

# サークル 楽しみ隊

## 健康カラオケ花

歌うことは全身運動



皆藤稲心代表

目標は「生涯青春」。健康カラオケ花は土浦市文京町の市生涯学習館で歌を通して、心の交流を図っている。

活動は月に4回、火曜日の午後1時半から。発声練習の後に復習として一人ずつ前回の課題曲を歌い、後半は全員で課題曲を練習する。課題曲は発売前の演歌など。皆藤稲心代表は「コツは心で歌うこと。歌詞にでてきた地名について、訪れたことのある会員から体験談を聞いたりして、理解を深めていく」と練習内容を紹介した。

カラオケは楽しみながら気持ちよく歌うことでカタルシス効果（自己浄化作用）があるといわれることに着目。①歌うことは全身運動である②歌詩を覚えることは脳のトレーニングになる③友だちが出来る一などの観点からボケ防止にもつながるといわれ、医療に取り入れている病院もある。

母体は同学習館で活動している「むつみ会」。同会は8年間の活動で初心者と上級者のレベルが開いてしまったので、「初心者でも楽しめる場所を作りたい」（皆藤代表）という原点に回帰。新しく「花」を起ち上げた。

会員は40人程度。70代から80代前半の人が多い。見学は随時可能。会員募集中。会費は「年金生活者の負担になっては楽しめない」（皆藤代表）という思いから2カ月で1500円に抑えている。問い合わせは同学習館（電話029・822・3381）。

（山本一暁）



課題曲の発表をする会員を指導する皆藤代表（右）  
＝土浦市文京町の市生涯学習館