

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）

認定音楽療法士・元教員（高校・大学）・現在 Music Therapy ポコの部屋代表・発達支援のこどもたち・一般保育園の「音楽療法」「音楽あそび」・高齢者施設での「音楽療法」その他を実施しています。また人間市まちの先生講座では5年間「音楽療法的介護予防教室」を実施、それがサークル化し現在も続いているものもございます。

講座名 いまからでもコーラス ～口の健康・ハモる喜び～

PRポイント

介護予防の一つの課題として『口腔ケア』があります。飲み込み（嚥下）をよくしていつまでも食事をいただける身体をつくり、笑ったり歌ったり話したり、という社会性も培えます。声を使っての介護予防教室を実施していると、もっと歌いたい、合唱もしてみたい、という声を聞くことが多くなりました。今までコーラスなんて知らなかった、という方にも簡単な曲を提案し、みんなで合わせる楽しさをぜひ味わっていただきたいと思います。

講座内容

【1コマ目】

介護予防の口腔ケアのお話しをします。
自分の弱いところを発見できますか？
まずいろいろな声を出しましょう。一人一人の個性を知ると、これからは楽しくなります。声のキャッチボールができるでしょうか？

【2コマ目】

輪唱は簡単な合唱です。きれいにハモる音を聴いてください。
「かえるのうた」だけが輪唱じゃない！

【3コマ目】

二つの歌を同時に歌える？→同時唱
違う歌を交互に歌える？ →交互唱
パートナーソングというのもあります
ほら、すてきにハモっています (^0^) ♪

【4コマ目】

わらべうたに伴奏をつけます。声の伴奏です！「♪ひらいたひらいた」他
日本の歌は 大切に残したいですね。
声の変化を感じられますか？ 気持ちの変化かもしれないですよ。

【5コマ目】

クリスマスソングを歌いましょう。
今ここでしかできないすてきなコーラスです。
「♪ジングルベル」「♪お正月」他

【6コマ目】

年の初めの歌い初め。「♪たこのうた」「♪雪」他
さあ、いよいよ願っていた合唱ができそうです！

【7コマ目】

〈7コマ～10コマ〉参加者の人数や状況によって、選曲していきますので
内容を書けません。ただ、主として日本の唱歌・歌曲は大切に歌っていきたい
です。

【8コマ目】

同上
また皆さんからのリクエストも受け付けます！ちょっとアレンジすると簡単な
合唱曲ができあがります。

【9コマ目】

同上

【10コマ目】

最終日はバレンタインデー！ 「♪あのすばらしい愛をもう一度」？
今まで練習してきた曲を歌い、声と心の変化を実感しましょう
すてきな『まち先コーラスグループ』の完成です！

受講者に持参してもらう物

飲み物

使用教材

毎回配布します