

# 童心に帰る夢賛歌

主催「おとなの祭」

やっと秋らしい陽気になってきましたね！  
 芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、いろいろありますが…  
 健康を維持するために、声を出して、喉を使って、いっぱい笑って、  
 みんなで元気に過ごしましょう！  
 11月も大勢の皆さんのご参加をお待ちしています！！

## 11月の唄祭

♪ウクレレの伴奏で

懐かしい童謡や唱歌を歌いましょう！

～声を出して、喉と肺を鍛えましょう！～

♪「大船達の宝物が伝える信傳と誓い」(始めの30分)

～大船達 宝物館担当 小岩井 義雄さん～

○ とき 11月14日(火) 10:00～11:30

○ ところ 石渡公民館 大広間

○ 持ち物 飲み物

※マスク着用については自由です。ただし、体調に不安のある方は、参加をご遠慮ください。

※事前申し込みは不要です。

※お問い合わせ…おとなの祭 代表 関 保雄

♪ 今月の担当 廣澤 一由 ♪

## みんなで歌うことで心や体にどんな効果がある？

### 1. 家から外に出る効果

- ・家にいる機会が多い皆様が、家から外に出るキッカケとなります。
- ・楽しくおしゃべりし、会話を楽しみ、歌を通して関わり合いを持つことで、豊かな人間関係が作られ、親交を広め、深めることができます。

### 2. 歌うことによる効果

- ・大きな声を出して歌うと大きく呼吸することになり、肺がしっかり使われ、年齢と共に落ちてゆく心肺機能の維持、向上が図られます。
- ・歌うことで大きく深呼吸し、大量の酸素が血管内に取り込まれる結果、血行が促進され、血圧を下げる効果も期待できそうです。
- ・高齢者に多い誤嚥、誤嚥性肺炎などの予防効果も期待できるようです。
- ・体を動かしながら歌うと身体機能にも効果があるとも言われています。
- ・歌うことにより表情が柔らかくなり、笑顔になることがあります。
- ・音楽が人をリラックスさせます。
- ・沈んだ気持ち、イライラした気持ちを和らげ、気持ちをコントロールしやすくする効果もあるようです。

### 3. 認知症予防に

- ・歌詞を見て、耳で聞いて、声を出す、手拍子を取り、リズムに乗って体を動かすなど、歌は、脳にとって大きな刺激となり、脳が活性化することから認知症の予防が期待できるようです。
- ・童謡、唱歌、歌謡曲など、一度は聞き、口ずさんだことのある曲を歌うことが良いようです。
- ・歌を通して、昔のことを目や耳など五感を使って思い出し、脳を活性化させることで認知症の進行を和らげ、孤独な不安を和らげる効果も期待できるようです。