

ずっと、都島

Vol. 3
令和2年3月発行

2025年には団塊の世代の方々が75歳以上を迎えます。
地域の活動に参加して、住み慣れた場所でいきいきと暮らしませんか？
都島区社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが、地域の情報をお届けします。

歌をうたってみませんか？

歌うことは、ストレス発散や脳の活性につながるといわれています。
それだけではなく、歌をきっかけに地域で友だちができることもあります。
今号では、都島区内で魅力的な活動をしているコーラスグループをご紹介します。

Group 1 心ゆさぶる歌声 「マルティ・メイト」

京橋グリーンハイツの集会室で2013年に活動を始めた「マルティ・メイト」は、現在会員数は30人弱。ほとんどの方が
ロコミで集まったそうです。

最初に百歳体操などで体を動かした後、コーラス(女声合唱)のレッスンがスタートします。講師の臼井先生が
季節や参加者の様子などで練習曲を決めます。この日の練習曲は「逢えてよかったね」「海に来たれ」「平和を
我らに」「牧人ひつじを」「きよしこの夜」など。

練習が始まると、参加者の皆さんは真剣な表情に。臼井先生の指導は、ダイナミック！言葉だけではなく、
身振り手振りを交えて歌の特徴を伝えていきます。臼井先生が歌詞の意味や背景を説明すると、皆さんの
歌声が変わり、より豊かな雰囲気に包まれました。



インタビューの内容は
中面をご覧ください。

レッスンのたびに
歌声はバージョンアップ

Group 3

歌声流れる診療所 「歌声サロン」



「歩いて行けるところで、歌を歌えたら」そんな声になりました。
92歳の泉さんが立ち上げた「歌声サロン」は、毛馬町のいんべ診療所で月1回開催されます。普段歌う機
会がない患者さんが診察のついでに歌うこともあり、誰もが気軽に立ち寄れる場所になっています。
「もみじ」「うさぎのダンス」「浜辺の歌」など童謡を中心に練習しています。

代表の泉さんにインタビュー

生活支援
コーディネーター 「歌声サロン」の特徴を教えてください。

泉さん 誰でも参加できるように、会員制にはしていません。
申し込みもいりません。

生活支援
コーディネーター 練習曲はどのように決めていきますか？

泉さん ボランティア講師の清水先生と相談して決めています。

生活支援
コーディネーター これから、どんな「歌声サロン」にしていきたいですか？

泉さん もっと気軽に参加してもらえるところにしたいです。歌ってます
ますみんなで元気になりたいですね。ここで知り合った人同
士お友達になれるといいなと思います。
毎月第4木曜日、いんべ診療所に歌いに来てください。
参加費は1回500円です。

生活支援
コーディネーター ありがとうございます。

■活動日時
毎月第4木曜日
11:00~12:00
参加費 1回500円



代表の泉さんとボランティア講師の清水先生。
歌声サロンをきっかけに年の差数十歳(?)の
お友達になりました！

ここまで読んで「歌いたいなぁ」と思われた方へ

都島区社会福祉協議会の生活支援コーディネーターにご相談ください。
グループ探しや、グループを作るお手伝いをします。
「ちょっと話を聞きたいだけなんだけど…」という方もお気軽にお問い合わせください。

編集後記

「年の差フレンズ」という言葉をご存知ですか？年齢差のある友人がいると、いいことがたくさん
あるそうです。私にも20年来の「年の差親友」がいます。年の差があるからか、なぜか会話がいつも
新鮮です。(さ)

社会福祉法人 大阪市都島区社会福祉協議会
〒534-0021 大阪市都島区都島本通3-12-31 ふれあいセンター都島
TEL 06-6929-9500 FAX 06-6929-9504



おくいずみ 代表の奥泉さんにインタビュー

生活支援 コーディネーター みなさん、仲がよさそうですね。

おくいずみ 奥泉さん 歌や体操を通じて、ここで仲良くなった人が多いです。マンションは付き合いが希薄と思われるがちですが、この仲間は自然体でお付き合いできる仲間です。

生活支援 コーディネーター 会員の年齢層は？

奥泉さん 40歳代から80歳代の会員がいますが、60歳代、70歳代が多いですね。

生活支援 コーディネーター 会員になれるのは、京橋グリーンハイツの方だけですか？

奥泉さん 京橋グリーンハイツの住民であることが原則ですが、それ以外の方はご相談ください。活動日は月2回、会費は月300円です。

生活支援 コーディネーター これからどういうグループにしていきたいですか？

奥泉さん これまでどおり、わきあいあいと楽しい雰囲気です。歌えるグループでありたいです。「この時間が楽しみ」とみんなが思える、そんなグループがいいですね。

生活支援 コーディネーター ありがとうございました。

■活動日時
毎月第2・第4火曜日
10:00～12:00
会費 月300円



代表の奥泉さん



講師の白井先生



Group 2

男性も女性もかっこよく！
「そこそこ美女とダンディーズ」

ベルパークJ棟の共有スペースで昨年活動を開始したサークル「そこそこ美女とダンディーズ」は、代表の浅田さんをはじめ、男性会員も多いのが特徴です。

ストレッチで体をほぐした後、歌の練習が始まります。取材に伺った日の練習曲は、「ランナウェイ」「もみじ」「好きになった人」「オー・シャンゼリゼ」など。

代表の浅田さんにインタビュー

生活支援 コーディネーター サークルのコンセプトは？

浅田さん ともかく歌うことを楽しむ。これが基本です。楽譜が読めない、英語が読めない、でも歌が好き、これが大切です。

生活支援 コーディネーター 講師はどなたですか？

浅田さん ジャンルの異なる二人の講師が来てくれています。講師が来ない回は、自主練習をしています。

生活支援 コーディネーター 練習曲のジャンルが幅広いですね。

浅田さん 特定のジャンルにこだわらず練習しています。ポップス、童謡、ジャズ、ソウル、ゴスペル、ハワイアン、演歌など、100曲のレパートリーを目指しています。

生活支援 コーディネーター 今後の展望を教えてください。

浅田さん レパートリーが増えたら、ボランティアとして歌声を届けたいですね。高齢者施設などから依頼があれば行きたいです。

生活支援 コーディネーター ありがとうございました。



代表の浅田さん

■活動日時
毎月第1水曜日
18:30～21:00
会費 月500～1,000円
(活動内容によって変わります)



「ランナウェイ」をかっこよく、
とっても楽しそう。

