10/29（木）
14時～ 19時～

『秋の歌レクで秋の見当識をしっかり高める』

社会療法の視点をベースに、秋の定番曲を通した実践法を学びます。成功のポイントは「ただ歌って終わらせず、エピソードの解説と双方向の対話を取り入れること」。背景を丁寧に紐解くことで参加者の記憶や情景が鮮やかに蘇り、自然な会話が生まれます。あえてゆっくり、時には脱線の笑いも楽しみながら進めることで、心に残る手応えのある体験に。現場で大人気の「うたの解説のコツ」と「交流へつなげるヒント」をたっぷりお届けします。

●秋の脳内お散歩 『もみじ、村祭り』●五感で秋を感じる 『虫の声』
●川田正子の時代を振り返る 『里の秋、鐘の鳴る丘』●青春の挫折と人生の旅を感じる 『旅愁』 などを紹介予定です

10/30（金）
14時～ 19時～

『テッパンの歌レクでドーパミン爆発しよう！』

レクを一瞬で盛り上げる方法。実は〇〇しないことが重要です。
手拍子がわいて、笑顔が浮かんで、終わった後にまた拍手が起きるような歌があるといいですよね。しかも、毎日でも何度でも再現可能な……。この講座では、そんな歌をご紹介します。さらに、声のトーンやタイミング、表情のコツを知ることで、場の空気をやわらかく盛り上げられるようになります。日常の散歩や入浴の声かけにも活かせる必見のノウハウです！

●自然と手拍子が出る民謡の数々 『草津節、木曽節、よさこい節、炭坑節、東京音頭』
●ハイテンションな文部省唱歌 『鉄道唱歌、汽車、花、箱根八里』
●結局、歌詞カードがなくても歌える歌が最強 『リンゴの唄、旅の夜風、銀座カンカン娘』
●心の奥がふつふつと熱くなる歌 『仰げば尊し、真白き富士の嶺、この道、沖縄の歌』 などを紹介予定です

10/31（土）
14時～ 19時～

『決定版・いつでも空気を作れる一生物の歌レク』

歌レクのすべては三大詩人（北原白秋・西条八十・野口雨情）の歌にすべて詰まっている！
唱歌と童謡の明確な違いをご存知でしょうか？ 答えは、唱歌は文部省が選んだ歌であり、童謡は芸術家がつくった歌。その童謡の世界には三大詩人がいます。その歌々を知っておくと、人間のさまざまな感情や記憶に寄り添うことができます。このレパートリーはいつでも使える万能薬。いつでもサッといい時間をつくってくれる特効薬にも栄養剤にもなることでしょう。

●北原白秋の歌で、自分が歩んできた道をふりかえる 『この道、からたちの花、あめふり、砂山、待ちぼうけ、ペチカ』
●西条八十の歌で、日本人の心の原点を知る 『かなりや、肩たたき、東京音頭、誰か故郷を思わざる、蘇州夜曲、青い山脈』
●野口雨情の歌で、童謡と唱歌の違いが明らかになる 『雨降りお月さん、七つの子、シャボン玉、証城寺の狸囃子』
●子どもの心をそのまま描く『赤い靴、青い眼の人形、叱られて』 などを紹介予定です

11/5（木）
19時～

『冬のうたの会で120点の介護記録を一発入力』

レクの後の記録に、「とても楽しそうにお過ごしでした」とだけ書いていませんか？ 社会療法では、介護保険報酬の評価にも直結する実践的なアセスメント手法を採用しています。ここでご紹介する18の視点を介護記録に加えると、レクの本当の価値や効果が驚くほど明確に伝わるようになります。記録が変われば準備の質が変わり、レク中の空気感まで劇的に変わる――その具体的な手法を「冬の定番曲」と共にお伝えします。

●なつかしき冬の景色と五感 『冬景色、雪やこんこ、たきび』
●きらめく星座を感じる 『冬の星座、見上げてごらん夜の星を、燦く星座』
●つながりのあたたかさを感じる歌 『雪の降る町を、冬の夜、ペチカ、カチューシャの唄』
●年末年始の心をあたためる 『味噌汁の歌、テネシーワルツ、上を向いて歩こう』 などを紹介予定です

11/6（金）
19時～

『年末年始のうたの会で脳内物質を整える』

シリーズ最終回は、高齢者の「脳内物質」について深掘りします。
日々のスパイス『覚醒と興奮のドーパミン』、福祉の最大の目的地である『安心と整いのセロトニン』、心のエネルギー源となるのは『愛情とつながりのオキシトシン』、やる気と自分がよみがえる『集中と認知のアセチルコリン』。そして、『闘争と逃走のノルアドレナリン』。脳内物質の性質を知りつつ、その整え方を一年を代表するうたで解説します。自分自身のモチベーション、アンガーコントロール、人間関係などで悩んでいる方にも問題解決のヒントがたくさんありますよ！

●新年を心豊かにスタート 『一月一日、真白き富士の嶺』
●春は桜と永遠を感じる季節 『花、朧月夜、荒城の月』
●夏は海と思い出の季節 『われは海の子、浜辺の歌、沖縄の歌』
●秋は実りと感情発露の季節 『里の秋、旅愁、汽車、りんごのひとりごと』
●冬は寒さと心の中の温もり 『冬景色、冬の夜、雪の降る街を』 などを紹介予定です