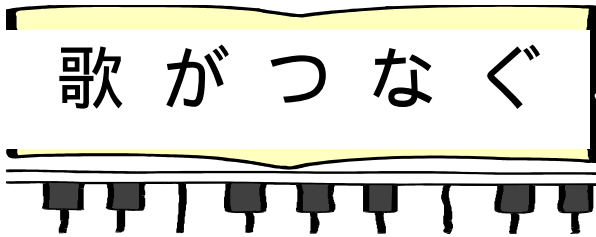


たんぽぽの新春童謡を歌う会 ～第17回～ 1月28日



綿毛

たんぽぽ



NO. 103
2009・2・9
発行綿毛編集局
大森真由美

たんぽぽの恒例イベント「童謡を歌う会」は17回目を迎え、1月28日（水）、栄公会堂ホールで今回もお元気な皆様と共に楽しいひと時を過ごすことができました。この時期はインフルエンザがやはり始まるころと重ってしまい、特に高齢者の施設は利用者の健康を考え、いつも参加くださっている施設が参加を控えるなど、福祉関係者が例年よりやや減ったものの、いつものように会場はほぼ満席となりました。

今回は司会者からのメッセージを紹介しましょう。

「野原家」の茶の間から

たんぽぽ「今年は、おじいちゃんおばあちゃんが一緒に舞台上に立って嬉しかったわ。」

松造「やはりライトをあびて、幕前に立つと緊張するが、いいもんだ、なあ。ばあさん！」

梅「そうですね、みんなと一緒に舞台上に立って嬉しかったです。」

「なかまの家」も元気に参加



温かでやさしい雰囲気にもまれて、幸福な時間だったわ。」

竹男「野原家は、やっぱりみんなを支え合ってやってきているって実感したよ。母さんは？」

さくら「私は、台詞を本当に楽なように作ってもらったので助かったわ。手伝ってもらってお化粧もバッチリだったしね。」

すみれ「私は台詞もたくさんあつたし、赤い靴の女の子役もやれたし、おしばい大好き、楽しい一日で快感！って感じかな。」

たんぽぽ「今年度は、たんぽぽ誕生から20年、童謡の会は17回、野原家で司会をさせてもらって、本当に楽しいし、嬉しいですよ。」

たんぽぽ20周年のつどいご案内

会員おひとりおひとりに案内を同封しています。案内に抽選番号がありますので、持参してください。ちなみに忘れて大丈夫！

2月28日（土）午前10時～午後3時半
栄公会堂2階1号・2号会議室
都合の良い時間においでください。

たんぽぽ 会員集会のご案内

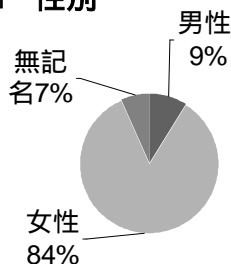
21年度会員集会をおこないます。たんぽぽの活動メニューを知り、参加している会員から情報を得、意見交換できる良いチャンスになります。どうぞご出席ください。

4月22日（水）午後1時半～
栄区福祉保健活動拠点研修室
（活動報告と活動案 ・ 会計報告と予算）

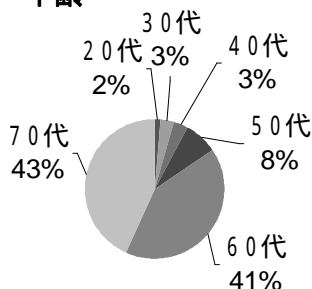
第17回 たんぼぼの新春童謡を歌う会 アンケート報告

今回は久しぶりにアンケートを実施しました。特に、感想欄に大変多くのご意見をいただきました。今後の企画や選曲などに活かしたいと思います。〔回収数 156名〕

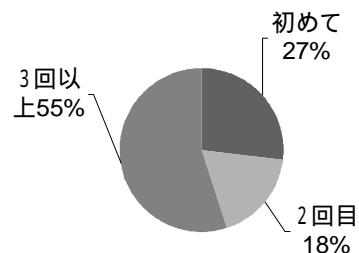
問1 性別



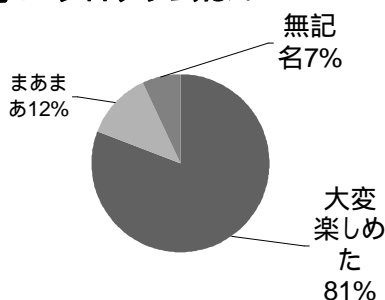
問2 年齢



問3 何回目



問4 プログラムは?



