

あさがお

第30号 (平成31年1月15日発行)

東大和市社会福祉協議会 〒207-0015

東大和市中央 3-912-3 ☎042 (564) 0012

花言葉は「愛情の絆」、「結束」

ひがしやまとのふれあいサロン情報

声の花束 (声のフロリバンダ) の群読は、元気ゆうゆう体操でからだを温めほぐした後に、「あえいうえおあお、かけきくけこかこ・・・」という発声練習から始まります。

「群読」とは、いろいろな作品を複数人で朗読することです。作品の種類は、古典や絵本、詩など多岐に渡ります。全員で一度に同じ作品を読んだり、いくつかのグループに分かれてひとつの作品を読み合わせたりします。

声を出すことは、腹式呼吸を意識することが大切です。そのため、ストローを用いて練習する時間を設けています。また、喉を傷めないよう、読み合わせの間にはこまめに水を飲み、ひと息つきながら練習しています。

サロンは、みんなで大きな声を出して楽しみ、元気になることを一番の目的としています。みんなで練習して一つの作品をつくりあげよう！と挑戦する気持ちや上達することで自信がつくなど、前向きな気持ちを得ることができます。

講師の松島さんは、「声を出さない状態が続



講師の松島さんを中心に、発声練習をしています。松島さんは、演劇を学んでいた経験を活かし、指導しています。

サロン活動紹介30 声の花束



声が出たら、歓喜の声があがります

くと、声帯が弱ってきます。群読には、腹式呼吸ができるようになったり、脳が刺激され、滑舌が良くなる等の効果があります」と話します。

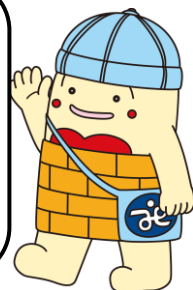
参加者は市内全域から広く集まっています。毎月のサロンを楽しみにしている方も多く、帰る時には「楽しかった」、「来た時よりも声が出るようになった」という声が聞かれます。

代表の石崎さんは、「現在は女性が多く参加していますが、群読は誰でも楽しめるので、男性や若い世代の方にも参加してもらいたい」と話します。

サロン名にもなっている「フロリバンダ」は、バラの品種で、一枝に多くの花を咲かせ、ブーケのように見えます。その名の通り、一人ひとりの声を束ね、ここにしかない作品をつくり続けていきます。

