



[ビタミン](#)
山下公夫会長 ↑



[ビタミン](#)

日々感謝の気持ちをもって笑顔一杯の活動を続けている“ふれあい・いきいきサロン”をご紹介します。

牧之原市地頭方にある「ビタミンスクール」です。その名前の由来は、ご当地出身の鈴木梅太郎博士が発見したビタミンB1(オリザニン)にちなんでつけられたようです。この地域には5つのシニアクラブ(地頭方、落居、新庄、遠渡、豊岡)がありますが、この5つのシニアクラブから希望者が集まって出来たのが「ビタミンスクール」です。

当初は「認知症予防教室」として発足しましたが、早いもので11年になり、会員は山下公夫会長(86歳)はじめ現在44名となりました。平均年齢は81.2歳、最高齢者90歳です。

『ボケ防止には「笑い」が良いということ、転倒防止には「体力維持増進、貯筋体操」を取り入れて「笑顔と筋肉」を活動の基本として頑張っています。』(山下会長談)

活動日程は毎週金曜日午前9時より11時半頃までです。会場は「トーク地頭方」(牧之原市地頭方公民館)です。活動内容は主に体操、歌、踊り、講話、観劇、料理、絵手紙、ぬり絵、Gゴルフ、輪投げ、幼児との交流等です。また、奉仕作業として公民館や地頭方小学校の草取りや地域主催のビタミンフェスタに協力をしています。さらに、野外研修として年3回のバス旅行を行っています。



[ビタミン](#)



[ビタミン](#)

取材当日は第551回の活動でした。(参加者32名)

以下、当日のメニューです。

1. フリフリグッパ
2. 山下会長の話
3. 増田指導員から
4. どすこい運動
5. 歌・踊り・牧之原体操
6. ボール体操

<本日の活動>

- ・「高齢者の自動車運転免許更新試験用の問題を取り入れた脳の活性化」の勉強会
山下会長
- ・「楽しく歌おう」

静岡福祉大学子ども学部子ども学科
准教授 二木秀幸 先生

・次回のお知らせ
「けん玉を作ろう」

指導 原口茂喜 館長(トーク地頭方一牧之原市地頭方公民館)



ビタミン



ビタミン
増田益榮指導員 ↑

8時半頃から会員の皆さんが「トーク地頭方」へ集まってきました。会場に入る際に会員同士が笑顔で握手を交わし、声を掛け合っていました。(毎回恒例になっているようです)そして当日の役割分担(受付、資料配付、テープなど)も決められスムーズに進行していきました。(当番制)

8時45分、フリフリグッパーの曲が流れスタートです。当日の当番の皆さんが前に並び曲に合わせて皆でウォーミングアップです。

続いて山下会長の挨拶(本日の活動内容の紹介)、増田益榮指導員から本日の活動の講師について説明がありました。

当番による「どすこい運動」(丈夫な足腰を維持するため)、そして童謡・唱歌・流行歌が載った歌本(全員所有)の中から1曲「夏は来ぬ」を合唱し、「牧之原体操」(牧之原市歌を歌いながら)「牧之原音頭」「ボール体操」(体の柔軟性を維持するため)と9時半までみっちり「体力維持増進、貯筋体操」を皆で明るく元気にやりました。



ビタミン



ビタミン



ビタミン



ビタミン

小休止の後、＜本日の活動＞に入り、山下会長による「高齢者の脳の活性化」の為の勉強会が始まりました。高齢者の自動車運転免許更新試験で、75歳以上の方が受ける認知機能検査（記憶力、判断力を測定する検査）の具体的例として模造紙大の紙（裏面が白紙の広告を20枚ほど貼り合わせたもの）に18種類の絵を描いたもの（山下会長が描いたもの）を使い、皆で一つ一つ確認しながら覚えていきました。

その後、すぐ四文字熟語とことわざを使った穴埋め問題や中部地方の地図を使って県名を当てる脳トレをしました。

そして最初の絵に戻り18種類の絵柄を皆で思い出しながら回答を出し合いましたが、最後2種類の絵がなかなか思い出せませんでした。皆さんの脳の活性化になったことでしょう。