問5 楽しめた理由

- ・知っている曲が多い
- ・リードが良く歌いやすい
- ・舞台の演出が良い
- ・その他
 - 昔の曲は味わいがある
 - 選曲が良い
 - 一緒に歌えた
 - ダンディーズが良かった

問6 楽しめなかった理由

- ・長すぎた
- ・知っている曲が少ない



問7 印象に残った曲

曲名は全体で28曲でした。(記載の多かった曲を紹介します)

- * 芭蕉布(15) * たんぼぼ(10) * かやの木山(10) * オーソレミオ(9)
- * 切手のない贈り物(9) * 世界は二人のために(8)
- * ふるさと・たんぼぼ・いたち川(8) * 母さんの歌(7) * 旅愁(6)
- * こんにちは赤ちゃん(5) * みかんの花咲く丘(5)

問8 今後歌ってみたい曲

- ・記載曲名数 46
- ・その他
 - * 流行した歌
 - * 懐メロ
 - * 一緒に歌える曲

問9 会場の雰囲気、スタッフの対応、感想などを自由に (主な感想を紹介します)

- ・会場の雰囲気
 - * 家族的雰囲気
 - * パラエティーがあった
 - * 生き生きしていた
 - * 温かく明るい雰囲気
 - * ステージと会場(席)の一体感がよかった
 - * 会場みんなの心がつながっていた
 - * フィナーレ全員が一つになって、手をつなぐ姿が素敵だった
- ・スタッフの対応
 - * 気を使ってもらい親切で楽しく過ごせた
 - * ボランティアに感動した
 - * 感謝している
 - * ボランティアの役割の大きさに頭が下がった
 - * 案内などスタッフの対応良かった
 - * みんなキビキビして爽やかだった
 - * 時々進行が手間取っていた、工夫を
- ・その他
 - * 懐かしい歌を沢山ありがとう、楽しかった
 - * はがきで連絡くださることがありがたい
 - * 初めて来て皆さんの元気とパワーをもらった
 - * また来年も来たい
 - * 1歳未満の赤ちゃんも音楽に合わせて体を動かしていた
 - * 「歌がつなく」のテーマが良い
 - * さかえダンディーズの声が素晴らしかった
 - * レインボーがとても上手で楽しかった
 - * ピエロの日出演者を応援する
 - * 昔の歌はいつまでも残したい
 - * これだけの企画と実行に感心した
 - * 放送が始まっているのに私語がとまらなかった
 - * 気を使って歌っているように思えた。もっと大きな声で明るく楽しんで歌ってもよかった



初めて参加の
「さかえダンディーズ」
素敵な歌声、最高でした

新春童謡を歌う会に参加して
「さかえダンディーズ」

角 祐一

初めて参加させていただいて
印象深かったのは、大勢の参加団
体と出演者が会場の皆さんと一
緒になって共に歌を楽しんでい
る姿でした。人は皆幾つになっ
ても昔歌ったことのある曲を歌う
と、その当時の懐かしい思い出の
世界に誘ってくれるという歌の
力を再認識しました。

ボランティアでこれだけのイ
ベントが出来るということも素
晴らしいことです。ボランティア
コーラスグループとして発足し
たさかえダンディーズにとっ
ても大変有意義な出演機会とな
りました。多くの出演希望団体があ
るようですが、もし枠があれば次
回以降も継続的に参加させてい
ただきたいと思いつながら帰路に
着いた次第です



サポートセンター「径」
みんなの笑顔
輝いていました

童謡を歌う会に出演して

「サポートセンター径」

鈴木洋大・金子洋平

今回のコンサートでは、「径も一緒にステ
ージに」と声をかけていただきました。担当
として緊張はありましたが、その人らしく地
域で活動している皆のことを知っていただ
く機会だと思い、参加させていただきまし
た。

曲は皆が良く知っている、大きな栗の木の
下で、「幸せなら手をたたこう」と、径らし
い元気な雰囲気曲として、「崖の上のポニ
ヨ」を独自に選びました。

全体練習で2回くらいしか合わせる時間
をもうけられませんでした。皆のもっと歌
いたいという声から活動の合間を縫って、各
グループでも練習しました。また、曲に合わ
せて振り付けを入れ、わきあいあいと発表に
向かって皆が自然にまとまり一致団結して
いることを嬉しく思いました。

当日は、みんなの練習成果と会場全体で盛
り上がった雰囲気の中で気持ち良く歌わせ
ていただき、「もう一回やるの?」と嬉しそ
うに聞いてくる人もいました。歌を通じてた
くさんの人と楽しい時間を共に出来たこと
を感謝したいと思います。どうもありがとう
ございました。

