

砺波市本町に「チャイム」が響き渡りました

第2回は5月28日(日)13時～15時に真光寺さんで開催！
約60名の参加がありました。



「チャイム」は3つの場を創ります！

①「学び」の場

今回のテーマ 暮らしの中でできること
サーカディアンリズムを整えて、副交感神経を優位にする「ストレッチ法」や「呼吸法」について学びました。暮らしの中に、意識して取り入れてみてください。何事も、オンとオフのバランスが大切です。



②「楽しむ」場

今回のテーマ 音の調べ
旬のお花の歌「バラが咲いた」を合唱しました。「バラ」の歌詞を、真光寺さんに咲いた「牡丹」に置き換え、替え歌にした合唱も行いました。楽曲は1960年代後半に作られた歌を中心に構成しました。

③「語り」の場

皆様のお声 (アンケートより一部抜粋)

- 日中はひとり居ることがほとんど故、こうした時間を過ごすことに意義を感じます
- 最近座っていると、次に立つ時に固まった感じがしたりするので、運動を交えてのお話は嬉しい
- あっという間の2時間、若さを取り戻したようなー
- 大声を心から発声できた
- 楽器を使っっての大合奏が楽しかったです。日のくらしの中に取り入れたい事がありません。チャイムが良いひびき!
- ゆったりとした中で学べてよかったです
- 最近疲れ気味でしたので、心がやすらぎました
- 今までこの様なお話を聞く機会がなかった。今日は新たな人生の始まりを感じました

- 非日常的な時間で心身ともにリラックスできた。音楽は久しぶりに楽しくて、心が愉快になりました。すごいパワーがありますね
- 皆さんの活動を必要としている方や、力強く感じる方がおられると思います(もちろん私もその一人です) どうぞ続けて活動していただけることを願っています
- 体に栄養を与えました
- 楽しかったです。「この広い野原いっぱい」は私の青春でした



6月2日の新聞に掲載されました

ご参加いただいた皆様、素敵な感想やお言葉をいただきありがとうございました!

次回は7/23(日)13時～
光圓寺さん(砺波市久泉102)で開催します。
皆様のご参加お待ちしております!

チャイムスタッフ/山田 裕子・飯田 正代・小林 徳子・飯田 実里

共催: Curación暮らし音(山田 裕子)
後援: 市立砺波総合病院/富山大学地域連携推進機構 地域医療保健支援部門/四葉広告事務所

あなたの街に

チャイム

〈チャイムは、地域で病いと生きるを考える場を創る活動です〉