

2024
年度

なないろ通信 No.2



岐阜医療科学大学可児キャンパス 6月15日(土) 10:00~11:45

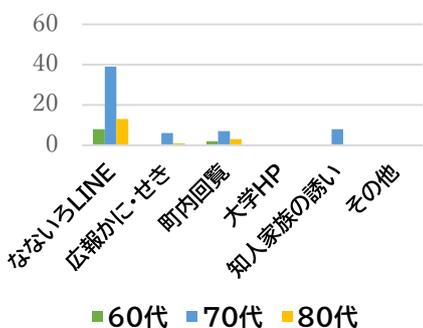
第2回公開講座を開催しました！

テーマ：「音楽を活用してココロもカラダも健康に！」

講師：矢野 優 先生 看護学科 講師

アンケート結果より

お申し込みのきっかけ(人)



現在、なないろルームの公式 LINE 登録者数は 300 人を超えています。70・80 代の方も LINE からお申し込みされる方が増えております！まだの方は、ご登録いただけますと簡単に講座のお申し込みができます。



参加者のご感想 (抜粋)

- とても明るい気持ちになりました。音楽って大切だなと思いました。
- 生活にもっと音楽を取り入れてみようと思います。
- 実技があり参加型の講座で、とても良かったです。
- 久しぶりに、眠っていた脳が活性化されました！
- 音楽は聴くだけでなく、歌う・演奏することも心に効果があることを知りました。
- とても楽しい時間で、音楽がうつ病にも良いということがよくわかりました。
- 演奏が楽しくて、たくさん笑いました。
- お手玉が懐かしかった。早速、毎日の遊びに取り入れてみようと思います。
- 昔、息子とお手玉したことを思い出しました。
- 駐車場整備の学生さんが素晴らしかったです。

プチ体操

参加者：67名

受付時に、ご希望の体操を選んでいただき講座後に、筋トレ・フラダンス・3B体操の3カ所に分かれて、30分間のプチ体操を行いました。



フラダンス



筋トレ

【体操参加者のご感想】

- 今日は、頭と身体、両方使えて、とても満足しました。
- やったことのない運動ができて嬉しかったです。
- いつも自己流の体操ばかりだったので、教えてもらえて良かったです。
- 体操に、また参加したいと思いました。



3B体操

【編集後記】 講座の中で音楽が流れると、みなさんの表情がたちまち柔らかくなり、あらためて音楽が、心と身体にもたらす効果を実感しました。1人ずつ楽器を持ち、最後に全員で大演奏を行いました。演奏中は真剣なまなざし！しかし終了した途端、たくさんの笑顔と歓声が会場にあふれ、とても印象的でした。帰り際に「楽しかったよ！」と声をかけてくださる方もたくさんみえました。また、講座後のプチ体操は、今年度から希望者全員に参加していただけるよう企画しました。次回は9月、12月に予定しておりますので、どうぞお楽しみに！！

地域住民の参加者：91名

オブザーバー：薬袋 大学スタッフ：山田、立木 サポート学生：5名

【普段どのような運動をされていますか？】

- ①位 ウォーキング
- ②位 ラジオ(テレビ)体操
- ③位 ストレッチ

その他

- 60代 ・ヨガ ・エアロビクス ・ボレボレ体操
70代 ・太極拳 ・グランドゴルフ ・水泳 ・山登り
・よさこい踊り ・YouTubeでの体操
80代 ・まちかど体操 ・深呼吸 ・盆おどり
楽しく続けられる運動がたくさんありますね！



【次回】 7月20日(土)「がん治療における病院薬剤師の役割」