

ひろば通信 号

こんにちは。そろそろ梅雨の季節がやってきますね。今年の甲信越地方の梅雨入りは8日頃とのことです。雨が降ってなかなか外出できない時にこそ是非ひろばにお越しください！

さて、今月のひろば通信では、①四賀地区ふれあい健康教室②安曇地区ふれあい健康教室での活動をお伝えします。

1. 四賀地区ふれあい健康教室

5月の四賀地区ふれあい健康教室のテーマは、「切って、貼って、元気なこいのぼり、はがき交換会」でした。この日は約30人が参加して、こいのぼりの親子をデザインしたメッセージカードを作りました。



切ったマスキングテープを、鯉のぼりの形になるように葉書に貼っていきます。少し細かい作業でしたが、ひろばスタッフと共に、ニコニコ顔で取り組んでいらっしゃいました。

今回のふれあい健康教室には、福祉計画課の中野課長も参加しました。利用者さんと、神経衰弱で真剣勝負！使うのは魚の名前が漢字で書かれたカードです。覚えることが数字だけのトランプとは勝手が違うので頭の中がてんやわんや・・・

いい脳トレになりました！



2. 安曇地区ふれあい健康教室

5月の安曇地区ふれあい健康教室のテーマは、「タオライアーで癒しを」でした。



タオライアーとは、豎琴に似た楽器です。レ・ミ・ラ・シの4音を持ち、1つの音階につき3本、4オクターブ分の弦が取り付けられています。一般の楽器の周波数が440ヘルツであるのに対して、このタオライアーの周波数は432ヘルツに設定されています。この周波数は心や体を癒す効果が高いらしく、発祥の国のドイツでは医療目的でも用いられています。

今回は、サウンドセラピー信濃音楽療法研究会の丸山さんと下方さんにお越しいただき、タオライアーを演奏してもらいました。まずは、演奏者を中心に据えて円形に寝そべりながら、15分間位タオライアーの音色を楽しみました。この時点で、すやすやという寝息も聞こえてきたような気がしました。すでに皆さん癒されているようでしたzzz



個人でもサウンドセラピーを受けました。体の上にタオライアーを乗せて、演奏してもらい、その振動を感じ取ります。体の約70パーセントは水分で構成されています。そのため、単に震えるというのではなく、体の内側奥深くから揺れが「ぼわわ」と湧いてくる感じがしました。私も、タオライアーを頭の上に乗せて演奏してもらいました。少しは頭がよくなったかな・・・と思います！

各地区の福祉ひろばでは様々な催しを開催しています。内容は、各ひろばが発行している「ひろば便り」やホームページで確認することができます。ぜひ、ご参加ください。