

(西暦) 2020年 2月 12日

公益財団法人 笹川保健財団
会長 喜多悦子 殿

2019年度地域啓発活動助成

活動報告書

標記について、下記の通り活動報告書を添付し提出いたします。

記

活動課題

♪夢のダンス交流会♪☆あなたもシンデレラ&王子様☆

活動団体名：青少年リーダー育成・子育て生涯学習支援 ソフィア

活動者（助成申請者）名： 高瀬 由子

1. 活動の内容・実施経過

* 6月22日(土)・29日(土) ダンス講習会 in 公民館

♪夢のダンス交流会♪開催4つの目的

☆宝の山発見 ☆共生社会・幸齢(幸せな加齢)社会の実現

☆生きがいづくり ☆健康寿命増進・認知症対策・介護支援

これらの目的が達成できるよう、幅広い世代や様々な身体状態の方にご参加頂いて市内ご協力施設でダンス交流会を開催することとした。それに先立ち、ダンス中級者と上級者の講習会において、ダンスの基礎とポイントについて復習し、協力者を募った。



講師は、元全日本社交ダンスシニアスタンダードチャンピオンで世界大会16位、17位の成績を有しJDSF、JBDFともラテン・スタンダードA級選手の須藤純弥氏。立ち方、組み方、初心者やダンス相手への配慮など、ダンス講習会やダンス交流会のための知識や技術の習得、向上を図った。



* 7月19日(金) ♪夢のダンス交流会♪ in ニチイケアセンター矢板



参加者の約9割の方が歩ける、走れる状態であったため、回想法による認知症対策として、「故郷」「四季の歌」「海」など昔懐かしい童謡や「川の流れるように」のような

ヒット曲を皆で歌いながら、手足を動かして準備体操とした。「夢ダンス」と名付けた前後左右に移動するだけのどなたにも踊れる簡単なダンスを皆で覚えた後、講師と参加者が組んで順番に踊っていった。踊らない方には歌っていただいた。最初は難しくても慣れてくると笑みがこぼれた。車椅子に座ったままでも手を動かしながら歌に合わせて体を揺らした。



ダンス発表では手ばたきもおこって想像以上に盛り上がり、大変喜んでいただけた。最後に皆でおやつをいただきながら談話した。内気の方もいらしたが、ほとんどの方は問いかけに嬉しそうに答えてくださった。



* 7月23日(火) ♪夢のダンス交流会♪ in デイサービスセンターひだまり

参加者は通所者、全員が歩行可能者で走れる方もいた。歌や剣舞のボランティア団体「山和会」の訪問日（毎月訪問）に合わせて企画した。参加者も慣れているため、和やかな雰囲気の中、歌と剣舞の披露が始まった。「山和会」の皆様は市内外の病院・施設の慰問を長年続けておられ、市や社会福祉協議会から表彰されてもいる。♪夢のダンス交流会♪でも毎年、剣舞の披露をして下さっている。



「山和会」の皆様のご協力、歌に合わせた手足の運動と「夢ダンス」を行った。社交ダンス経験者が多いため、大変スムーズにテンポよく進行できたし、大勢の方が一緒に踊れたため、大変盛り上がった。ダンス発表においても笑顔と手拍子で歓迎してくれた。



おやつをいただきながらの茶話会では、幼少の頃からの知り合いが、数人いたため、昔話に花が咲いた。少年少女のようにキラキラと目を輝かせながら様々なお話をして下さり、笑顔の絶えない素晴らしい会になった。

* 8月23日(金) ♪夢のダンス交流会♪ in グループホームあかり

参加者は在所者で、独立歩行可能者が約6割、歩行不可能な車椅子利用者が約2割だった。今回は、尾形クリニック健康運動指導士の阿部美佳先生、塚田翠先生のご指導により「健康運動療法」を取り入れ、最初に健康増進の為の効果的な運動法を学び、実際に身体を動かしていただいた。





皆で歌う場面では、「とちぎ歌の王様」TV 出演も多い築瀬美智子氏の熱唱に感動し涙する方もいらした。美しい歌声に「故郷」を懐かしく思い出したという。



「夢ダンス」は立って、もしくは座ったままでほとんどの方が体験された。「あかり」のスタッフ5人が入られたため、緊張せずにのびのびと踊ることができたようだった。

場所が広がったので、一度に踊れる人数が多く、上達が早かったため、速いテンポでのダンスや回転にも挑戦した。この施設では日頃から健康療法を取り入れているせいか、全体的に活動的でノリも良かった。築瀬氏や皆の歌に合わせてチャンピオンの

