

# すまいるたうん



発行元  
東京新聞  
南千住専売店  
TEL3803-1781  
発行責任者  
鬼塚 佳代子  
TEL090-2657-0300

## 琴線に触れる歌声を届ける ボランティア合唱グループ 「ジュピター」

「歌声を届けて八年になります。」

ボランティア合唱グループ「ジュピター」

は、会員六名が福祉施設や高齢者施設などを訪問してピアノやギターや童謡中心と共に古城、砂山など唱歌や童謡中心に十曲近く披露しています。

「喜んでいただけることが喜び」

音楽は、記憶の扉を開けるカギとも言われています。子ども時代に歌った唱歌や若いころに流行した曲を選ぶと、回想法と同様に昔のことを思い出して、さらに



脳を活性化させる効果も期待できます。更に仲間と一緒に楽しい音楽に触れることは社会性を取り戻すという効果もあります。

歌い手の表情や気持ちに心に伝わり、記憶を呼び起こし、気持ちを動かしたのでしょいか。特別養護老人ホームに伺った時、聴いて口ずさむ方もいました。歌を聴いて表情のなかった方々の瞳から涙が流れてきたことがあります。感情があふれて出た涙は、それを

見た相手にも、何らかの心情変化をもたらす行為でもあります。

「私たちの気持ちが浄化されます。」

歌を通じての心の共鳴でしょうか。涙を見て、ジュピターの皆さんはもらい泣きしてしまうことも。幸せな気持ちを頂いているとジュピターの代表の高津さんは話されていました。

「涙の後には笑顔になれる」

高齢者は涙もろいといわれますが、老後にはありません。年を重ねて経験や苦労を重ねるほど、誰かに共感する気持ちが強くなり涙もろくなるのです。笑うことも、免疫力が高まり健康につながる言われていますが、ストレスを解消するという意味では、泣くことのほうが心がスッキリします。泣いた後に眠くなるのは副交感神経が優位になり、心身が非常にリラックスした状態になっているからです。

「また、来てね。」

終わって帰る時、皆さんが手を振って声掛けをしてくれます。ジュピターの方々も高齢で病を抱え、体調も万全ではありませんが、頂いた言葉を糧に毎週練習に励まれています。

地道に活動されているジュピターの皆さんの表情は柔らかく、優しさが伝わり

ました。

十月十三日（土）にジュピターの「ふれあい音楽会」があります。ギター合奏、ギター独奏、重奏フラメンコギター独奏、フルート独奏などをします。入場無料です。

芸術の秋です。生の音楽に触れて、心に栄養を。

ぜひお越しください！

### ☆ふれあい音楽会☆

【日時】10月13日（土）14:00～16:00

【場所】アクロスあらかわ

（荒川区荒川2-57-8 町屋駅徒歩5分）

入場無料

