して最初は全ての歌詞をハミングで歌ってみましょう。それから歌詞をつけて歌います。歌は3大要素、メロディー・リズム・ハーモニーにのせて強弱と音色(地声とファルセット)で情緒を醸し出します。感情が入ると魅了されますよね。但し感情を入れすぎると大根役者みたいになりますのでご注意ください。自分が思っている声と他人が聞いている自分の声は違うので一度自分の歌った声で録音してみるのも良い方法です。録音した自分の声を初めて聞くと凄くショックを受けます。私もそうでした。私はもっと上手な筈!?(笑)。自分の歌が他人

スポーツ選手は運動する前に筋肉をほぐすストレッチをします。それと同じ様に、歌う前にストレッチをしましょう。カラオケに行き、急に大声を出して歌いはじめると声帯が悲鳴を上げてしまつて咳が出たり喉が痛くなつたりします。注意をしましょう。では始めましょう。

首・肩・お腹・屈伸運動。声を響かすために全身をリラックスさせましょう。時間が無い場合は、首から上のリンパマッサージをしましょう。これは美肌や小顔効果もあるので一石二鳥です。それから発声練習。自分の音域の高音から低音までを一通り。次は、ロングトーンで何秒間声を出し続けられるか。「そんなの面倒くさい」という方は「欠

にどのように聞こえているかを客観的に知ることで、歌い方や表現の仕方などを工夫して自分の理想の歌い方に近づけましょう。言葉の意味を理解しメッセージを伝えられれば、あなたも上手の道を一歩進んだことになります。音を楽しむ音楽。もっと楽しく上手に



元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!

「中年子育て奮闘記」 その13 鈴谷 明

「赤ちゃんが泣く意味」

私たちが夫婦二人きりだったときは、互いの休暇時期をうまく調整して、旅行や趣味など自分たちの時間を満喫していました。しかし、子宝を授かってからは、そうした生活は一変しました。「赤ちゃんが生まれてから3か月間は、外出や来客を控えたほうが良い。」と聞いていましたし、出産は7月だったので、酷暑の中を出て歩くことは言われるまでもなく無理なことでした。

とは言うものの、一日中家の中にいるだけの生活が続くことは親にとって大きなストレスとなります。おまけに、一緒にいる相手は、まだ泣くことでしか自分の感情を表現できない赤ちゃんなので、察するに余りありません。

でも、「赤ちゃんが泣く」理由には私たち大人のように「悲しい」「怒る」「感激する」といった感情ではありません。大人であれば言葉や態度で表現する

「欲しい」「面白くない」「痛い」「かゆい」「気持ち悪い」といった欲求や体調にかかわるものです。

そして、訴えたい内容で泣き声も違ってきます。「ミルクが欲しい」「おむつを換えてください」「暑い」「寒い」といった日常的な欲求のときと、「痛い」「苦しい」「怖い」といっ

た非日常的な感情表現のときでは明らかに異なります。よく「火が付いたように泣く」という言い方をしますが、そんなときは、「緊急事態発生!」とばかりに、トイレで用を足していても中断して駆けつけたこともあります。

つまり、赤ちゃんにとって「泣く」のは「お話しすること」すなわち「言葉」なのです。ですから親は、赤ちゃんの泣くこ

との意味をくみ取って、赤ちゃんの「言葉」を聞いてあげなければなりません。1歳を過ぎると駄々をこねて泣く場面も出てきますから、その時は毅然とした態度で接することも必要になります。が泣いても親は一呼吸入れて、「何か言いたいんだなあ」と考えながら対応できれば、イライラも緩和されるのではないでしょう

手軽にクッキング 69

<6月のお惣菜>

「さば味噌煮缶のチーズ焼き」

(1人分181kcal)

<材料> 4人分

さば味噌煮缶	100g
厚揚げ	1枚
マヨネーズ	大さじ2
ねぎ	大さじ2
生姜	大さじ1
鯖缶の汁	適量
ピザ用チーズ	適量
お弁当ホイル!	



<作り方>

1. 厚揚げは熱湯がけして油抜きする
2. ねぎ・生姜はみじん切り
3. 鯖缶は、身と汁を分けておく
4. ボールにマヨネーズ・ねぎ・生姜・鯖缶の汁でのばして、ソースをつくる
5. 厚揚げは、横半分に二つに切りわけ、更に4等分し、8個に切る
6. 5をお弁当ホイルに一個ずつ置く
7. 6の厚揚げの上にソースをぬり、その上に鯖缶の身をのせてのせる
8. 7にチーズをちらして、グリル（トースター）で焦げ目をつける
9. 皿に盛り付ける

*今月の料理教室のメニューです。とても簡単で美味しくいただきました。

(協力：食育支援部)

