

(No.4)

事例名	笑いヨガ・ミュージック
地域	市内全域
実施主体	笑いヨガ・ミュージック（代表 秋葉 泰子）
活動要約	高齢者の交流と地域福祉の増進
主な分野	「健康づくり」「居場所づくり」
主な関係者	ボランティア

■活動のきっかけ・経緯

・代表が「笑いヨガ」と「ミュージックセラピー」のコラボ（合作）したものを研究し、コカリナなどの音楽楽器の練習グループとして活動していたが、様々な音楽を得意とするメンバーが自然と増えていき、グループとしての活動を思案する中、高齢者施設などを訪問し、歌あそびや演奏するなどの取り組みから、活動が始まった。

■活動内容

・認知症予防、アンチエイジング（抗老化）に効果のある「笑いヨガ」と「ミュージックセラピー」のコラボ、高齢期の低栄養予防の替え歌、口腔体操、脳活性化、歌あそび、脳梗塞早期発見のキーワードなどを盛り込みながら、歌、楽器演奏、フラダンス、笑って楽しく体を動かし、最後に、ヨガの呼吸法でクールダウン、瞑想。健康長寿を目指す内容で、月2回の活動を基本にしている。これには一般の方も参加することができ、平成29年度、市の地域介護予防活動支援事業の対象となっている。

・また、高齢者の交流や介護予防の取り組みとして、施設への訪問、西部地域福祉センターの事業や市の介護予防教室など、幅広く活動している。

■ポイント・工夫している点

・1つの練習グループから始まったが、活動を通して、また、他のグループからも、様々な能力を持っている人が自然と集まり、活動ができている。また、新しいメンバーを受け入れ、繋がりを大切にしている。

・メンバーは参加したいときに参加する、休むときも連絡は必要ない、自由なカタチなので活動しやすく、結果として、参加する人が多い。

・施設の職員と来て、参加している人もいる。障害のある人もない人も、1人暮らしの人も来て、楽しく集える時空を共有できればと思っている。また、いきいきサロンや100円喫茶、オレンジカフェなどが市内にあるが、何かイベントがあれば、行きやすくなるので、そういう場での活動も行っている。

- ・替え歌は、誰でも知っている懐かしい曲を元に、健康長寿につながる内容に工夫し、メンバーからも募集して、常に新しい替え歌を作成しています。
- ・人に楽しんでもらうには、まず自分たちが楽しみたいと毎回笑顔の花を咲かせているが、ボランティア活動は、やってあげるというのではなく、参加型の内容なので、一緒に楽しむという気持ちで行っており、元気を与えるつもりが、喜んで頂き、沢山の笑顔に出会うと、逆に参加者から元気をもらっている。

■今後の展開

- ・施設訪問などで活動していたものが、自然と介護予防の活動として見られるようになってきている。今後は、介護予防という視点から、一般の高齢者の方に向けての活動をもっと増やしていきたい。

