


第三回女性部会「ハナミズキの会」開催

12月17日(火)町中会館にて富谷市シルバー人材センター女性部会が開催されました。

講師にミュージックインクワーカーの佐藤里紗さんをお招きし、認知症予防・遅延の音楽療法を行いました。

テネシーワルツのリズムに合わせて割り箸ダンスをしたり、参加者のリクエストに応じて次々と流れてくる伴奏に合わせてみなさん楽しく、伸びやかに歌っていました。

講師の佐藤さんは、認知症高齢者に寄り添った音楽活動をされており、骨への物理的刺激によって分泌される**“オステオカルシン”**により記憶力や認知機能を改善したり、骨細胞を丈夫にすることがわかっているため、歌いながら足踏みするなど工夫を凝らし、笑い声の絶えない和やかな場となりました♪

歌ってスッキリした後は「お茶っこTIME」 会員が小豆から育てて作ったおしるこや、自家製漬物を食べながら賑やかな女性部会となりました。

次回は、2月の開催を予定しております。会員以外の参加も大歓迎です。お友達を誘って、ぜひお茶っこしに来てください♪



みんなで歌いました

骨まで愛して
テネシーワルツ
黒猫のタンゴ
ジングルベル
もろびとこぞいて
きよしこの夜
あわてんぼうのサンタクロース
クリスマスイヴ
恋人はサンタクロース
舟唄
スーダラ節
ありがとうの歌
すごい男の歌
今日の日はさようなら



会員の声

・初めての音楽療法が、こんなに楽しいものだとは知り良かった！

・仲間が増えたようで楽しかった！

・頭と体が生き返った！



問い合わせ先

公益社団法人 富谷市シルバー人材センター

☎022-779-1388