[ビタミン](#)

二木秀幸先生 ↑



[ビタミン](#)

引き続き＜本日の活動＞のメインでもある「元気いっぱい！楽しく歌おう！！」の時間です。静岡福祉大学子ども学部子ども学科准教授二木秀幸先生の講演を聴きました。当日のメニューは「まずはあそびまShow！」「テクニックをみがこう！」「歌ってみよう！」です。冒頭に二木先生から自己紹介があり、テナー歌手として2曲の歌が披露されました。

そして写真の様な資料が全員に配布されましたが、この中には13曲の歌詞と音符が載っていました。（曲目は「いぬのおまわりさん」「手のひらを太陽に」「かあさんの歌」「三百六十五歩のマーチ」「上を向いて歩こう」「見上げてごらん夜の星を」「川の流れるように」「翼をください」「帰れソレントへ」「我が太陽（オーソレミヨ）」「故郷」「仰げば尊し」「海」）



[ビタミン](#)



[ビタミン](#)

「ココロとからだの準備体操」ということで、隣同士で向かい合い、

- ・あなたと私の共通点を3つ言い合おう
- ・相手の素敵などころを2つずつ言い合おう
- ・朝起きて今までに食べたり飲んだりしたものを言い合おう
- ・じゃんけんをして相手が出したものを元気よく言う（繰り返す）
- ・じゃんけんをしてお互いにこの場に出ていないものを元気よく言う

じゃんけんのグー、チョキ、パーが発声練習になるということを実際にお腹に手を当てて確認しました。また、歌うときのテクニックは、いい姿勢、ニコニコ顔（口角があがる）、複式呼吸、口をしっかり開けて歌うことが大切であることを学びました。



[ビタミン](#)



[ビタミン](#)

そして、13曲の歌を先生のピアノに合わせて皆で歌いながら、さらに歌い方についての勉強しました。

- ・ドラマティックな歌はドラマティックに歌うこと(いぬのおまわりさん)
- ・元気よく歌う、隣同士で向かい合ってニコニコして歌う(手のひらを太陽に)
- ・自分の思いを浮かべながら歌う(かあさんの歌)
- ・床で足踏みしながら歌う(三百六十五歩のマーチ)
- ・皆が歌える歌(故郷)
- ・学校では歌われなくなった歌(仰げば尊し)



[ビタミン](#)



[ビタミン](#)

そして「帰れソレントへ」「我が太陽」はテノール歌手としての二木先生の持ち歌でもあり、素晴らしい歌声を披露してくれました。最後に「海」という曲でオーシャンドラム(写真右)やカホン(写真左)という楽器を使用して音楽の楽しさを教えて頂きました。

二木先生の素晴らしい歌声・歌唱指導に割れんばかりの拍手が起こりアンコールの声がかかりました。それに応じて、二木先生の得意な分野でもあるオペラの曲で有名なカルメンを歌って頂くことができました。二木先生の素晴らしい歌声に皆さん陶醉していました。

「この感動は会員一同の一生の思い出になるでしょう」と会員から謝辞があり、当日の活動が終了となりました。



[ビタミン](#)



[ビタミン](#)

二木先生はテノール歌手(オペラ歌手)でもあり透き通った迫力のある声によるMC、歌唱指導は参加者の皆さんに感動と元気を与え、脳の活性化にも大いに役立ったことでしょう。

この「ビタミンスクール」は山下会長を中心に増田指導員と共に、皆さんの一致団結したご尽力により素晴らしい活動をされているサロンです。引き続き「笑顔と筋肉」をモットーに明るく元気な活動で会員の皆さんの健康寿命が更に伸びることを祈っています。

(詳細は山下会長さんまでTEL0548-58-0404 または、増田益榮さんまでTEL0548-58-0281)

小笠・榛南地区 生きがい特派員 高井 豊