

ピアノが脳に良い理由の一つを紹介します。



ペンフィールドのホムンクルス

このちょっと気持ちの悪い写真をご覧になったことはありますか？

私たちの全身の機能を司るという臓器、脳。

その脳の中で特に、思考、推理、記憶、自分の意志による運動を司るのが「**大脳**」です。

そして電気刺激を用いて「どの脳の個所が」「どの体の部分を」について細かに研究したのが、カナダの脳神経外科医ペンフィールドでした。

ペンフィールドは大脳のどの部分が、身体のどの部分に対応しているかだけでなく、

脳の各部分の対応領域の割合の大きさまでもを解き明かしたのです。

これを表したのが、「ペンフィールドのマップ」と言われるもので、ペンフィールドのマップをもっとビジュアル的にわかりやすくしたのが、この写真の「ペンフィールドのホムンクルス」と言われる人形です。

手の領域が脳の中でとても大きな領域を占めているのがよくわかりますね。

「ピアノで手先をよく動かすと、認知症になりにくい」という話はよく耳にする

かと思いますが、それは手を動かすことで、大脳の大部分を活性化させることに繋がるからなんですね。

最近の研究で、脳は鍛えれば一生成長を続けるということが分かってきました。80歳の男性が新しく趣味などを始め、1年後にMRIで脳の変化を診断すると、小学1年生が2年生になったときぐらいに脳がめざましく成長していたという例もあります。

たしかに脳の神経細胞は年齢とともに減少しますが、人生経験を積むことで脳神経細胞同士のネットワークは広がり、密になります。このネットワークを強化していくことが、脳の成長につながります。

今から始めるなんて遅いと思いますか？でも80歳で始めたら10年後には

「ピアノ歴10年の90歳」ですね！



音楽室の思い出



私は 練馬区勤労福祉会館 主に音楽室を コーラスで使わせていただいています。
はじめは、日韓友好協会婦人会の皆さんと日本、韓国の童謡や歌曲を中心に。
今は十数人のメンバーで混声合唱“ふるさと”、“行け！わが想いよ金色の翼に乗って”、“百万本のバラ”等々
色々なジャンルの曲を楽しんでいます。

先日、準備のため早めに会館に着き CD ラジカセをお借りしました。階段で杖を持った私を気遣い、会館の
S 様が飛んできて ラジカセを運び、音楽室を開け、照明・空調をつけて下さいました。
この時、思わず「数年前まで夫と妹が、今の S 様のように手伝い、このコーラスを助けてくれたんです」と
言っていました。

S 様から「そのことを“館だより”に書いてくださいますか？」とつたない文を書かせて頂いた次第です。

私はこの大泉で 夫と私の妹+猫とで暮らしておりました。二人はコーラスの大切な協力者。夫はテノールで
新しい曲が決まるとパソコンのソフトで各パートの音取り用 CD を作り、メンバーに渡してくれていました。
明るい妹は皆に元気をくれました。ピアノの伴奏を初見で弾きこなす、なくてはならない人でした。

—昨年夫が病いで、昨年妹が事故で他界。

辛くて、沈み込む私をコーラスの皆さんが励まして下さり、こうして続けることができています。

今、私は歌に支えられています。コーラスに来る時は二人に「コーラスよ。一緒にいて助けてね」と言って
きます。

この音楽室に来ると 今まで一緒に歌ってきた方々の、
そして 夫と妹の 笑顔を、歌声を ピアノの音色を 思い出します。

コーラス ROSE F.M



生活の中の生け花



慌ただしい日常の中で、心と足元の花に目を止め一息つく瞬間ってありませんか？
私と生け花の出会いも、そんな忙しい毎日を送っていた時です。当時、勤めていた職場の玄関にずっと生けら
れていたお花。仕事と子育ての両立でいつもバタバタと走っていた私は、なぜかその生け花に惹かれ、一瞬見
入ってしまいました。
「誰が生けたのだろう。私もこんな風に生けてみたい！」と思い、それが今の生け花の先生との出会いに繋が
りました。
お稽古を始めてみると、生け花の基本的なルールはあっても、それに縛られることはなく、自由にのびのびと生
けることができ、生け花がその日の感情で荒々しくなったり、おしとやかになったりします。枝の1本、お花の1
本を置く場所によって表情も違ってきます。小さな器の中に大きな可能性が見えてくるのです。自分で納得し
ても先生に見てもらおうと枝の1本を動かすだけで、また違った表情を見せます。
生活の中に、お花と向き合う時間を持てたことは、忙しい毎日の生活の中に豊かさと潤いをもたらしました。
心に安らぎが生まれるのです。

さあ、あなたも私達と一緒に お花と触れ合う素敵な時間を共有しませんか？

いつでも教室のドアは開いています。

サークル和(なごみ)





令和2年3月開催講座予定(2月1日から受付開始)