★サロンデータ★

名称	声の花束 (声のフロリバンダ)
活動日	第3月曜日 13時～15時
会場	向原団地中央集会所
内容	群読、ゆうゆう体操、茶話会



なごやかサロン一覧

〈31.1.1 現在〉

【高齢者を中心としたサロン】

	サロン名	ゆ	会場	日時	内容
①	湖畔ふれあいサロン	○	市立湖畔集会所	奇数月：第三金曜日 13:30～ 偶数月：第二月曜日 13:30～	歌、茶話会、手芸、ゲームなど
②	サロン湯～友		神明湯（新堀）	第三木曜日 10:00～	歌、茶話会など
③	ならはし体操クラブ	○	奈良橋公会堂	毎週月曜日 10:00～	体操、講演会、手芸など
④	南街サロン福寿草	○	南街老人福祉館	第一～四水曜日 14:00～	体操、茶話会、手芸など
⑤	桜が丘サロン	○	桜が丘市民センター	第一～三金曜日 14:00～	体操、茶話会、手芸など
⑥	立野サロン	○	ついでに玉川上水集会所（立野）	第二、四木曜日 13:30～	手芸、体操、茶話会など
⑦	奈良橋さくら会	○	奈良橋公会堂	第一火曜日 13:00～	茶話会、季節の行事など
⑧	向原3丁目うさぎの会		向原アパート第二集会所	第二火曜日 11:30～	茶話会、食事会など
⑨	ふれあいの場		南街二丁目協和三自治会集会所	10日、20日 10:00～	茶話会、季節の行事、体操など
⑩	湖畔健康体操会	○	市立湖畔集会所	毎週火曜日 13:30～	体操、茶話会
⑪	楽ササイズの会		やまと苑別館（狭山）	毎週木曜日 10:15～	体操、茶話会
⑫	栄一丁目ふれあいサロン		南街地域集会所	毎月15日 10:00～	茶話会、食事会、絵手紙など
⑬	光ヶ丘健康体操会	○	第一光ヶ丘自治会集会所（南街）	毎週水曜日 10:00～	体操、茶話会、歌など
⑭	こもれびサロン	○	（第二）清原市民センター （第四）新堀地区会館	第二・四水曜日 10:00～	体操、歌、朗読など
⑮	サロンひだまり	○	東京街道団地第一集会所（清原）	第一・三水曜日 13:00～	茶話会、手芸、ワキイ-ツヨクなど
⑯	光ヶ丘オーブカフェ	○	第一光ヶ丘公園	第二土曜日 10:00～	茶話会、ゲーム、体操など
⑰	芝中体操クラブ	○	芝中住宅119号棟集会所	毎週金曜日 10:00～	体操、茶話会など
⑱	ひとやすみ	○	第二光ヶ丘自治会集会所（向原）	第四月曜日 13:30～	茶話会、ゲームなど
⑲	芝中ロ号棟ゆうゆうサロン	○	芝中ロ号棟集会所	毎週土曜日 10:00～	体操、茶話会など
⑳	栄二ひまわり寿カソ	○	南街地域集会所	第二・四木曜日 10:00～	わく-ソング、イヨソク、茶話会など
㉑	ひなたぼっこ	○	東京街道団地第三集会所（清原）	第四水曜日 13:30～	茶話会、囲碁、将棋、体操など
㉒	蔵敷サロンあさひ会	○	ヒューマンケア東大和（蔵敷）	第三水曜日 9:30～	茶話会、体操など
㉓	ほっと太陽だまり	○	グループホーム風の樹（中央）	第一～四月曜日 10:00～ 第三水曜日 14:00～	体操、茶話会など
㉔	桜が丘すまいるサロン	○	は～とふる（桜が丘）	第二火曜日 14:00～	茶話会、レクリエーションなど
㉕	たまごサロン	○	清原市民センター	第一・三・五水曜 10:00～	体操、うた、ウォーキングなど
㉖	サロン・ほほえみ	○	向原老人集会所	第一・三土曜日 10:00～	茶話会、脳トレ、体操など
㉗	交流サロン・たまり場		小林氏宅（南街）	第四日曜日 13:30～	茶話会、レク、落語など
㉘	架け橋	○	沖氏宅（南街）	第二水曜日 13:30～	体操、手芸、茶話会など
㉙	園芸サロンなでしこ	○	向原中央公園	毎週月曜日 9:30～	園芸、茶話会、体操など
㉚	桜が丘和み会		桜が丘市民センター	第二水曜日 13:00～	折り紙、茶話会など

	サロン名	ゆ	会場	日時	内容
③①	声の花束(声のフロリバンダ)	○	向原団地中央集会所	第三月曜日 13:00～	群読、茶話会など
③②	オレンジカフェ ひがしやまと	○	ファーマーズセンター	第三日曜日 10:30～	茶話会、よろず相談、軽体操など

【障害のある方を中心としたサロン】

	サロン名	ゆ	会場	日時	内容
①	しゃべり場カフェ		南街公民館	第二金曜日 16:30～	茶話会、季節の行事など
②	ゆうえんち会	○	中央公民館	第四土曜日 10:00～ 第一・三火曜日 14:00～	ゲーム、料理、茶話会など (主として聴覚障害者が参加)

【こども・子育て世代を中心としたサロン】

	サロン名	ゆ	会場	日時	内容
①	サークル虹やまと		上北台公民館	土、水曜日 10:00～月3回(会場次第)	子育て世代と子どもたちの交流
②	こどもサロン旭日		清原市民センター	第二・四土曜 10:00～	習字、レク、脳トレなど

