



おんぷ

「歌と音楽」で 心と体を健康に



**おんぷって
どんな団体？**



濱地さん／音楽健康指導士、介護ヘルパー、ハンドメイド作家などが集まり、「歌と音楽」の力を活用して、楽しみながら健康寿命を延ばすための活動を、主に市内で行っています。現在はデイサービスや公共施設で、認知症予防、身体機能・口腔機能向上のために、折り紙や風船などを利用したり小道具などを身に着けたりした音楽レクリエーション、脳トレーニング、手先の運動になるものづくり教室を開催しています。

**活動の中で感じるやりがい
やうれしかったことを
教えてください♪**



田中さん／活動をしていると、「ずっと続けてほしい」「おんぷさんのおかげで元気になった」という言葉をかけていただくことが励みになり、やりがいを感じています。幅広い年齢層で行った「しめ縄づくり」では、知り合い同士でなくても、和気あいあいと作ることができ、次回も開催してほしいとの声が聞けてうれしかったです。



活動の中で印象に残っていることはありますか？



松尾さん／初めて高齢者の皆さんと懐かしい昭和歌謡を歌った時、どんどん笑顔になっていく姿を間近で見られたことがとても印象に残っています。歌うことで昔を思い出し泣き笑いをするかた、思い出話を聞かせてくれるかたがいて一緒にその時間を共有できて楽しいです。



**これからの目標を
教えてください♪**



濱地さん／高齢化社会が進む中で、皆さんがこれからも元気に生き生きと過ごすことができるように、今後も歌ったり体を動かしたり、ものづくり教室などの楽しいイベントを開催したりしていきたいです。そして皆さんの笑顔や活力、生きがいを引き出せるよう、私たちも楽しみながら新しいことにもどんどん挑戦していきたいです。



おんぷ

ID 33566

「音楽の力でイキイキと!」をモットーに、市内のデイサービスや公共施設を中心に活動している団体

主な活動

- 認知症予防の音楽レクリエーション
- 体を動かした脳トレーニング
- ものづくり教室

問い合わせ先

濱地 ☎51-2878(市民活動支援センター)