～ 真冬の健康 ～
あなたの「のど」は大丈夫？



年ごとに暖かくなってきている、とよく言われますがこの時期の冬の寒さは老若男女を問わず身にこたえます。

まして年を重ねるに従って体の抵抗力も弱まり「寒い思いをしたことがないのに風邪を引いてしまった」という経験をお持ちの方は意外と多いはずですよ。

昔から「風邪は万病の元」と言われています。今回は風邪を引かない為にもちよつとした注意で風邪から身を守る事を考えましょう。

一年で一番寒さが厳しいのが気象の統計上で、大寒から立春（節分）の頃といわれます。では、なぜ風邪を引くのでしょうか。2008年11月の読売新聞に掲載されていた中から紹介します。

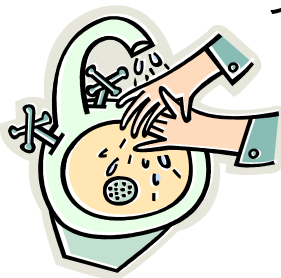
風邪のばい菌は一年中私達の周りの空気中に浮遊していて人が空気を吸うのと一緒に私達の体の中に入ってきます。しかし、元気な体であれば、ばい菌が入ってきても、人間の体にはそのばい菌をやっつけてしまう免疫がありますので風邪にはかからないのです。



体が何かの原因で疲れていると体の中に入ってきた病原体がのどの粘膜に住み着いて悪さをするので。一言で言えば、風邪にかかるか、かからないかは

のどの状態次第といえるわけですよ。

昔から、「風邪の予防にはうがいと手洗い」と言われています。テレビなどでもよく報道されませんが風邪の時期には「なるべく人ごみの中には行かないこと」、どうしても用事があるときは帰ったらすぐ「うがい・手洗い」をしましょう。



京都大学の研究によると「うがい薬でうがいするよりも、水道水でうがいをしたほうが、風邪にかかりにくい」という研究結果が出ました。うがいは、のどの粘膜に風邪のウイルスが取り付くのを防ぐ効果があるので、ヨード液のうがい薬は殺菌効果が強すぎて、「のどを守っている細菌までやっつけてしま

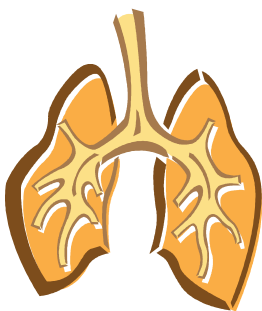
うのではないか」ということです。その結果、前述のように水道水でうがいをしたほうがうがい薬でするよりも効果が良いと言ふ事になったわけです。

京都大学のお勧めのうがいの方法は、水道水で一口目はまず口をすすいで口の中の汚れを取る。その次からはガラガラうがいを一回五秒以上数回行う、と言ふ方法だそうです。

私達ののどは三つの大事な役割があります。肺に空気を通す、食べ物を飲み込む、声を出す、と言ふ役割です。人の体の中でも、とても複雑な構造になっているところで表面はデリケートな粘膜に覆われています。冬になり気温が下がり、おまけに異常乾燥注意報などが出る季節はのどを大事にしなければなりません。

一番の注意点は「保湿」。つまりのどに程よい湿り気を保つ事

です。その理由は、のどが乾燥すると浄化作用を果たしている粘膜に傷がついてしまい、外から進入した病原体に対抗する免疫力が低下してしまう、と言う事です。



ところで、自分の呼吸は鼻からか、口からか、を考えましよう。要は、はく時ではなく吸うときが問題です。鼻呼吸なら吸った空気が鼻腔（びくう）を通る時、一・五倍に加湿されそして温度も冬なら十度以上も上がるといふことです。鼻は、外から入ってくる空気に湿り気を与え暖かくして体内と同じような状態にして、のどや肺の負担を軽くしてくれています。

口呼吸の人は、外気が調整されずにのどを通過するので、冬の寒い時期には冷たい乾燥した

外気にさらされると言う事です。もうお分かりと思います。が口呼吸の人はこれから鼻呼吸に変えましよう。

空気は温まると湿度が下がる（少なくなる）ことになりま。エアコンが普及して会社でも自宅でも手軽に部屋を温められますが人ののどは乾燥にさらされているわけです。

先にも述べたとおり、のどに湿気を与える事が、風邪から身を守りまた、風邪にかかった時は症状を和らげる一番の方法です。のどを乾燥から防ぐ為のグッズがあるそうです。もっとも手軽な便利グッズは「のどあめ」だそう。唾液の分泌が増える上、保湿に役立ちまた、唾液には抗体が含まれているので免疫力が向上する、というわけです。