ダンス発表が行われ、大いに盛り上がった。その後のダンス体験はより積極的なものになった。プログラムを組む上で大変勉強になった。



♪夢のダンス交流会♪



☆貴方もシンデレラ&王子様☆ byソフィア

日時/8月23日(金)10:00~11:30

場所/尾形クリニック

グループホームあかり

内容/①健康運動療法

健康運動指導士(河部美佳、塚田幸)の指導で体を動かしましょう♪

②懐かしのメロディーに合わせて体操・ダンス

担当者の指示に合わせて少しずつ体を動かします。車椅子の方は上体だけ動かしましょう♪

③ダンスの発表♪

ダンスに合わせて歌ったり、手拍子してみましょう(^_^)

④アンケート記入(ご本人・ご家族・スタッフ)

＊無料＊ ＊希望内容だけ参加可能・入退場自由＊

対象/利用者さんとそのご家族

一般の方先着10名様

持ち物/タオル、飲み物、

運動ができる上履き

＊詳しくは Facebook ソフィア青少年リーダーをご覧ください。

申込み/ソフィア高瀬

☎090(3401)1755 Mail sophia_yaita@yahoo.co.jp

♪皆で楽しく歌いましょう♪踊りましょう♪



*11月24日(日) ♪夢のダンス交流会♪ in 片岡コミュニティホール

ついに最後のイベントの日がやって来た。壇上には「希望と夢を 百花繚乱」の大作! 「デスティネーションキャンペーン: 駅からハイキング」に合わせ、ソフィアが主催した澤観音寺書道パフォーマンスにて矢板東高等学校附属中学校生たちによって書かれた作品である。字のごとく花を添えていただいた。

まず、栃木県プロ教師協会の大川栄美子先生と菅野栄先生が初心者クラスのダンス講習を担当して下さいました。お二人とも親切丁寧なご指導で人気があり、ダンスサークルの指導を通じて、社交ダンスの普及・発展にご貢献くださっている。

元アジアアマチュアスタンダードチャンピオン、日本ダンススポーツ連盟ナショナルコーチでもある渡辺和昭・裕美組は愛娘ペアを連れ、ダンス講習経験者クラスをご指導くださった。大会ジャッジも務める、人気実力ともに日本の第一人者である。

皆様♪夢のダンス交流会♪開設当初からお世話になっている先生方だ。先生方の魔法と競技選手、ベテランダンサー達のご協力で全くの初心者も気分は☆シンデレラ&王子様☆になれる

♪夢のダンス交流会♪である。

笹川保健財団助成により、公民館から始まり、性質の異なる各施設での講習会・交流会を経ての♪夢のダンス交流会♪ 小学生から80代の方まで、障がいのある方も車椅子の方も集う、どなたにも開かれた無料イベントであることに変わりはないが、今までとは一味も二味も違う貴重な交流会となった。TV、新聞、広報誌、雑誌、

Facebook等で紹介され、新聞記者やプロカメラマンの方も駆けつけ、県外の方もご参加下さった。ソフィアメンバーの大田悟士さん(高校2年生)が司会





を担当し、矢板市社会福祉協議会長:中村有子氏と栃木県ダンススポーツ連盟県北支部長:和気久一氏のごあいさつを頂戴した。

剣舞、ソーラン、社交ダンスと各種ダンス

の発表の合間には、男女が即座にペアを組んで踊る「ミキシング」により、お一人でご参加の方や初めてご参加の方にもダンスしやすい環境を作った。

ダンスより歌に興味のある方の為に、歌手の方を招き、歌に合わせて皆で踊る時間を設けた。「いちご王国の歌」で知られた「シルクロード新人賞受賞」の滝沢まさとし氏と「とちぎ歌の王様」で優勝経験の多い築瀬美智子氏の熱唱により、贅沢な気分でシンデレラや王子様のように踊ることができたと推察する。



今回は、元全日本シニアスタンダードチャンピオンの須藤純弥・高瀬由子組、大ベテランの岡村嘉則・金田初枝組、元アジアチャンピオンの愛娘:華凜・響組が社交ダンスの発表を行った。ラストを飾った響・華凜組の愛くるしいダンス! 割れんばかりの拍手に包まれ夢のひと時は幕を閉じた。