講座名	日程
体に優しい健康料理教室	3月1日(日) 13時~16時
基礎から始めるパソコン教室	3月4日・11日・18日・25日(水) 14時~16時
着付け教室	3月5日・19日(木) 10時~11時30分・13時30分~15時
今からはじめるイタリアン	3月8日(日) 11時~14時
学んで活かそうパソコン教室	3月8日・15日(日) 18時30分~20時30分
手ごねでふっくらパン教室	3月13日(金) 10時~12時30分・13時30分~16時
就労支援教室	3月13日(金) 18時~20時
楽しさ一杯のお菓子教室	3月14日(土) 10時~12時30分・13時~15時30分
楽しく学ぼう英会話	3月14日・28日(土) 10時~12時
簡単おもてなし家庭料理	3月15日(日) 11時~14時
手軽でおいしい中国料理	3月18日(水) 10時30分~12時30分・13時30分~15時30分
ライフプラン講座	3月21日(土) 14時~16時

申込順により定員となってしまった場合は、ご了承ください。

毎月の予定は、各会館に配布されるチラシ、ホームページ、ねりま区報等でご確認ください。

トレーナーからの健康アドバイス

～運動を習慣にするために～

運動は習慣化できたと思っていても、体調不良や旅行などがきっかけで、運動をやめてしまうことがあります。そうならないためにも、以下の事を心がけてみましょう。

- ◆ **記録をつける**…カレンダーなどに○×をつけ、どれだけ自分がやっているか(休んでいるか)チェックして自己確認をしましょう。
- ◆ **家族や友人に伝える**…自分の目標を伝えることで、自分に少しだけプレッシャーをかける。
- ◆ **ごほうびをあげる**…運動が1ヶ月続いた！など、途中で自分にご褒美になるような事を作りましょう。
- ◆ **アドバイスや指導者を見つける**…行っている運動が行き詰ってしまった時など、適切に判断できる資料や人材を探しましょう。
(勤労福祉会館のトレジムにはいつでもいます。ご相談を！)
- ◆ **協力者をつくる**…1人で行っていると、ついつい緩みがちになります。一緒に出来る仲間を見つけ、お互いを刺激し合きましょう。
- ◆ **代わりを用意しておく**…特にウォーキングやジョギングをされている方は、雨の日など天候に左右されて休みがちになるきっかけに。
家の中でできる運動を用意しておくなどの対策をしましょう。
- ◆ **気持ちは前向きに**…少しくらい休んでも“ダメだ”と思わない。(時には休息も必要です♪)
- ◆ **臨機応変に**…1つのスタイルにこだわらず(型にはまらず)違う方法にもチャレンジしてみましょう。

《参考文献》健康運動指導士テキスト》



編集発行:練馬区立勤労福祉会館
〒178-0063 練馬区東大泉5-40-36
TEL 03-3923-5511 FAX 03-3923-5512
ホームページ <http://www.nerima-kinrou.com>
指定管理者:NPO法人 練馬区障害者福祉推進機構



勤労福祉会館 館だより

令和2年2月・3月号
(1/20発行)

開館時間:午前9時～午後10時

臨時休館日のご案内

3月30日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。



「留学生とのかかわり」

健康長寿の秘訣の一つは「人とのつながり」だそうです。特にそれを意図しないわけですが、定年退職を機に、昔お世話になった高校生の留学支援団体 AFS でボランティアをするようになりました。

海外からの留学生は日本の家庭に滞在し、日本の高校に通います。ボランティアは留学生・日本の家庭・学校をつなぐ役割です。中には留学志望動機に「将来日本との貿易など商取引したい」という生徒もいましたが、「未知の国に行ってみたかった」「アニメが好きだから」「空手をしているので」等の理由で挨拶とひらがながわかる程度の日本語力で来日して来る生徒も結構います。その無謀とも思える勇氣には驚きます。異文化で価値観・習慣が違い、言葉もわからない環境に投げ込まれて、最初は当然とまどい、壁にぶつかります。生徒本人だけでなく、時には受け入れ家庭も学校も困惑することもあります。4ヶ月を過ぎた頃から変化が見られます。いつの間にか、日本語でコミュニケーションがとれるようになり、周りにもなじんできます。その困難を乗り越え、変わっていく姿を見ると、若い人のエネルギーと柔軟性は素晴らしいと感じます。

私が最初に担当した生徒はブルネイの16歳の留学生で一般家庭に滞在し、日本の高校に半年通いました。拙宅が学校とホストファミリーの中間地点にあったので、その留学生は放課後よく家に立ち寄り、話をしていました。アニメ好きの少年でしたが、帰国後イギリスの大学へ留学・卒業し今は母国で日系企業で働いているそうです。同じ年に、数日だけ、拙宅に泊めたインドからの短期留学生は日本での経験に感謝して、帰国後、日本からの留学生を二人その家に受け入れたそうです。

その後、タイ、ウルグアイ、デンマーク、アメリカ、フランス、アルゼンチンと多くの留学生と関わりを持ちました。留学生も日本語や日本文化、日本の社会について学びますが、私も外国の宗教、文化、生活習慣について学ばせてもらっています。

今年は東京オリンピックの年です、身近なところで国際理解に協力し、元気をもらい健康長寿をめざしたいと思っています。

