



楽しく気持ちよく声を出し、 自分をリフレッシュ

心身をリフレッシュさせる方法はいろいろありますが、仲間と楽しく大きな声で歌うことはとても気持ちがよく、抜群のリフレッシュ効果があると思います。今回は、土山町で週1回、2時間ほど和やかな雰囲気仲間とともに楽しく気持ちよく声を出し、歌を歌っておられる「やまびこコーラス」をご紹介します。

「やまびこコーラス」は、約15年前から活動されており、現在は湖南市より平林先生をお迎えして約20名の皆さんが毎週水曜日の夜8時から10時までの2時間、土山中央公民館で練習されています。土山町文化祭、合唱祭は毎年定期的に出演され、他にも依頼があれば施設を訪問されるなど、いろいろなイベントに華を添えられています。



▲いろいろなイベントにも出演
先生のあたたかい指導▼



「よく頑張ってね」「よ」と先生のあたたかい言葉でますます伸びやかで、うまく力が抜けた歌声がなり響き渡っていました。皆さんとても気持ちよく楽しそうな表情で歌っておられます。「私は

ありません。「アルトさんよく勉強してきたね」「よ」と先生のあたたかい言葉でますます伸びやか

先日は、練習の様子を見学させていただきました。ピアノを弾きながらにこやかにご指導にあたる平林先生を囲むように次々と集まってこられたメンバーの方がソプラノ、メゾソプラノ、アルトの3パートに分かれて曲を練習されます。非常に熱心に練習をされる皆さんですが、そこには厳しさはありません。

歌える！大丈夫!!できる！」の気持ちで自信を持って声を出すことがポイントだそうで、見ている私までリズムをとったり、思わず口ずさめたりするくらい和やかな雰囲気です。また歌声に匹敵するかのような笑い声も飛び出し、終始楽しく練習されていたのがとても印象的でした。

「拘束されたやらされてる時間」ではなく、「ウキウキ、ワクワク私がやりたい時間」を皆さん各々が感じながら、自分自身をリフレッシュし、まわりの家族や人に優しくおおらかに潤いをもって接することができる「気持ちのエッセンス」になるのでしょうか。

▼熱心に練習される皆さん



▲やまびこコーラスの皆さん

歌を通じて楽しくコミュニケーション、楽しくリフレッシュはコーラスの最大の魅力。男女かわららず、お気軽に「トントン」と戸を叩いてみてはいかがでしょうか。