こまめな水分補給も大事で、フルーツジュース、はちみつジュースなど粘り気のある甘い飲

み物はのどに栄養を与え水分を保ちやすいと言われます。暖房する部屋にはできれば加湿器があれば尚良いのですが、気を付けなければいけないのは、水槽に雑菌が繁殖しないようこまめにタンクを清掃ましよう。

それともう一つ大事なことは、睡眠時に口をあけてしまうことです。眠りに入ってから知らない間に口をあけたまましていると、唾液の分泌が減り大事な水分が奪われます。

簡単な対策はマスクをつけて眠る事です。吐く息の水分がマスクにたまり吸う空気の湿度が適度に保たれるわけです。



ある製薬会社の実験では、外気の湿度が四〇パーセントのときマスクをつけて三分後にはマ

スクの内側の湿度が八〇パーセントになったとの実験結果があるそうです。

初めてマスクをして寝る人はちよとした違和感があります。朝起きた時、いつもの、のどがヒリヒリする感じがなくなるはず。大事なこのためです。是非試してみる価値があります。

口呼吸するのに、薬局で売っている肌荒れにくい医療用テープ（サージカルテープ）を上唇と下唇を閉じるように貼って眠る方法があるそうです。ただし最初はテープを貼って三〇分くらい苦しくないかどうか必ず試す事です。苦しいと思ったら直ぐ止めてください。むしろ、マスクをお勧めします。最後に、「風邪の特効薬はまだない」といふのが実情のよう。す。

「風邪にかかったら体を休ませてゆっくり休養する」と言うのが一番の薬のよう。す。

いろいろ情報



「なかよしまつり」

さかえ福祉活動ホーム

2月22日(日)

10時～14時

小雨決行

さかえ福祉活動ホームが毎年2月最終日曜日に開催している「なかよしまつり」が行われます。

まだまだ寒さが身にしみる時期のイベントですが、いつも大勢の人たちが参加し寒さを感じないのが不思議なくらいです。

当日は、模擬店(焼き鶏・焼きそば・カレーなど)や製品販売、リサイクル衣料や提供品のバザー、

ゲームコーナーなど盛り沢山のメニューが用意されているとのこと、ぜひ行ってみましょう。たんぼぼからも数名が協力する予定です。

よつごそ・であい広場

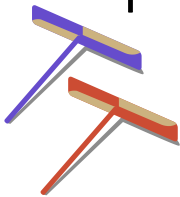
日時 3月7日(土)

10時～14時

場所 栄区福祉保健活動拠点

楽しい交流やイベントが盛りだくさん待っています

- * バザー
- * 模擬店
- * パソコン体験
- * 竹トンボ作り
- * 健康度チェック
- * 魚釣りゲーム
- * 福引きコーナー



福引きに参加するには、同封しであるチラシを持ってきてね。開催場所にも用意してあります。

栄区福祉保健活動拠点の愛称とマスコットキャラクターを投票してね。投票してくれた人の中から抽選でファンケル製品をプレゼントします。

かつら工房20周年記念

NPO法人「みちくさみち」主催

映画会開催

「ふるさとをください」

明日はみんなにくるんだよね!

4月11日(土) 栄公会堂

10時開場 10時30分開演

チケット代 999円(1円寄付)

かつら工房・さんぼみち
社会福祉協議会などで取扱

《内容》

障害者の作業所(クリーニング屋)をめぐる対立する父と娘、そして街の人たちを巻き込んで笑いと涙に満ちた物語が繰り広げられます。

公田山百合会

新年会&20周年祝会 開催

たんぼぼ発足とほぼ同時に、当

時の保健所事業として開始された本郷中央地区地域リハビリ教室、現在の公田山百合会も20周年を迎え、1月19日、お祝いの会をおこなったとのことです。おめでとございます。

当日は来賓を迎えて昼食を共にし、パントマイムなどのアトラクションやハーモニカの演奏で歌と一緒に歌うなど、楽しいひとときを過ごしたと、協力している会員より報告がありました。

新入会員紹介

小山 巍 さん (公田町)
久保 恵子さん (犬山町)

どうぞよろしく!

