



**「うた」は健康づくり!**  
**「うた」は活力!**

**ぜひ「うた広場」にお越しください♪**

7月13日(土)  
ゆたかの家  
「うた広場」の様子

♪♪♪♪♪ 「うた広場」「ミニ歌広場」 当面の予定 ♪♪♪♪♪

会場	開催日(曜日)	開催名	時間	参加費	申込締切	備考
<b>A</b>	9月14日(土)	ゆたか診療所3階 ゆたかの家「うた広場」	14時~16時	300円	8月31日	定員40名を超えた場合は抽選
<b>B</b>	10月5日(土)	京浜診療所2階 オレンジカフェ六郷「ミニ歌広場」	11時~	200円	前日まで	10時~11時まで体操、脳トレなど。11時~歌
<b>C</b>	10月9日(水)	馬込健康体操班「ミニ歌広場」	15時~	200円	前日まで	14時~15時まで健康チェック、体操。15時~歌
<b>D</b>	10月12日(土)	東都、東京西部保健、城南保健 3生協共催「うた広場」	14時~16時	500円	9月30日	<b>一押し企画!</b> 定員70名を超えた場合は抽選 3生協共催です。場所は上北沢で遠いけど大盛り上がり間違いなし。ぜひいらして下さい
<b>A</b>	11月9日(土)	ゆたか診療所3階 ゆたかの家「うた広場」	14時~16時	300円	10月31日	定員40名を超えた場合は抽選
<b>C</b>	11月13日(水)	馬込健康体操班「ミニ歌広場」	15時~	200円	前日まで	14時~15時まで健康チェック、体操。15時~歌
<b>B</b>	12月7日(土)	京浜診療所2階 オレンジカフェ六郷「ミニ歌広場」	11時~	200円	前日まで	10時~11時まで体操、脳トレなど。11時~歌
<b>C</b>	12月11日(水)	馬込健康体操班「ミニ歌広場」	15時~	200円	前日まで	14時~15時まで健康チェック、体操。15時~歌
<b>D</b>	12月14日(土)	東都、東京西部保健、城南保健 3生協共催「うた広場」	14時~16時	500円	11月30日	定員70名を超えた場合は抽選

\* 「うた広場」はピアノ、ギター伴奏(フェアトレードの演奏)で2時間で約20曲を歌います  
\* 「ミニ歌広場」は、ギター伴奏で30分で約5曲~7曲を歌います

会場案内	開催地	会場名
<b>A</b>	品川区豊町4-18-21	大井町線戸越公園駅徒歩7分
<b>B</b>	大田区東六郷1-27-4	京急雑色駅徒歩5分
<b>C</b>	大田区中馬込3-26-3	都営地下鉄浅草線馬込駅徒歩5分
<b>D</b>	杉並区下高井戸5-4-42	京王線上北沢駅北口徒歩7分 (東都生協さんぼんすぎセンター地下ホール)

**\* 9月~12月の各会場での予定曲は**

「もみじ」「里の秋」「たきび」「故郷の空」「赤とんぼ」「旅愁」「小さい秋みつけた」「さんぽ」「誰もいない海」「下町の太陽」「銀座カンカン娘」「真夜中のギター」「旅人よ」「シクラメンのかほり」「風」「人として」「喝采」「恋のパカンス」「恋の季節」「昴」「なみだ恋」「秋桜」「箱根八里」「心のこり」「大空と大地の中で」「夢をあきらめないで」「明日があるさ」などを予定

**うた広場のこだわり**

- 「うた広場」は歌うだけではないのです
- 毎回、簡単な振り付けのある曲が入っています
- 全ての歌と歌の間に楽しいトークや掛け合いを入れています
- 前奏の長い曲は、前奏中に「曲紹介」を入れています
- 童謡、季節の歌、歌謡曲、フォークソング、リクエストからなど、2時間で一連のドラマを目指しています



私たちと一緒に歌いましょう  
(フェアトレード)

**歌とお口の健康**



突然ですが、皆さんは次にあげるような事で気になる事はありませんか? 例えば、話がしにくくなった・むせる・うまく噛めない・口が乾く・などなど。どれもお口の機能の低下によって起こることがあります。噛む力、飲み込む力の低下や唾液の減少により食事制限などが起こり、様々な健康への影響が起ってきます。現在、歯科医院によっては、口腔機能低下症の検査を保険で受けることができます。検査を行い、口腔機能が低下していると診断された方には状況に応じたトレーニング方法をご説明しています。しかしながら、こういったトレーニングは毎日の継続が難しいのが現状です。

そこでお勧めしたい方法があります。それは「歌う」ことです。歌は口腔機能の維持・向上だけでなく、心身共に良い影響を及ぼすと言われています。お散歩の途中、食事作りの時、お風呂の中などで好きな曲を1日1曲口ずさんでみては如何でしょうか。

「うた広場」が再開されていますが、こういったコミュニケーションの場はとても素晴らしく、みんなで楽しい時間を過ごしながらか自然に口腔機能の低下予防や心身の健康に役立っていると考えます。

お家では大きい声が出せない・歌は苦手という方は、お好きな本や詩、新聞の朗読でもよいです。お口を動かしてみましょ。発音をできるだけ意識し表現豊かに感情を込めて朗読しましょう。

お口の健康維持のため、日常生活に楽しく取り入れてみて下さい。

(三ツ木診療所歯科 衛生士 小林 千夏)

\* 全ての申込みは、03-3762-0266城南保健生協本部まで電話いただくか、honbu@jonanhoken.gr.jpのメールアドレスまでお願いします  
(メールを使用できる方は、電話ではなくメールでいただくと、その後の連絡が取りやすいので助かります)  
\* 申込みの際、参加したい日にちと、ご自分のお名前、住所、電話番号をお伝えください