

鍋横かわら版

発行：鍋横区民活動センター運営委員会
〒164-0012 中野区本町5-47-13
TEL：03-3383-2733 FAX：03-3383-2734
メール：nakano_nabeyoko@chic.ocn.ne.jp
HP：http://www.nakano-nabeyoko.gr.jp



鍋横区民活動センター運営委員会の地域交流事業「なべよこ歌のカフェテリア」は平成25年(2013年)から始まり、50回を重ねました。今回は「歌のカフェテリア」の歩みを振り返りながら、「歌の力」「音楽の力」にスポットをあててみました。



「歌のカフェテリア」の発起人！
滑川さんにインタビュー



Q.「歌のカフェテリア」を始めたきっかけは？

A. 運営委員会の委員になって、自分たちで地域事業を企画することになりました。先生のお話を聴く講演会ではなく、もっとみんなで楽しめること・・・「歌声喫茶」みたいなのをやりたいと。なにしろ、私は「ともしび(1950~60年代に国民的ブームとなった歌声喫茶)世代ですから。

Q.事業をする上で苦勞はありますか？

A. 苦勞なんて全くないです。自分自身が楽しくて仕方ないです。強いて言えば、人が集まりすぎることですね。集会室の定員をオーバーしてしまうのは、ちょっと困りますね。

Q.50回続けてきてどうですか？

A.最近では男性の参加も多くなって、いい声が聞こえてくるんです。コーラスとかやっていた人も多いのかしら？ またゲストがプロの本格的なオペラ歌手やピアニストの方で素晴らしいのです。それから鍋横地域に住んでいる若いミュージシャンでチンドン屋さんもいて、元気がよくて楽しいですよ。若い人から元気をもらっています。



会場は鍋横区民活動センター洋室1号

歌で元気に！
歌で交流！

山下尚子さん (ソプラノ) 鶴川勝也さん (バリトン)

なべよこ
歌のカフェテリア

江原実さん (バリトン)

杉友恵子さん (メゾソプラノ)

森野信生さん (バリトン)

竹垣啓子さん (ピアノ)

のまど舎 (紺野将敬さん・堀込美穂さん)

歌のカフェテリアの講師の皆さん

お知らせのちらしは町会掲示板またはセンターで



歌のカフェテリアは奇数月の第三水曜日
午後1時半から開催します。

♡参加の方の感想から

- ・地域にこのような場があるのは嬉しいことです。日々の生活が豊かになります。
- ・声を出して歌うと元気になります。
- ・先生の生の歌声とピアノが心に沁みました。もっと聴きたかったです。
- ・最高でした！何もかも忘れて思い切り歌いました。
- ・心温まる集いでした。地域の方々の心が一つになるよい企画だと思います。
- ・コロナ禍で気分が重くなりがちですが、美しい歌に癒されました。
- ・どの歌も懐かしく、子どもの頃を思い出し、幸せな気持ちになりました。

歌の力 ・音楽の力

歌詞を確かめて歌うことは左脳によく、メロディーやリズムは右脳に作用するそうです。昔好きだった曲やよく歌った曲を歌うことで、当時の記憶や気持ちがよみがえります。この回想がまた、認知症の改善や予防に絶大な効果があるといえます。歌を歌ってストレス解消、気分がよくなる、細胞が活性化し代謝がよくなる、舌圧の改善や飲み込む力の改善に効果がある、腹式呼吸でカロリー消費・・・と歌うことの効用はいろいろ！皆さん、いっしょに楽しく歌いましょう！！