

組織現勢 (12月1日現在)

組合員数 20,244人
出資口数 142,714口
10・11月の新規加入 68人
10・11月の増資口数 2,750口

No. 422 再生紙を使用しています。



発行所
城南保健生活協同組合
本部事務局 大田区大森東4-6-15-101
TEL (3762) 0266
振込銀行 さわやか信用金庫大森支店
口座(普) 0469459
発行 「城南の保健」編集委員会
年6回発行・定価1部 30円



主役はあなたです JR蒲田駅近くの「ギャラリー橋本」では定例で開催しています。毎回多くの参加者でにぎわっています。

2016年にスタートした「うたカフェ」は、3年が経過しました

第1回目から毎回約70名の参加者で賑わっています。

城南保健生協と東京南部生協の共催で、生バンドの演奏(フェアトレード)で2時間で20曲程度を歌います。

あっちでも、こっちでも「うたカフェ」

「健康まつり」で、「新年会」で、「文化祭」で、「バスハイクのバスの中で」小さいギターを持ち込んで、「大森スポーツセンター」で、「活動交流集会」で…フェアトレードのメンバーががんばっています。

- ① 声を出して歌う…これだけでも楽しい。脳の活性化。
- ② 回想してから歌う…昔を思い出して、脳(前頭葉、海馬)に刺激を、もちろん認知症の予防にも効果あり
- ③ 曲によっては簡単な振り付け、手話あり、立ってステップ踏んだり。
- ④ 前に出てきて歌ってもOK…適度な緊張を。
- ⑤ 司会と参加者の掛け合い…笑いが絶えない。
- ⑥ 終了後は血圧測定など健康チェックも。

歌う曲は
こだわりの選曲は、「季節のうた」「童謡」「唱歌」「歌謡曲」「フォークソング」「演歌」「シャンソン」「リクエストから」「今はやりの歌」「入生をテーマに」「アニメソング」「やっぱり最後はこの曲」など。毎回リクエストも多数いただいております。

懐のこった歌詞カード
歌詞カードには、一曲ごとに「その曲が流行った年の出来事」「歌っている歌手のエピソード」などがびっしり載っていて、回想しながら、懐かしみながら歌えます。

今年もますます
ノリノリでさまざま
な場所で行
います!

「歌って健康」「笑って元気に」「明日への活力に」
大人気の
「うたカフェ」

楽しいから続く、楽しいからまた行きたくなる健康づくりの取り組みです
城南保健生協では、「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」の視点で、地域の「いいこの場」「集いの場」「カフェ」づくりを力を入れてきました。その中で、なんとこちらも一番人気は「うたカフェ」です。2020年、ますます取り組みを強めていきます。



大森スポーツセンターでのうたカフェ

うたカフェ今後の予定

ギャラリー橋本(大田区西蒲田8-3-6)でのうたカフェは、偶数月の第3月曜日:13時~15時。JR蒲田駅南口より徒歩3分。

- 参加費200円(お茶・お菓子付)
- 消防法の関係で先着70名までとなります。
- 第22回:2月17日(月) ●第23回:4月20日(月)
- 大森スポーツセンター(京急平和島駅徒歩7分)での開催は第3回 3月10日(火) 13:30~15:30
- さわやか信用金庫大森支店4階(大森東4丁目の大田病院向かい)での開催は第1回 3月17日(火) 13:00~15:00
- 参加費は会場により異なります(1コイン500円以下です)。
- 詳しくは生協本部:横山まで(03-3762-0266)

なぜか感動、そしてまた行きたくなる。それが「うたカフェ」!!皆さまのお越しをお待ちしています。
新たな会場での取り組みは、今後の機関紙でお知らせします。



参加者の感想から

- 生バンドだからこそその気持ちよさ。私にとって、なくてはならない場所になりました。
- もっと早く知りたかった。もう楽しくて、次回が待ち遠しい。
- 週1回くらいやっていただきたい。元気の源です。
- 歌うのも楽しいけど、回想したり、振り付けや手話なども交えて楽しすぎる。
- 歌と歌の間のトークが最高に楽しい。毎回感心。感動。
- 前奏中の「曲紹介」がおもしろい。



フェアトレードのメンバー