

城舞くらぶ

昭和 60 年（1985 年）発足のくらぶです。歌謡曲を中心に民謡、盆おどりと何でも音楽に合わせて楽しくからだを動かすのは人間の本能だと思います。8 年前より天田千恵子（名取り水尾千尋）先生をお迎えして公民館ホールで、火曜日午前 10 時～12 時、場所の都合で土曜日午後 1 時 30 分～3 時 30 分迄、復習会をしています。会員が高齢の為すぐ忘れてしまいますので…。

長寿会福祉大会後の芸能発表会では

平成 25 年 みだれ髪

平成 27 年 さざんかの宿

平成 29 年 長良川艶歌

と寺尾地区代表として参加いたしました。この数年間はコロナ禍で福祉大会も中止となりました。地区の夏まつりも取りやめとなり盆おどりも忘れそうです。二丁目敬老のつどいにも何回か踊らせていただきました。コロナが一段落したら、又、老人ホームなどへ出掛けようと話して居ります。

す。恵まれた環境で楽しくからだを動かして健康維持と認知症予防となり お茶の時間は言いたいことを言ってストレス解消して居ります。年を取るとあまり遠くに出掛けるのは大変です。身近に公民館があってほんとうに幸せです。歩ける方なら誰でも出来るのでぜひ一緒に楽しみませんかお待ちしております。

二丁目 天田千恵子 柳澤八重子 町田悦子
見晴台 伊比久枝



木曜会

昭和の名曲の数々を木曜会で歌ってみませんか。カラオケの魅力は精神と肉体の両方から健康増進へのアプローチができる事です。

皆さんの中にも「ストレス解消にはカラオケが一番！」という人がいるのではないのでしょうか？ 声を出して歌うことには精神的にもさまざまな効果がある事が分かってきたため、最近では介護施設や医療現場で歌を歌う音楽療法が盛んに取り入れられているそうです。

またカラオケは肉体的にも健康を増進する効果があります。歌うことで心拍数が上がり発汗を促



すなど軽い運動と同等の効果があり、この効果が寝付きを良くしたり、カロリーを消費したりするのです。何となく気分が沈みがち、疲れているのに気持ちが高ぶってなかなか寝付けない等、現代人に

起こりがちな不調を楽しみながら改善出来る可能性を持つそれがカラオケなのです。大声は健康のもと！自律神経を整える効果、人間の生理機能を調節している自律神経は交感神経と副交感神経のスイッチを切り替えながら機能しています。カラオケで歌を歌う時、モニター画面の歌詞を見ながら歌う人が多いと思います。実はこの行為、脳をバランスよく鍛えて活性化させることにより一役買っているのです。

いくら健康維持に効果的なカラオケも寝不足になるまで歌っては本末転倒どころか逆効果、睡眠不足にはカラオケの健康増進効果を軽く凌駕するほどのリスクがたくさんあるのです。

ストレスの増大

集中力の低下

長期的に脳が縮小する

衝動的な行動の増加

こんなに手軽なのにもかかわらず、精神的、肉体的に様々な健康効果をもたらしてくれるカラオケは楽しみと実益を兼ねた優秀なカルチャーです。毎日の忙しい生活の中に隙間時間を見つけて健康維持の一環としてぜひカラオケを取り入れてみてはいかがでしょうか。

活動：第一、第二、第四木曜日 （久保田俊子）