



喜多方市いきいきコーラス

平成8年結成 会員数 33 名 年会費 3,000 円

平均年齢は約 80 歳。週に 1 回集まり、合唱の練習だけでなく、踊りや運動、頭の体操などを行い高齢者の心身の健康の維持に努めている。また、地域の病院や福祉施設への慰問やイベントへ参加し、元気の歌声を響かせている。

現在の活動について

週に 1 回、喜多方総合福祉センターで活動しています。普段の活動では、合唱曲だけでなく演歌や童謡なども歌っています。また、心身の健康の維持と心を豊かにすることを目的に、体操をしたりお手玉やあやとりをしたり、歌に振付をつけて踊ったりしています。ここに来るとリハビリになるという人もいます。練習の終りごろには少々くたびれてはきますが、とても楽しく活動しており、笑いのあふれる会です。活動のあった夜はさわやかにゆっくり気持ちよく寝つくことができ幸せを感じます。

その他にも、市内の病院への慰問や福祉施設との交流、また東日本大震災後は、松の木女声コーラスの方とともにチャリティーコンサートを実施しています。

また、「喜多方市男女共生のつどい」に参加したり、「交通安全母の会」のイベントで交通安全音頭を踊ったり、交通ルールの学習参加をしたりと様々な団体への協力をさせていただき、心身の健康の増進と社会学の勉強をし、少しでも若い人と共生できる喜びを味わっています。

おかげさまで、昨年 8 月には第 16 回いきいき長寿県民賞※を受賞しました。

※いきいき長寿県民賞…年齢を感じさせない生き方・活動をしている高齢者個人及び団体を表彰するもの。
福島県主催で昨年は個人8名、2団体が受賞された。

活動を始めたきっかけ

(代表が)松の木女声コーラスをやっていた関係で、老人クラブの方からコーラスをやりたいという声かけがあり、そのうち、クラブに入っていない人からも歌いたいという声が出てきたので、改めて 65 歳以上で歌を歌い健康増進を図りたい人を募り、結成しました。その後、心と体を健康にしたいと思う高齢者の皆さんが集まり、会員 30 名で活動を始め、今年で 15 年目を迎えました。



チャリティーコンサートの開催

東日本第震災の後、被災された方々のために何ができるかと考えた時に、コンサートを開催してその収益を義援金として寄附しようと思い、始めました。それから毎年、松の木コーラスと共催で「つなごう歌の輪・心の和・共生の絆〜がんばるふくしまチャリティーコンサート〜」を開催しています。コンサートではプロの音楽家や子どもたちなど多くの方々に出演いただいています。また、その際に避難された方を無料で招待しています。

コーラスとしても歌を歌ったり、踊りを踊ったりと練習の成果を発表する機会になり、みんなで楽しんでいます。喜多方プラザの大ホールでの演奏は、とても素晴らしいものです。

第1回は招待した方 200 人分位のお土産を用意して、中に喜多方の名産品や交通安全グッズや手作りの袋や手紙などを入れてお渡ししました。袋は洋服地を活かしたもので、いきいきコーラスと松の木コーラスで協力して作りました。第2回はコーヒーやちょっとしたお菓子を食べられるようにして、会場いっぱいにおいでいただきました。第3回は、オカリナとの共演や出演者やお客さん全員で「花は咲く」を歌い、盛り上がりしました。



障がい者福祉施設でのクリスマス会の様子

活動中の様子

会員の皆さんは本当に気持ちの良い方ばかりです。始めたばかりのころはなかなか信頼関係が築けませんでした。活動を続けるうちにお互いの良いところを見つけて褒め合い、協力し合うようになり、何でも自由に話すことができるようになりました。和気あいあい楽しい雰囲気です。

また、初めは楽譜が読めない人も少しずつ勉強して読めるようになり、多くの歌を歌えるようになりました。楽しみつつも、しっかり予習をして真剣に覚えようとしていますし、他の団体の演奏を聴いて意欲的に学んでいます。また、会員同志、「今日も元気に出席できて良かったね。」「今日の学習を隣組の集まりの時に発表して、多くの人から『ほめられる』と思うと、いきいきコーラスに来ることがとても楽しい。」と会話が弾みます。家の人に「『いきいきコーラス』に入って良かったね。」とほめられている人もいます。

家庭の中での男女共同参画

コーラスでは自分の孫も知っている歌を歌うので家族の会話が広がったり、発表会では家族が見に来たり、また、グループでの心がけが影響してか、家庭内でも愚痴ではなく感謝の気持ちが出て家族仲がより良くなったというところもあります。お互いの理解につながり、家族間の話題も増えるということは家庭の中での男女共同参画だと思います。



かすりの作務衣を着て踊りを披露



今後の課題

練習場所の喜多方総合福祉センターまでの交通手段の確保が難しいことが悩みです。みんな家族に送ってもらったり自転車をこいだりしながら練習に来ています。また、タクシーで相乗りしてくる人もいますが、代金も安くはないので大変です。何とか良い方法がないかなと考えています。

活動をするうえで大切にしていること

お互いを助けることを大切にしています。みなさん高齢者で足や手などどこかを悪くしている方が多いので、荷物を持ってあげたり、エレベーターに乗るときは扉を抑えてそういった方を先に乗せたりして、自然とお互いを助け合っています。また常に感謝の気持ちを持ち、仲間の良いところを見つけ、ほめ言葉を多く使うようにしています

今後の展望

これからも様々なイベントに積極的に参加していきたいです。また、昨年のチャリティーコンサートでは、オカリナ教室の方と共演してとても良かったので、今度はハーモニカを加えるなどコーラスだけではなく領域を広げて、男女関わりなくより多くの高齢者の方々に参加してもらえるようにしたいと思います。

現在、毎週日曜日の午後1時から総合福祉センターで活動しています。65歳以上の方ならどなたでも参加をお待ちしていますので、一緒に楽器を演奏したり、歌を歌ったり体を動かしたりしませんか？大歓迎です。