一つになった

日本語支援スタッフ

6月20日のセカンドステージセミナーに出演が決まってから、毎週金曜日、皆早くから来て練習しているらしく、横川3丁目にある日本語支援の教室は、フィリピンの生徒さんがいっぱい。皆介護の現場で働いている人たちです。ヘルパー2級の資格を持ち介護福祉士を目指して頑張っています。夜勤明けで疲れていても、勉強に來ます。漢字の読み書き、意味を一字ずつ、ていねいに書いています。(赤エンピツで○をつけ10点と書かれるととても嬉しそう)

そんな生徒さんたちが、何か皆で出来る事がないか日頃から話し合っていました。そして立ち上げたのが「アボット・カマイ」という名称のボランティア活動をするグループです。15人程の仲間がいます。

アボットカマイの第一回目の行事がセカンドステージセミナー

の出演です。疋島ヘルミニアさん(介護福祉士)と西田マイさん(介護福祉士)の二人が中心になり、フィリピンの踊りと唄を披露。また、フィリピンの美しい風景数点と介護の現場で働く姿を見て頂きたいと映像で紹介します。

手を取合う、助け合う“小さかった友達の輪が、幾重にも重なり、大きな輪になってきました。友を呼びペルー、タイの人も交えて、つながっていています。6月20日の目的の日に向い、一つになりました。田島ジェインさんはフィリピンで本格的に踊り、西田マイさんは構成を担当、二人の指導のもと、振り付け、衣装も出来上がってきました。当日の出来はどうでしょうか?(雨が降らないといいのですが)

日常生活や仕事では悩みも多いと思うのですが、天性の明るさで乗り切っている様です。

仕事の休憩時には入院している利用者さんの所に行って、教室の宿題を教えてもらっています。持つて行かないと利用者さ

んの方から「勉強しないと駄目よ」と言われたりして、利用者さんも楽しみにしているようです。(笑)

目標は東京オリンピック、パラリンピックでボランティアをすることだそうです。介護福祉士の試験もボランティアもみんな頑張ってください。



日本語は難しい、合格に向け頑張っています。

☆ 墨田区では毎月1日、15日に地域のイベント情報

等をパソコンメールで希望者にお送りしています。

ご希望の方は、住所・氏名・年齢をメールでお知らせください。件名にメルマガ希望と記入してください。

tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp

原稿を募集しています。

どすこいかわら版では3面のエッセイにあなたの原稿を募集しています。

ぜひ、ご投稿ください。お待ちしております。

また、どすこいかわら版と一緒に作る方も募集しています。

原稿、編集作業に興味にある方は、てーねん・どすこい倶楽部情報紙部まで連絡下さい。

「シニア人材バンク登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか?

介護予防自主グループ募集

～介護予防サポーターが立ち上げ時に体操指導します～

一墨田区通いの場支援事業とは一

地域の高齢者の皆さんが自主的な介護予防活動を始めるときに、介護予防サポーターがお伺いして体操や運動指導を行い介護予防の通いの場づくりを応援する制度です。自主グループ活動などを始めたい団体は、ぜひご相談ください。

対象団体

自主的な介護予防活動を行うグループで、活動内容に運動器の機能向上プログラムを取り入れるもの

※下記のすべてを満たすグループであることが必要です。

- ①区内在住で65歳以上の方で10人以上で構成されている。
- ②活動の拠点を区内に置いている。
- ③責任者を特定することができる。
- ④会則、規約等及び構成員名簿を備えている。
- ⑤原則、新規に立ち上げるグループである。

支援内容

介護予防サポーターが運動器の機能向上のための体操・運動指導等を行います(概ね1時間くらいの内容です)

♪ # 介護予防サポーターとは ♪

区の養成講座を修了した区民の皆さんが、区の介護予防教室や地域での介護予防自主グループで、体操指導やサポート活動を行っています。

利用回数

同一の自主グループについて、立上げ時6回まで

利用方法等

墨田区高齢者福祉課地域支援係(墨田区吾妻橋一丁目23番20号)

又は最寄り的高齢者支援総合センターにご相談ください

※相談後、申込書をご提出いただきます。

※申込書の内容を審査の上、支援の可否を決定します。

※申込時に添付書類(会則・名簿)が必要です

問 合 せ

電話 5608-6178

墨田区高齢者福祉課地域支援係(墨田区吾妻橋一丁目23番20号)



発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話 03-5608-6168

編集 NPO法人てねん・どすこい倶楽部
〒131-0044 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(平日午前10時～午後4時)

メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoiclub/>

今年も梅雨の時期になりました。アジサイが町中に咲いているのに今更ながら気が付きませんでした。花の名所はたくさんありますが、遠くに出掛けないで、近所を歩きながら楽しんでいきます。

編集後記