【多世代の交流を目的としたサロン】

	サロン名	ゆ	会場	日時	内容
①	フレッシュ3Bサークル		上北台公民館	毎週火曜 10:00～	子育て、シニア世代の体操、交流など

○「ゆ」は、ゆうゆうポイント事業に登録し、参加するとゆうゆうポイントがもらえるサロンです。

○上記の予定、内容は予告なく変更されることがあります。

○参加費など詳細はお問い合わせください。 社会福祉協議会 ☎042-564-0012

注目! 社協事業 ちょこっとご紹介

<手話体験講座について>

社協では、手話に関心のある初心者の方を対象に、手話ってなに? 耳が聞こえない・聞こえにくいってどんなこと? を知って、実際に簡単な手話表現に触れてみる機会として、「手話体験講座」を下記の通り開催します。

日時：平成31年3月20日(水)・27日(水)
午前9時30分～11時30分
※どちらか1日の参加でも可

場所：東大和市社会福祉協議会

参加費：無料

体験講座で「もっと学んでみたい」と思った方は、初級・中級・上級の手話講習会も実施していますので、社協までお気軽にお問い合わせください!

東大和のいいところ ④

～どこかわかりますか?～



今年の干支、「亥(いのしし)」のモニュメントです。昔、農作物や墓地などが荒らされて困った村人たちは、いのししの通り道に穴を掘って、その害を防いだと伝えられています。答えは4ページにあります。

各サロンで活躍する「ひと」に焦点をあてたインタビューです！

ゆうえんち会は、中途失聴や難聴になり、聴こえに悩みをもつ方とその支援者が集い、料理やゲーム、体操などで楽しく活動しています。

今回は、参加者の高野キヨさん（77歳）を紹介します。

【手話との出会い、これから】

新潟に住んでいた60歳の頃、軽い気持ちで興味のあった手話サークルに参加してみました。そうしたら周りの人はみんな手話ができるのに、私はできなかったんです。もっと簡単なものだと思っていたのに…。泣いてしまうくらい悔しかったです。そこから、頑張っただけじゃダメでした。手話を勉強するビデオをテープが擦れきれぬくらい、何度も観て学習していたんですよ。

東大和市に引っ越してきたのは7年前。74歳の時にもう一度手話を学び直そうと思い、社協の手話講習会に1年間通いました。通っている間に聴こえにくくなり、耳の聴こえない不便さを痛感しました。

ゆうえんち会は、講習会で手話を教えてくれた細田さんがスタッフの代表をしています。サロンに参加し、手話でコミュニケーションができるので、学んでいてよかったと思います。

今後は、もっと手話がうまくなりたいので、もう一度講習会に通って勉強したいです。



体操をして、ひと休み中の高野さん。代表の細田さんの聴導犬・フク君との触れ合いも楽しみます。

【生活の様子】

いろいろな人にお世話になっています。ありがたいという思いと申し訳ないという思いが混じっているような、複雑な気持ちです。

手話以外のコミュニケーションは、紙に文字を書いて伝えてもらいます（筆談）。

ゆうえんち会は、スタッフの方が内容を工夫してくれているし、参加者も良い人が多く、1番の楽しみです。外に出て人と触れ合い、体操で身体を動かす良い機会になっています。

【大切なもの】

ご先祖さまを敬う気持ち。毎朝、仏壇にお水とごはんを供える時間は、心が洗われる気持ちになります。私の大切な時間です。

【編集後記】

「平成最後の〇〇」と聞くと、何か特別な気分になりますが、「いつもどおりの〇〇」であることが多いのではないのでしょうか。昨年は、災害が多く発生し、「いつもどおりの生活」を送ることができたありがたさを感じた年でした。

今年も、新たな元号となる歴史的な年ですが、平穏無事な一年になりますように…。

(P2の答え：東大和市郷土博物館)



五十音を組み合わせ、単語をつくるゲームでは、高野さんが大活躍。トップの成績でした！