１．高齢者を元気づける出前歌声活動

グループ名　ふれあいサポート
代表者　園部真人

１．活動の目的

この会は平成 22 年度より本格的に活動を開始したボランティア団体である。平成 28 年度で 7 年目を迎えている。

この会は主に高齢者に歌うことを通して元気を届け、ふれあいの場を提供することを目的に設立された。歌うことは高齢者の脳の活性化と介護予防に大いに役立つばかりではなく、楽しいひと時を提供することができる。

ボランティアを支えるメンバーは、現在１２名で、すべて６５歳以上である。ほとんどが教員の OB で、教員時代に培った様々な教育技術を活用しながら、飽きない楽しい時間を過ごしてもらうよう工夫して運営している。なかでも有効に活用しているのがパソコンやプロジェクターなどの視聴覚機器で、プレゼンテーションソフトを効果的に活用している。

２．活動の概要

(1)具体的な活動の内容

① 時代の歌、ご当地ソング、童謡などのジャンルからテーマを決め、歌のエピソードを紹介しながら、カラオケやピアノ伴奏で全員合唱をリードする。(出前歌声サロン)
② カラオケセットを持たない、持っているが音響が悪い、操作をする人がいない等のサークルや町内会などに対して、出前カラオケの活動を通してふれあいの場を提供する。(出前カラオケ)
③ サークルや町内会のイベント（おまつり・芸能発表会・周年行事等）に対してカラオケや音響装置を提供する。(出前カラオケ)
④ ビデオや DVD を上映する映画会をサポートする。(出前映画会)

町内会カラオケサークル
（出前カラオケ）

町内会歌声サロン
（出前歌声サロン）

(2)平成２７年度の出動の内容

平成２７年度は７０回の出動となった。出前歌声サロン４９回、出前カラオケ２１回となり、出前映画会の要請はなかった。平成２８年度は８０回を超える勢いである。

平成２７年度の出前の実施先は以下の通りである。

月	出前歌声サロン	出前カラオケ
4	4件　(地域サロン・町内会・サ高住)	1件　(町内会カラオケサークル)
5	3件　(地域サロン・町内会・サ高住)	1件　(町内会カラオケサークル)
6	3件　(地域サロン・町内会・サ高住)	1件　(町内会カラオケサークル)
7	3件　(地域サロン・町内会・サ高住)	1件　(町内会カラオケサークル)
8	2件　(地域サロン・町内会・サ高住・講座)	1件　(町内会カラオケサークル)
9	6件　(地域サロン・町内会・サ高住・講座)	4件　(町内カラオケ・まつり)
10	7件　(地域サロン・町内会・サ高住)	3件　(町内カラオケ・文化祭)
11	6件　(地域サロン・町内会・サ高住)	4件　(町内カラオケ・文化祭)
12	3件　(地域サロン・町内会・サ高住・講座)	1件　(町内会カラオケサークル)
1	3件　(地域サロン・町内会・サ高住)	2件　(町内・施設カラオケ)
2	5件　(地域サロン・町内会・サ高住)	1件　(町内会カラオケサークル)
3	4件　(地域サロン・町内会・サ高住)	1件　(町内会カラオケサークル)

歌声サロンでは、通信カラオケセットの伴奏やコンピュータに取り込んだボーカル入りの音源やアコーディオンなどの伴奏を活用して、みんなで歌う会を進めている。下を向いて歌集を見るのではなく、スクリーンに映された歌詞を見ながら歌う。また、スクリーンにはイントロクイズや歌のエピソードも映し出される。歌声サロンの実施のほとんどが、町内会や老人クラブからの要請によるものである。

また、最近は「サ高住(サービス付き高齢者住宅)」の開設が増え、施設からの要請が急激に増えてきている。

出前カラオケのほとんどは、カラオケの機械を持っていない町内会にカラオケセットを持参し設置してカラオケを歌う機会を提供している。また、施設を慰問する際の音響設備も提供している。