ピエロの日物語

や演技と共に練習の成果を發揮しながら堂々と努めることができました。

2月4日(水)の活動日には皆で調理したトン汁で昼食をとったあと、JCN横浜で放映されたDVDや写真を観て、メンバーからの感想を聞きました。

皆さんの感想の前に、代表としての意見を一言。

たんぼグループは全体としても高齢化が進んでいます。が「ピエロの日」も例外ではありません。一番気になるのは無理をして体調を崩したり、疲れて思わぬ怪我をしたりすることです。そのため、利用者にとっても協力者にとっても、できる範囲の活動をする。ことがとても大切なことです。気持ちと体にゆとりをもって楽しく安全にデイサービス。の時間を過ごすことを最優先したいと思っています。メンバーの話聞いてみますと、少々物足りなさを感じ

ているのかな? と思う意見もありますが、少しでも長く、そして元気に活動を続けるための工夫とご理解いただければ幸いです。

(メンバーからの主な感想)
 昨年に比べ観客が少なかつたかな、空席がみえた。
 内容はよかつた。
 衣装が寂しかつた、少々手を抜いている。
 歌い出しを合図する人がいなく、揃っていないかつた。
 みんなが一生懸命だつた。
 みんなが協力してとてもよく出来た。
 たぬきは楽しくできた。
 お陰様で、車椅子で楽しくできた、ありがとう。
 緊張したがよくできた。
 褒められて自信がついた。
 台詞忘れないためにノートを
 持つていたが、異なつた
 ことを長く言つてしまつた。
 観に来る人は面白くなくて
 は来ない、間違つても愉快
 にやつていきたい。
 家の中で転び代表に連絡、
 だれも代役を出来ないのよ、
 と言われ病院へ行く、本番
 は参加することが出来よか



つた。
 入院が多く練習が出来なかつたが、本番は参加出来てよかつた。
 会場がよく見え、感極まつているような方が見えた。
 町内の若い方が会場に見えよかつたです。ねと、来年もまた来ますと言つてくれた。楽しかつた、台詞なるべく間違えないようにしたい。

たぬきさん
 かわいいね



みんな
 輝いていたよ



たんぽぽの活動インフォメーション

たんぽぽホームページ <http://sakae-tanpopo.com>

八林(いし)エメール m-oomori@g.bona.jp

「たんぽぽ」は21年目の活動に入りました。2月28日には「20周年のつどい」をおこないますが、20年の年月はやはりグループの高齢化を進めました。そして、福祉を取り巻く環境も変化してきました。これからは尚一層無理をせず、互いに介護予防を旨としながら、地域社会への地道な貢献をしてみたいと思います。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|---------------------------------|--|---|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 1月25日 | 1月26日 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | ・みどり会 ・災ボラ(例会) | ・工房 | たんぽぽの 新春童謡を 歌う会 | ・綿毛編集 ・20周年準備 | ・とまと ・ピエロの日 スタッフ会 | |
| 2月1日 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ・喫茶 ・公田山百合会 ・わ〜く(事務局) | ・工房 ・20周年準備 | ・ピエロの日 ・喫茶 ・すべーすモモ | ・綿毛編集 ・20周年準備 | ・とまと ・ぶらっと栄 フェスタ | ・ぶらっと栄2 周年講演会 (図書館共催) |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | ・運営・チーフ 会 ・綿毛発行 ・ボラ分科会 | ・工房 ・20周年準備 | 休日 | ・20周年作業 ・防災ボラ (運) 訓練会準備 | ・とまと ・ピエロの日 (下見) | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ・20周年 公会堂下見 | ・喫茶 | ・工房 ・ぐる〜ぶなのは な | ・ピエロの日 ・喫茶 ・すべーすモ モ | | ・とまと | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ・防災ボラ 開設訓練 ・なかよしま つり | ・喫茶 | ・工房 ・防災ボラ(例 会) | | ・ゆたか会 | ・とまと ・20周年準備 ・やよい会 | ・たんぽぽ 20周年のつど い |
| 3月1日 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ・喫茶 ・公田山百合会 | ・工房 ・みどり会 (バスハイ ク) | ・ピエロの日 ・喫茶 ・すべーすモ モ | ・綿毛編集 ・福祉のつどい | ・とまと | ・ようこそであ い 広場 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | ・喫茶 | ・工房 | | ・径(運営委員 会) | ・ピエロの日 (スタッフ 会) | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | ・喫茶 | ・工房 ・ぐる〜ぶなのは な ・災害ボラ(定例 会) | ・ピエロの日 (バスハイ ク) ・喫茶 ・すべーすモ モ | ・クロスハート | ・とまと | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | ・喫茶 ・みどり会 | ・工房 | | ・綿毛編集 ・ゆたか会 | ・とまと | |
| 29 | 30 | 31 | 4月1日 | 2 | 3 | 4 |
| | ・喫茶 | ・工房 | ・ピエロの日 ・喫茶 ・すべーすモ モ | ・綿毛編集 | ・とまと | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | ・喫茶 ・公田山百合会 | ・綿毛印刷 ・工房 | ・運営、チーフ 会 ・綿毛発行 | | ・とまと | ・かつら工房 映画会 |