

まちの先生講座 講座企画書

講師名 望月 雅枝

講師紹介（自己紹介）

学校教員を経て20年前に音楽療法士となる。市内でMusicTherapy ポコの部屋を開設し、障がい児者、高齢者を対象とした活動とともに音楽療法を広めるよう努力してきました。

講座名 口を鍛えて豊かに暮らそう ～声と歌とことばと心～

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

食えること、話すこと、人と心を通わせることすべてに必要な口ですが高齢になっても口を鍛えることでいつまでも豊かな人生を送ることができます。
話す、歌う、ことばで心を通わせて口腔フレイルを予防いたしましょう。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1回目】

まずは自己紹介、お一人ずつの発声、発語などを確認しながら楽しく語り合えたらよいと思います。口や表情をめぐる体験や失敗談を話すことで、自分では気づかなかった問題点が発見されるかもしれません。かんたんな歌を歌う、思い出すこともアタマの体操になります。

【2回目】

よく知られた歌も、歌い方によって違って聞こえます。詩や文を読むことも同じです。発声、表情、気持ちの入れ方によって変化するコミュニケーションを理解し、心の通い合う声をめざしませんか？音楽療法の観点から、口腔ケアの方法をお話しします。

【3回目】

受講者に持参してもらう物

水分補給の飲み物、声を出すため、ご自分なりの感染対策グッズ、手鏡

その他（使用する教材など）

講師が用意します。感染拡大には十分に注意して実施していきます。