企業出前講座 おおむた 知恵袋

～「こんな学び方あったんだ！」という発見を～

マナカタ

vol. 6

生涯学習ボランティア登録派遣事業『まなばんかん』や企業出前講座『おおむた知恵袋』に登録して活躍されている皆さんを紹介します

「まなばんかん」登録者　笑いヨガ笑馬会

ボランティア

笑いヨガとは**笑いの運動**と**ヨガの呼吸法**を組合わせた健康法です。笑うことにより**幸せホルモン**が出て心身の**リラックス**を促進し、**ストレス軽減**や**免疫力向上**などの効果も期待されています。また**唾液の分泌**を促進させる**健口体操**や**脳を活性**させる**指の運動**なども取り入れていますのでみんなで楽しく健康になりませんか。

利用者　**サロン**

ボランティアの方の話がとても楽しく会場は**笑い**が**絶えません**でした。**笑うこと**や**唾液**の**効果**の説明もあり、**効果を理解**しながら皆で**笑い**、**声を出し**、**頭を使い**ながら楽しむことができました。

見学に来ませんか

◆活動場所　駿馬地区公民館

毎週水曜日　１０時～１２時

◆問合せ　０９０－１３６７－３８７２（坪井）

「まなばんかん」登録者　田上 秀夫 さん

ボランティア

クラリネット・フルート・アルトサックス・テナーサックスの**管楽器**を演奏します。楽器は学生の頃に始めました。**半世紀以上**ともにしている楽器で主に**歌謡曲**を演奏し、聞き馴染みのある曲だと中には口ずさんでいる方もいます。要望があれば**カラオケセット**を持参し、演奏した曲を今度はカラオケで歌ったりと皆さんとても**生き生き**とされています。ぜひ目の前で**生演奏**の**臨場感**を体験してみませんか。

利用者　**認知症カフェ**

目の前での**生演奏**は**音の振動**が直接伝わってきてとても**迫力**がありました。演奏の曲目は懐かしい**昭和の歌謡曲**ばかりで、思わず口ずさんだりして心に残るひとときでした。カラオケセットも用意していただいたので、聞くばかりでなく**声に出して歌う**ことで皆さんの気持ちや表情が**明るく**なったりと**良い効果**もありました。

「まなばんかん」登録者

沖縄三線ミーファイユー

ボランティア

沖縄の楽器「**三線**」の演奏に合わせて**沖縄音楽**を披露します。馴染みのある曲が多く、時には一緒に**歌ったり踊ったり**して聞く方にも喜んでいただいています。土・日曜など都合が合えば**沖縄舞踊**や**太鼓**の**エイサー**の皆さんと一緒に披露することもあり、**華やかな**紅型(びんがた)衣装の踊りや**迫力**のあるエイサーの太鼓がさらに**盛り上げて**くれます。沖縄音楽を体で感じてみませんか。

見学に来ませんか

◆活動場所　中央地区公民館

※不定期のため日時の詳細は問合せ先まで

◆問合せ　０９０－８９１１－７３４９（國﨑）

利用者　サロン

初めて三線の**生演奏**を体験し沖縄の**ゆっくり流れる時間**を味わうことができました。首里城でも披露されたという沖縄舞踊や**馴染みのある曲**もあり、全員で**歌ったり踊ったり**と会場は大変盛り上がりました。華やかな踊り、迫力のあるエイサーの太鼓、そして心地良い三線の音色で沖縄にいる気分になりました。

「まなばんかん」登録者

龍 芳枝 さん

ボランティア

詩・小説・文学作品の**朗読**や絵本・落語絵本などの**読み聞かせ**をしています。まず本を選んだら**作者の気持ち**や**内容**を**理解**して**声の出し方**を考えます。そして**頭の中**に描いた**イメージ**を読むのではなく、今**目の前**にいる**聞き手**に**話しかける**ように伝えることにしています。**子どもから大人まで**楽しめる朗読や読み聞かせを一緒に味わってみませんか。

利用者　女性団体会議

「大人のための読み聞かせ」という**学習会**で派遣依頼しました。**朗読を聞く**のは**初めて**の方が多く、「**自分で読むより**主人公の感情を**強く感じられた**」「**耳からの物語**が頭の中に**映像を巡らせ**まるで映画を見ているかのようだった」という感想がありました。穏やかな**朗読の声**に**引き込まれる**素敵な時間を過ごせました。

【発行：令和７年５月】

おおむた生涯学習まちづくり推進協議会
（事務局：大牟田市市民協働部生涯学習課）
〒836-0872　大牟田市黄金町1-34
TEL　41-2864　　FAX　41-2210

おおむた生涯学習まちづくり協議会の活動については
こちらから
Instagram

『まなばんかん』『おおむた知恵袋』の利用については
こちらから
HP