

おんやく  
「音楽体操グループ」

曾於郡大崎町益丸516-2

発表者：溝口千恵子

この度は栄誉ある賞をいただきありがとうございます。

会員一同、心からお礼を申し上げます。

私達の合言葉は「人生の寄り道（ゆっくり、のんびり）毎朝ありがとうと感謝と健康第一」です。

自分の健康と自分自身を磨く中で、キラリと光る宝石を誰もが掘り出せるはずです。

そのためには頭を使い、口を使い、手を使い、足を使って身体すべてをフル回転させます。

そもそもこの活動のきっかけは、平成2年、現大崎町長の東様が町福祉課長時代に、大崎町老人福祉センターに高齢者の皆様が各集落より集まり、お茶を飲み、お風呂にはいるだけではなく、何か「健康づくり」を始めようと私に声をかけていただきました。

また、私は全国組織の日本和装学園の「着物着付け教室」を35年、新国際ヨガ協会ヨガ教室を34年指導させていただいている関係でご指名をいただいたのだと思います。

皆さんの「健康で元気な楽しい笑顔と体力づくり」に、音楽体操を考案いたしました。

この体操は、演歌や民謡の音楽にストレッチを組み合わせた体操で、これまでに30曲以上の音楽体操を考案いたしました。

定例の活動は、毎週金曜日10時30分から11時30分までの1時間です。

前半の30分は、ダンベルの代わりに水の入ったペットボトルを手に持ったり、膝サポーター（100円均一）でペットボトルを足に取り付けて筋力づくりに挑戦しています。



後半の30分は音楽体操で「寝たきりにならないさせない 転ばない」を合言葉に音楽と体操で楽しんでいます。

後ほど発表させていただきます音楽体操とは、音を聞くことで脳細胞を刺激し、手足を動かすことで内臓を強化することが、医学的にも説明されております。

また、音楽を聴くことでいやし効果、体を動かすことで筋力が鍛えられ、心地よい汗を流します。使わない筋力は衰えます。

バランスよく鍛える体と心を動かすことはリハビリ効果があります。



音楽体操グループ会員と大崎町にあります知的障害者施設で、33年間にわたり施設の皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただいております。

このように音楽体操を通じて人との交流が増え、生きがいづくりにもなっています。

町の行事である文化祭や金婚式でのアトラクション、老人ホームなどの施設慰問、鹿屋バラ園や私の年1回の着物着付フェスティバルなどでの発表や、曾於地区で年に何回もの音楽体操でボランティア活動をさせていただいております。



会員の中には、私達には考えられない体験で、昔は苦勞しながら子どもを育てるため働くことに一生懸命で、この歳になって華やかな洋服を着て人の前でしかも舞台の上で発表できるなんて思っても見なかった。「本当にありがたい幸せです」との喜びの声をいただき、私もそんなお手伝いが出来ますことに幸せと感謝でいっぱいでございます。

年齢を重ねると人は世間に何となく流れて、老人のイメージに自分を押し込んで合わせようとしています。

でも会員の皆さんは、元気はつらつ仕事も趣味も楽しみながら、自分の時間を人様のために少しでも何かお役に立てる喜びを感じていただいております。

いつかではなく（今）を、誰かではなく（自分）の生きがいづくりを、自分で動けば何かが変わります。足腰を鍛え、いつまでも挑戦できる喜びと今を精一杯生きる、そこに答えがあります。

◆活動事例（音楽体操グループ）◆

（身体面の運動）（精神面の運動）が必要です。無気力無関心無感動にならないように「感動」「喜び」「感謝」を忘れない感受性豊かな生き方（声を聞いて元気が出るような人を目指す）、聞いてくださる人がいる、見てくださる人がいる、させていただくおかげさま、健康で長生きすればいろいろな体験が味わえます。

長寿のもとには体力より気力、健康な毎日を過ごせる原動力です。

続けることは上手になり、続けることには勇気がある、続けることで人が助けてくれます。

そして自分らしい花を咲かせて生きること、その花は笑顔の花、励ましの花、語らいの花、友情の花、行動の花、充実した花、喜びの花などがあります。

自分自身の花を咲かせて、伸び伸びと光り輝かせて自分らしく生きる（わが道を負けたらだめの心意気）

いつも現在を楽しむ、過ぎたことにはくよくよしない、ありがとうは言葉で、心で、行動で感謝を表します。

音楽体操を通じてより多くの方々に健康と笑顔でハンドルを回し、たまにはブレーキをかけながら工夫と知恵、向上心で皆さんとご一緒に、心と体の健康づくりが出来ることを願っています。

最後になりましたが、大崎町の皆さま方と私を支え温かいお心で、勇気と希望をいただき見守ってくださるすべての方々に心より感謝申し上げます。

～音楽体操実演～



ご静聴ありがとうございました。