

●サークルだより

「カラオケむつまじ会」 「健康カラオケ花」

【茨城県】

茨城県土浦市のふたつの同好会「カラオケむつまじ会」と「健康カラオケ花」。5年前に11名で始まったのが今では合計48名と拡大。活発な活動を続けており、歌の上達だけでなく地域の高齢者交流に大きく貢献しています。今回はその両方の会長を務める皆藤久雄さん(70歳)に、サークル運営への思いをうかがいました。

歌を通じて地域交流・仲間づくりを推進

仲間づくりを推進

数年前、団塊世代が還暦を迎え、大勢が一度に定年を迎えることが世間話の話題になりました。定年後は第二の人生とも言われますが、これは、それまでの自分の殻を打ち破って生まれ変わる時でもあります。

60歳を過ぎたある日、私のところへT企業の社長である先輩から一冊の本が届きました。それは「定年の身支度」(著・石川恭三)という本でした。当時私には定年という実感も準備もなく、「人」このように思っていました。もう真剣に考えなければならぬ時期だったのです。幸い私の定年は65歳だったため、まだ時間がありました。そしてその本を熟読するなど、考えを深め、第二の人生の目的を見つけることが



皆藤久雄さん

できました。それは、趣味を通して仲間づくりをし、高齢者のサポーターになることでした。そのために定年になってからでは遅い、まず様子を知るため、そこには約百種の同好会と千名ほどの会員が活動されていました。私はその中からカラオケの同好会に入ってみることにしました。

これは私が好きということもあり、ですが、カラオケには

●大きな声で歌うことでストレス解消になる

●歌詞を理解して歌うことで心になる

●大勢の仲間ができて、楽しくなる

など、心と体の健康づくりに最適だと思えることがたくさんあるからです。

そうして「カラオケむつまじ会」に入会して歌い始めました

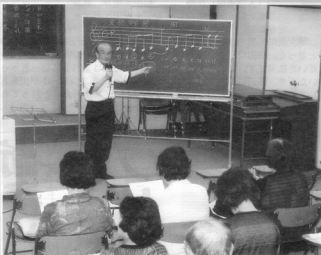
が、実は私のカラオケといえは、それまでは酒の席だけでしたので不安もありました。そこで同好会の他にも、個人レッスンに通い、MC音楽センターの会員もなり、さらにはカ



ラオケ療法を探り入れていた病院に行ってみました。こうして知識と経験を少しずつ積み上げていくことができ、歌がどんどん好きになっていきました。

そして定年を迎え、活動にもますます力を入れることができるようになり、しばらくして「むつまじ会」の会長になり、指導も任されることになりましたが、教えることに関しては素人なので、MCテープを頼りにすることにしました。特にマンスリーテープは毎回新曲なので、たいへん好評です。絶えず新しいことをやることが脳トレのためにもたいへん役に立っていると思います。「むつまじ会」の現在の活動は月3回、当初11名だった会員は23名になりました。

3年前には、もうひとつのサークル「健康カラオケ花」を立ち上げました。こちらは当初10名、現在25名の会員がいます。この会は月4回、2時間のレッスンをやっていきます。こちらは少し方針を変え、カラオケを楽しみながら人の輪を広げ、幸福ホルモンにより身心も元気に広げると、歌以外の活動もしています。内容は、
●健康呼吸法による発声練習
●お口の体操(滑舌をよくする)
●新曲で脳の活性化
●傾聴タイムでのメンタルヘルスなどです。また、二当地ソングを白地図に記入していく「日本列島演歌の旅」や、島津亜矢さんの「温故知新」のレッスンをきっかけに、「論語塾」として論語の勉強も始めました。
時には休憩がてら、井戸端会議の時間を



とったり、レッスン中の健康状態に気を配ったりと健康と安全には特に苦心しています。そういった配慮や口コミやホームページでのPRもありますが、なんとと言ってもレッスンテープの使用による充実した内容が好評で、どんどん会員が増えています。

●最後に、高齢者の孤独者が増えてきている現在、我々のような同好会がその仲間づくりの手助けができていくことがたいへんうれしく思います。高齢者が笑顔で、明るく健康的な生活ができるようにお願いながら、今日もみんなと楽しんでいます。

私自身の考えが間違っていないか、と、やりたかったことが実現できたこと、そして何より参加されている皆さんが喜んでくれていることに大きな充実感を覚えます。希望ある限り青春であると信じ、これからも共に歌い続けたいと思います。