



明るい×歌の力×届ける

# 歌声サークル ひまわり

活動日時：月2回 第1・3日曜日 午後0時30分～午後3時  
入会金：2,000円 月会費：1,500円

## 歌って心も体も元気に

「ひまわりのように元気に明るく。」サークル名に込められた思いと共に今日も歌声サークルひまわりの楽しい歌声は響きます。歌声サークルひまわりは、平成13年の発足以来、講師の宮川先生を中心に「経験がなくても、楽譜が読めなくても、好きな歌を歌いましょう」という思いで活動を続けています。活動は毎回ラジオ体操から始まり、腰から上を動かす運動、発声練習と準備運動も欠かせません。途中で宮川先生から歌に関する豆知識が飛び出ることも。例えば、ドレミのソが一番印象の良い音なので、ソのトーンを意識して会話をすると、明るく元気なイメージになるそうです。

活動中、会員さんと先生の間話に花が咲き、ドツと笑いが起きる場面もありました。体を動かし、声も出すと、だんだん心も体もぼかぼかしていきます。歌は体を元気にする一種のスポーツといえるかもしれません。

## 歌が好きだから歌の力を信じて

会員の方が参加された理由は、講座の歌声ひろばから興味を持ったり、広報誌を見たりなどさまざまですが、共通しているのは皆歌が好きだということ。講師の宮川先生は、「歌から元気、幸せ、仲間、愛を届ける、歌の力を信じて自分も楽しく、聞いてくれる人も元気にしたい」と語っていました。



高齢者施設で歌を披露することもあり、歌と元気を届けています。

また、歌声サークルひまわりのすごいところは、サークル独自の歌があることです。会員の初貝まり子さんが作詞し、ピアノ伴奏の森真澄先生が作曲をした「四季のうたごえ」と「ひまわり畑」の2曲です。きっかけは紅白歌合戦のテーマソング「歌の力」を聞いて、サークルでも作ろう！となったそうです。やさしいメロディーとひまわりの力強さを感じさせる歌詞に思わず心が温まります。このほかにも、昭和の歌謡曲や童謡などを歌っています。一度は聞いたことがある曲が多いので、すぐにリズムに乗れてしまいます。歌が好きというあなた！一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。

