

8月号

No.113

ゆいま〜る

生涯学習&
ボランティア情報誌



講座情報

講座の名称等	講師※敬称略	内 容	開催日時		場 所	問合せ先
サポートバンク 登録講師セミナー	電子工作家 田原 武司	電子オルゴールを 作ってみよう！	8/4 (月)	10:00 ～ 10:50	地域づくり 支援センター	生涯学習センター 0833-72-3447
サポートバンク 登録講師セミナー	電子工作家 田原 武司	電子オルゴールを 作ってみよう！	8/4 (月)	11:00 ～ 11:50	地域づくり 支援センター	生涯学習センター 0833-72-3447
スマホ活用講座	シニアネット光	「スマホで撮った写真」を スマホの機能を使い編集 する	8/6 (水)	10:00 ～ 11:30	地域づくり 支援センター	生涯学習センター 0833-72-3447
ファミリーアンドフ レンズ CPR(心肺 蘇生法講習会)	病院局職員	心肺蘇生法の基本手技、 AEDの使い方など	8/16 (土)	10:00 ～ 12:00	光総合病院	光総合病院 地域医療連携室 0833-72-1000
プレママ・カフェ	健康増進課管理 栄養士・こども家 庭課保健師	妊娠中にお勧めの食事 「おっぱい育児」ってなに プレママ同士の交流 育児サークルをつくろうよ	8/26 (火)	10:00 ～ 11:30	あいぱーく光	こども家庭課 0833-74-1108
プレママ・メンテ	健康増進課歯科 衛生士・こども家 庭課保健師	妊娠中のこころとからだ 赤ちゃんのために丈夫な 歯を・個別相談(希望者)	9/3 (水)	10:00 ～ 11:30	あいぱーく光	こども家庭課 0833-74-1108
プレママ・ Welcome baby	こども家庭課保 健師	赤ちゃんをお風呂に入れ よう そろえておきたい ベビー用品 プレパパの 妊婦体験 支えあって 楽しい子育てを！	9/6 (土)	9:30 ～ 11:30	あいぱーく光	こども家庭課 0833-74-1108
ひかり高年者 生きがいセミナー	笑顔コンサルタ ント 末岡 新太郎	スタントマンが教える(簡 単 ♪楽しい ♪体にやさし い ♪)60 歳からのボディ メイキング	9/9 (火)	10:00 ～ 11:30	地域づくり 支援センター	生涯学習センター 0833-72-3447

光市生涯学習サポートバンク登録者

新規登録者紹介

分野

【朗読】

講師氏名

小林 久美



指導内容

1. 高齢者対象講座

「音読」は脳の全身運動
声を出してストレス解消

- ①舌トレで誤嚥性肺炎防止
- ②呼吸法・発声・滑舌トレ
- ③名文音読で脳トレ

2. 子ども対象講座

声を合わせて楽しむ

正しく声を出してはっきり読む

- ①体操 de 音読
あいうえお体操ではっきり発音
- ②ミュージック de 音読
リズムにのせて詩などを音読
- ③ゲーム de 音読
物語をゲームにして楽しく物語を音読

指導条件

相談に応じます

学習希望者へのメッセージ

高齢者の方々へ 食事や会話が楽しめないという悩みを緩和します。全ての活動の源である「声」を見直し、人とのコミュニケーションを円滑にし、表情筋を鍛えることができます。

指導内容に関する資格・経歴・活動実績等

(一社) 日本朗読検定協会

認定「音読ヘルストレーナー」

※地域や団体、学校、各サークルにおける学習会の講師としてご活用ください。詳しくは生涯学習センターへお問い合わせください。

ひかり高年者生きがいセミナーを開催しました

テーマは『音読』

テーマ「音読」で脳トレ・舌トレ

～毎日できる心と体の健康習慣～

講師 朗読家・フリーアナウンサー

せがわ よしみ
瀬川 嘉 先生

開催日時 7月8日(火) 10時～11時30分

会場 地域づくり支援センター

セミナー紹介

声を出して読むことで脳の70%以上の神経細胞が働き「脳の全身運動」といわれる音読の効果学んだあとは、参加者全員で姿勢と呼吸法を習い、顔、口、舌のエクササイズと「あいうえお」体操。最後は声を合わせ群読をしました。当日は上記サポートバンク登録者の小林久美さんもスタッフで活動されました。



●参加者の声

- ・音読が健康生活に大切と教えてもらい、日々の生活に脳トレとして取り入れたいと思いました。
- ・日頃出さない音程や大きさの声をさせて、心身ともにリフレッシュできました。

○光市生涯学習センター

〒743-0063 光市島田四丁目14番3号(地域づくり支援センター内)

Tel 0833-72-3447 Fax 0833-72-8133

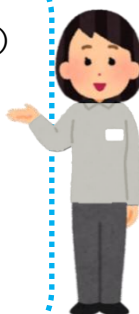
E-mail manabing@sweet.ocn.ne.jp

○光市社会福祉協議会(ボランティアセンター)

〒743-0011 光市光井二丁目2番1号(あいぱーく光内)

Tel 0833-74-3020 Fax 0833-74-3073

E-mail info@hikari-shakyo.or.jp



これは、2つの機関が協力して作り上げた情報誌です。

●タイトル「ゆいまーる」について
沖縄の方言でユイ(結い、協働)+マール(順番)の意味で、相互協力の気持ちから付けました。