2015年3月　　第20回あかしないいまちサロン（認知症予防講座）

平成27年3月31日　10時から12時15分　明科公民館講堂於

参加者：67名（明科いいまちつくろうかい！！）

女性部の皆さんの手づくりおはぎ・漬物でお茶をいただきながら談笑

お茶うけをいただきながら談笑

講師の杉本　裕子さん
安井公民館長より講師紹介

杉本　裕子さんより自己紹介
日本音楽療法学会認定音楽療法士（松本市里山辺）

ホーンチャイムを8人に渡して音を順番にだしてみる

脳の活性化を　ジャンケン遊び

コメントを加えながら　どこかで春が、早春賦、隣組、青い山脈を演奏し　皆で合唱

作曲家・歌手・時代等を紹介しながら演奏し、皆で合唱

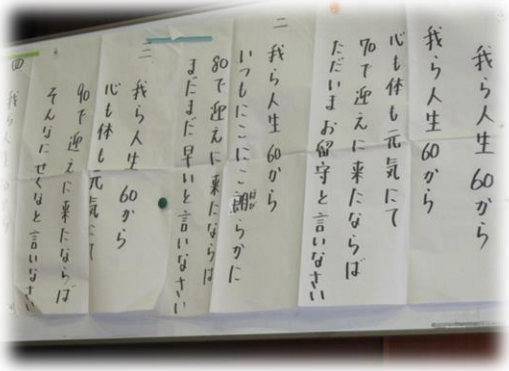
北国の春を歌いながらオリジナル体操を指導・皆で実践

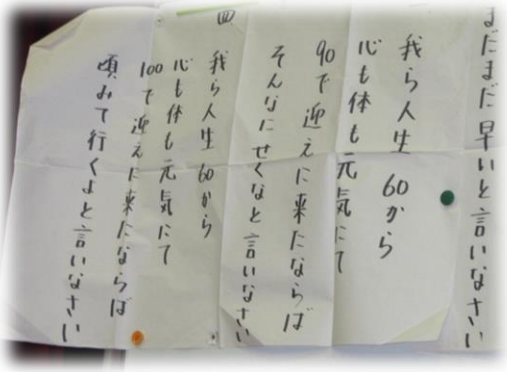
カメ二題　続けて交互に全員で歌う

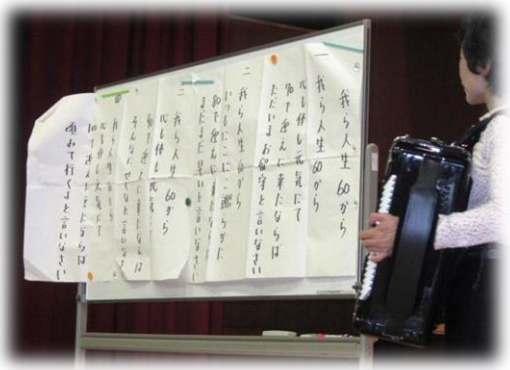
高原列車は行く　を演奏し皆で手を叩きながら合唱

高校三年生をいろいろな楽器を使って皆で歌う

色々な楽器を参加者に配布し、叩きながら演奏・歌う







鉄道唱歌の替え歌で我ら人生60から を合唱する

最後に宮下さんの指揮でわが町を合唱

今日は朝から汗ばむ陽気となり、認知症予防講座に67名の皆さん方が参加していただきました。
今回のいいまちサロンは、音楽療法を用いた認知症予防講座で、日本音楽療法学会認定音楽療法士の杉本裕子さんを迎え、昔懐かしい歌を聴いたり、歌ったりしながら、青春の日々に思いをはせ、若き日の活力を読みがえさせる一助になればということで企画しました。
杉本さんは、障害児者の音楽教室主宰であり、ディサービス、各施設、各地域へ出向き演奏を通じて活動しており、この音楽療法は、音楽の持つ生理的・心理的・社会的働きを、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上に向けて、意図的、計画的に活用して行われる治癒的、教育的技法、認知症予防、認知症の振興抑制にも効果があるといわれている療法であります。
杉本さんには、1時間40分程熱演をいただき、参加者も楽しい時間を過ごしていただくことが出来たと思いました。
また、各地域に於いて機会があれば是非とも杉本さんを迎え、認知症予防に役立てていただければ幸いです。