(3)活動の実際

① 町内会・老人クラブでの歌声サロン

札幌市内の町内会や老人クラブでは毎月のように様々な取組が行われている。各団体とも内容を考えるのに苦慮しているのが現状である。

町内会老人クラブでの歌声サロン

カラオケは弊害も多く、以外に敬遠されることが多い。当ボランティアでは、伴奏が瞬時に演奏されるカラオケの利点をフル活用して、一人ではなくみんなで歌う会を進めているので要請が増えてきたものと考えられる。

「歌声サロン」の実施時間は１時間半程度である。歌のジャンルは童謡・唱歌・抒情歌・歌謡曲と多岐にわたっている。歌の成り立ちやエピソードの紹介を入れたり、様々なクイズを行い、クイズの解答から歌に誘うことにも工夫を凝らしている。

地区センターでの
歌声講座の様子

進行はプロジェクターでスクリーンに映された画面を見ながら進めている。歌詞も画面に映すことにより、下を向かずに全員が一体になって画面に集中することができる。

② 行政機関との連携

今年度の要請の特徴に公的機関との連携がある。介護予防センターからの要請を受けて、町内会へ出向く機会が増えている。「すこやかサロン」というセンターの事業における講師として活動する機会も増えてきている。

また、地区センターで行われる「懐かしの歌を歌おう」講座における講師や道民カレッジなどの講師として要請を受けることも多くなっている。内容は町内会で行う「歌声サロン」と変わることはないが、講座の場合は参加者の意識が高いため、内容のレベルアップが必要となっている。また、参加意識を高めるために、あらかじめリクエスト曲を募集したり、自らのエピソードを書いてもらい紹介をしたりと参加者みんなで進めることを工夫している。

町内会老人クラブの
歌声サロンの参加者

③ 定期的に開催されている歌声サロン

出動のほとんどが要請による出前歌声サロンであるが、１か所のみ自由参加ができるサロンがある。NPO が主催している地域サロン「ぽっけ」である。毎月第３土曜日の午前中の２時間を２０～３０人の皆さんで楽しく歌っている。開催以来４年目を迎えているため、参加者のほとんどがリピーターで、毎月の開催を楽しみに待っていてくれている。

「ぽっけ」での
定例「歌声サロン」
の様子

④　サービス付き高齢者マンション、デイサービスセンターへの慰問活動

最近は札幌市内に多くのサービス付き高齢者マンションが開設されている。また、デイサービスセンターに通う介護が必要な高齢者の方々が増えている。それらの施設には認知症の方や介護が必要な利用者の方も多くいる。それらの施設では、なかなか通常の歌声サロンが実施できず、どちらかといえば参加型というより、歌や踊りなどを見たり聞いたりして楽しむ芸能イベントの希望が多い。それらの施設には、カラオケの機械がなかったり、音響の設備が不十分であることが多い。その慰問活動で音響をサービス、提供をする活動が出前カラオケである。

(4)活動環境の整備と機材の概要

「ふれあいサポート」が設置する音響設備は以下の内容である。

パソコン
プロジェクター
スクリーン
PA アンプ
PA ミキサー
PA スピーカー　4
返しスピーカー　2
通信カラオケ

使用機材と使用の様子
左写真の返しスピーカーが
助成金で購入したもの

３.決算報告書

収入	大同生命厚生事業団	１００，０００円
支出	スピーカー(返し)の増設　　１５９８４×２	３１，９６８円
	スピーカーコード他	１５，０００円
	交通費　５００円×４人×７０回	１４０，０００円
	消耗品・用紙・コピー	１０，０００円
	合　　計	１９６，９６８円

４.おわりに

高齢者は歌が大好きである。歌うことを通して思い出がよみがえったり、脳の活性化につながる。また、高齢化社会を迎え、高齢者の年代層も広がり、要望も多岐にわたっている。ボランティアをしている私たちも１２名のすべてが６５歳以上の高齢者である。ボランティアをしてあげているという感覚ではなく、自分たちも共に楽しみながら活動を続けていきたいと考えている。