

# 健康教室のご報告

今月の健康教室は、心の健康づくりを目的に『ハンドベルを楽しもう～健康づくりに音楽を～』として、サテライト蜻蛉で開催させていただき、地域の方、施設ご利用中の方も含めて15名ご参加いただきました。

今回講師にお迎えしたハンドベルのグループはっぴーベルごせの皆様は、御所市の健康づくり推進員さんのOB会員で構成されており、はじめに「結成当時、健康づくりの中でストレス解消が課題になっていて、何か良い方法はないかと考えた結果、ハンドベルの演奏を選んだ」というエピソードが紹介されました。上を向いて歩こう、虫の声などの演奏が始まると、心地よいベルの響きとともにメンバーの優しい歌声が部屋いっぱいになり、参加者の皆さんも、体全体でリズムをとりながら、一緒に口ずさんでおられました。更にメンバーの方からの「今月（10月）がお誕生日の方はおられますか？」との投げかけに、参加者のおひとりが挙手され、その方のお名前が紹介されました。そして、参加者全員で「ハッピーバースデー」を合唱し、演奏と歌のサプライズにご本人は照れながらも「ありがとう」と笑顔で応えておられました。



後半は、音によって違う色のハンドベルが参加者全員に配られ、ハンドベルの体験もさせていただきました。

歌詞に合わせて、それぞれのパートでベルを振ると、リズムに合わせて自然に体が動き歌声も大きくなっていくように感じました。

メンバーの方からは、ハンドベルの演奏をとおして、「美しい音色に癒されること」「リズムに合わせて身体を動かす」「楽器の演奏時は頭を使う・集中する」「演奏会では緊張する・笑う」などたくさんの経験ができること、また「仲間同士の交流もあり、今では結成当初の課題であった「ストレス解消」ができています、とのお話がありました。

今回、ハンドベルの演奏を聴き、また体験させて頂くことで、身体的にも精神的にもストレスを解消できる要素がいっぱいあり、健康づくりに役立っている事を体感することができました。これからも、身体も心も健康になれる健康教室を開いていきたいと思いました。

