



ONGAKU

～音で笑顔に～

4月上旬、春を求めて東京都東久留米市の南沢湧水地（東京の湧水57選）を訪ねました。今年は桜の開花が遅れていましたが川辺には美しく桜が咲いて、水深の浅い落合川はさながら春の小川を思わせながらサラサラと優しい音を立てていました。「湧水」と書かれた小さな表示の側に湧き出る水が見られ、水面を盛り上げる様子に「ボワボワボワッ」と音がするのを感じました。「チーチー」とカワセミも飛んできて、もうすぐ子育てが始まりそうでした。

### 【活動報告】 「シニア ONGAKU 体操」

昨年4月から中野区鍋横地域活動センターで月2回定期開催されてきた ONGAKU 体操 [名門藤村女子学園体操部出身の斉藤副理事長考案]は、お陰様で好評を得て今年度も4月からの継続開催が決まりました！

体操と言っても、副理事長が同じ中野区の江古田の杜リブインラボで月2回開催している乳幼児親子のためのリトミック教室同様[音とリズムで心と身体を解放する]をモットーに、音楽に合わせて自由に身体を動かしたり紙鉄砲などの手作り楽器を使って音遊びをしながら腕の筋肉を刺激したり、チョットした隙間時間にできるストレッチやリンパマッサージ・血流改善方法などを皆さんにご紹介しています。

現代人は日常生活の中で、仕事も家事も移動手段も全てがどんどん利便化され圧倒的な運動不足に陥っています。そのため何らかの体調不良を感じている人も少なくありません。そこで必要になってくるのが運動や体幹刺激です。長い時間やらなくても、一回でも良いんです。日頃使っていない筋肉を少しでも動かす・刺激することが万病の予防策になります。合い言葉は「やったもん勝ち!!」

参加者は70代から最高齢91歳まで毎回10名ほど。昔から何らかの運動を継続的に行ってきた方もいらっしゃるが、全然運動とは無縁で肩や膝が痛くて、腕が上がらないししゃがめないという方もいらっしゃいます。でも大丈夫、例えばアップビートの曲に合わせて自由に踊る時、身体全体を使って動いてもよし、肩や爪先、指先でリズムを刻むだけでも OK。意識して身体を動かす、これが大切なんです。合い言葉は「やったもん勝ち!!」一人一人が自分に合ったやり方で参加できるアッキーの ONGAKU 体操を、これからも一人でも多くの方に体験頂ければ幸いです。



池田理事長のストローパフォーマンスも交えながらストローで音を出す活動も行っています。



## <座談会>

2月28日（水）のONGAKU体操の活動後、同施設内の「なべ cafe」にて参加者7人（70～90代）と講師2人（理事長と副理事長）による座談会を行いました。お茶やお菓子をいただきながら、この活動への感想や意見を自由に発言してもらいました。



- ◆仲睦まじいご夫婦がやっていて楽しいし、二人のやり取りが面白いですよね。活動時間が丁度いいことも魅力ですね。
- ◆先生方の2つの個性がそれぞれ素敵ですね。接していて良い気持ちになります。
- ◆アッキー（副理事長）が綺麗だからです！（笑）私は身体を動かすことが好きなので、音楽に合わせて自由に踊れることがとても楽しいです。

◆50年以上前、息子が幼稚園受験の時に「バケツを叩く」と言うのがありました。その時は何だか分かりませんでしたでしたが、あれが音を感じて楽しむことだったんですね。ピアノの生伴奏が付いていて音を感じながら身体を動かせるのがとてもいいです。

◆ゴルフ歴が長く、運動が大好きです。ここは楽しいですね！誰でも何処でも何時でも出来ることをやってくれるので、とても嬉しいです。信号待ちやお医者さんで待っている時も習ったことをやっています！



◆二人のおしゃべりが楽しくてしょうがない！聞いているだけで笑顔になります。チャレンジする気持ちが湧いてきて、いつもプラス思考になっています。

◆昨年（88歳）まで働いていました。杉並区に住んでいますが、ここ（中野区）まで来ています。二人のお人柄に惹かれて参加を続けているんですよ。

### 【鷺宮区民活動センターでのワークショップ】

2024年3月3日（日）

昨年11月、音楽プロデューサー協会の例会（東京文化会館・会議室）で行った本NPOのプレゼンテーションをご覧になった同協会の橋本事務局長さんのご推薦によって、このワークショップが実現しました。主催は鷺宮区民活動センターの運営委員の方々です。午前と午後の2回、各2時間のワークショップを行いました。2回合わせて80人近い親子の参加でした。池田理事長のストローパフォーマンスで始まり、音を聴く、マリンカン作り、ポックル作り（乳酸菌飲料の容器で作る打楽器）、各自が持ち寄った音が出る物を使ってのアンサンブルを楽しみました。運営委員の皆さんがとても熱心にサポートしてくださり、大変助かりました。ありがとうございました。素晴らしいチーム力でした。



ポックル



# ワークショップのお知らせ

＜気になる子どもが夢中になる技術指導＞

～「右脳教育」につながるマジックアイテム製作！～

講師／本 NPO 理事長：池田邦太郎 同副理事長：斉藤明子

内容／どんな投げ方をしてもフワッと飛ぶ不思議な折り紙【風飛行機】

水の流れる癒やしの音を聴くことが出来る手作り楽器【マリンカン】

障がいのある子ども達も理屈抜きで一緒に楽しめる【ONGAKU リトミック】

右脳教育を主点として発達障害児や自閉症児も含めた園で楽しめる10種類ほどのグッズの作り方と遊び方を紹介します。

会場／池袋：豊島区民センター 502会議室 先着20名まで（プレゼントあり）

オンライン講座（ZOOM）もあり

日時／4月29日（月・祝） 14：00～17：00

参加費／4400円 事前振込

定員／リアル講座20名 オンライン講座100名 見逃し配信あり

主催／田口教育研究所

申込み等／<http://www.taguchiken.com> ←こちらよりメールフォームをご利用ください  
申込み期間 4/8～4/27

## 【今後の活動予定など】

～ご参加などについては、本会事務局までご連絡ください～

★江古田の杜：おひさまリトミック（第2木曜と第3日曜） 11：00～11：40

日曜に限り参加希望者多数の場合は10:00～10:40も有り

4/11（木）・28（日） 5/9（木）・26（日） 6/13（木）・23（日）

◆その他の予定や詳細についてはホームページをご覧ください。

## ＜ 賛助会員を募集しています！ ＞

本会の活動は賛助会員の皆様の会費で賄われています。本会の事業の趣旨に賛同し、ご支援していただける方は、是非賛助会員になってください。現会員の方は、お知り合いの方などにお声をおかけください。賛助会員になってくださる方（または誘ってくださった会員の方）は、まず下記の事務局までご連絡ください。

賛助会費は、年間3000円です。よろしくお願い致します。

振込先

① ◆三菱UFJ銀行 向島支店 ◆口座番号：普通 0088065

◆名義名：エヌピーオウホウジンオトヲタノシムオンガクノカイ

② ◆ゆうちょ銀行 ◆口座記号：10090 口座番号：18396671

◆加入者名：トクヒ）オトヲタノシムオンガクノカイ

NPO法人 「音」を「楽」しむONGAKUの会

〒131-0032 東京都墨田区東向島2-34-12 サニーフラット202号

PHONE & FAX：03-3610-2292

E-mail [otoiawase@oto.or.jp](mailto:otoiawase@oto.or.jp)

URL：<http://www.oto.or.jp/>



facebook：<https://www.facebook.com/ototano/>