



社協SC（生活支援コーディネーター） 『通いの場』訪問だより

江別市社会福祉協議会
2024年8月第21号



社協ホームページでも
ご覧になれます。

音楽と共にいきいき元気に 楽しいコーラス『たんぽぽ』

「楽しいコーラス『たんぽぽ』」では、歌や声を出すことを通して、楽しく健康な老後を目指し、季節に合わせた歌や懐かしの唱歌を合唱しています。

講師は、音楽教室の先生やピアノ講師をしている森川さんと武山さん。ピアノを使った指の訓練も取り入れています。両手の指先を動かすことで認知症予防のトレーニングにもなる楽しい取り組みです。



訪問時(7月)の練習メニュー

- ① 声を出して言ってみましょう！
『平家物語』冒頭
- ② コーラス…歌ってみましょう♪
『たんぽぽ』
『きみの手ときみの手』
『心の瞳』
- ③ 楽しく歌いましょう♪
『われは海の子』
『かもめの水兵さん』
- ④ 歌って踊ってみましょう☆
『子供盆おどり唄』
- ⑤ ピアノで指練習しましょう!!
・指をくぐらせてドレミファソラシド
・和音を弾いてみよう

一緒に楽しく活動する仲間を募集中！
ぜひ見学・体験にいらしてください！



懐かしい曲を歌うと、故郷の夏祭りや音楽の授業のことなど
子どもの頃の思い出話にも花が咲きます❀

“スタントコーラス”（異なる2曲を一斉に歌うこと）にも挑戦！
自分が歌っているのと違う歌詞とメロディーが聴こえてきて、
「どうしてもつられてしまう…」と笑いがおきました。



『子供盆おどり唄』の作詞者は、江別の坪松一郎さん。
野幌公民館の裏手にある歌碑を皆で見に行きました。

実はピアノを習ってみたかった！という方も多く、人気の練習
メニュー。2音3音同時に鍵盤を弾く“和音”もリズムよく！
なかなか難しいけれど、集中して何かに取り組む時間は大切！



数か月前に手根管症候群の手術をしたという方も、楽しく指の訓練☆
練習用に音階と指の番号を書いた表を自作して、家でも練習している方も！

楽しいコーラス『たんぽぽ』

場 所：野幌公民館 2階 視聴覚室
(野幌町 26-2)

日 時：第1・第3水曜日 14時00分～16時00分
(月2回活動。活動日が変更になる月もあります)

持ち物：飲み物、筆記用具、楽譜を入れるもの

参加費：月2,000円

お問合せ：TEL 090-1380-7680 (森川)

もりかわ

心身の健康のために“通える場所”を見つけましょう

いくつになっても元気なあの人が
大切にしているのは…

“ きょういく ” と “ きょうよう ”

||



~~教育~~ 今日行くところ

||



~~教養~~ 今日の用事

外出の予定を立てると生活にメリハリが生まれます。

自宅で過ごすより身体活動量も増え、会話や学びで自然と脳も活性化!

気軽に行ける場所、一緒に活動できる仲間とのつながりは健康維持のために、とても大切!!

\\ 趣味のサークル活動や地域交流の場に通っている方の声 //

家にこもってばかりでは気が滅入る…
今日は何曜日だと思える毎週の予定があるのは嬉しいこと。
馴染みの顔に会えると安心!

健康のために運動が必要とは思っていてもひとりではなかなか続かなかった体操…
仲間がいると頑張っ続けられる!!
運動の合間のよもやま話も楽しい!



自宅でひとりコツコツやってきた趣味の手芸…
サークルに入ったら、情報交換ができた!
好きなことについて語り合い、新しいアイデアももらって創作意欲が湧いてきた!

■ 江別市内「通いの場」情報誌

公民館や地区センターなどの会場ごとに、様々な活動(通いの場)をご紹介している冊子です。総合社会福祉センターをはじめ、市内の公共施設等で、無料で配布しています。

あなたの趣味や自宅の住所から、楽しく通えそうな活動を調べることができます。興味のある活動が見つかったら、まずは見学・体験に訪れてみませんか?



★ 編集後記 ★

暑い日が続いています。熱中症には十分に注意しましょう。
楽しいコーラス『たんぽぽ』で見学・体験したあと、家に帰ってから自然と歌を口ずさんでいる自分に気づきました。楽しい時間を過ごす心と余裕が持てますね。好きなことをきっかけに、今の暮らしをより充実させてみませんか? 興味のある活動や参加してみたい“通いの場”があれば、ぜひご相談ください。

〒069-0811 江別市錦町14-87
江別市総合社会福祉センター内
☎ 385-1234 FAX 385-1236
江別市社会福祉協議会
生活支援体制整備事業
生活支援コーディネーター 越前