2. 活動の成果

青少年リーダー育成・子育て生涯学習支援ソフィアでは、「小さな一歩で人生をかえてみませんか♪」をスローガンに、「共生社会・幸齢社会（幸せな加齢）実現のための多世代交流」と「絆・気づき・生きがいがづくり」の場を企画提供している。

「世界に羽ばたくプロジェクト」としてチャンピオンやアーティスト、各界の第一人者を招聘し「♪夢のダンス交流会♪」「宝の山発見！オリエンテーリング&防災教室」「英語で遊ぼう（^^♪&世界に一つを作ろう♪ in こどものひろば」等の無料イベントを開催中である。SDGsに取り組むガールスカウト日本連盟「CAC100プロジェクト」にもエントリー済である。♪夢のダンス交流会♪は、先生方の魔法によりダンス未経験者でも気分は☆シンデレラ&王子様☆になれるスペシャルイベントである。

本年は笹川保健財団助成により、公民館の講習会から始まり、性質の異なる各施設での講習会・交流会を経て、様々な団体ご協力の♪夢のダンス交流会♪が実現した。それぞれの会が、今までとは一味も二味も違う貴重な交流会となった。

ニチイケアセンターとデイサービスセンターひだまり、グループホームあかりでは80代90代の方がほとんど、90代が最多で「時間が丁度良い」との回答であった。作業療法クラスの生徒さんが半数以上で70代が最多、20代から80代まで参加下さった佐藤病院では、「時間が短い」と回答する方が多かった。どの施設でも、皆で歌い体を動かして楽しめ予想以上に喜ばれたが、日頃から運動療法を取り入れている施設の方が皆さん積極的で反応が良く、大勢の方が歌やダンスを直接楽しみ、更に盛り上がった。参加者へのアンケートでは、歩行可能、不可能にかかわらず、「つまらなかったこと」は皆無で、ほとんどの方が「楽しかった」「また参加したい」と答えた。スタッフからも、「参加者が普段より楽しそう」「効果的なのでまたやってほしい」という回答であった。積極的に独自の作品展を開催しているひだまりのスタッフでは「効果的なので施設でもやってみたい」が8割であったが、残念ながら他の施設は2割から5割にとどまった。これは施設長の理解・許可が必要なためと日々の労

働に余裕がないためと推測できる。

「夢ダンス」は手を取って前後左右にステップするだけの単純なステップで、何拍子でもどんなテンポでも自身の好みによって、また相手に合わせて踊ることが可能だ。最初に講習会を開催したため、初級者も経験者も交流会に参加して、全くの初心者を取り導いて楽しませてくださった。初心者でも経験者と一緒に手をつなげば、「杖状態」になり更に楽に踊ることができる。これが、社交ダンスが高齢の方や障害のある方に向いている理由の一つである。相手の体やリードを利用して、楽しく楽に健康増進が図れ、生きがいづくりにもなるのである。

着飾って、異性に触れ、相手を思いやりながら、相手に合わせて身体を動かす社交ダンスは「認知症対策にもベスト！」と言われる。筑波大学でも研究が進み、ダンスを推奨する医者も多い。認知症対策として「回想法」があげられるが、昔懐かしい童謡やヒット曲に合わせて踊ることで効果が倍増するであろう。

「健康維持のための最良の方法は30歳以上離れた友人を持つこと」「一億人総活躍時代」と語られるようになった。ソフィアでは、30年も前から多世代交流に努めてきたが、当初は「いい年をして・・・」「年寄りはお人前には出ない」「障がいがあると出にくい」などと言う言葉を耳にした。昨今「ごちゃまぜ・・・」や「赤ちゃん教室」等も企画されるようになり、やっと時代が追い付いてきた感がある。

ソフィアの多世代交流においては「懐古法」としてシルバーの皆様からの知恵や体験の伝授により、子ども大人両者ともに未経験の内容を想像しながら懐かしむ方法を推奨している。♪夢のダンス交流会♪でも単純なステップを踏みながら、会話し、「気づき」の場となるのである。認知症の方でもその程度に拘わらず、昔習得した技術を引き出すことができる。昔に戻って「普通の状態で」活動できるようになるのである。認知症を直す迄にはいかずとも、進行を遅らせ改善させることが可能である。

以上の構想により、長年の経験と様々な分野、団体の皆様のご協力ご支援においてプログラムを組んだ結果、参加者にも協力者にも想像以上に喜ばれ、感謝され、たくさんの笑顔、しかも少年少女のような笑顔に出会えた。今回掲げた4つの目的：個々にある「宝の山」を発見しながら、「生きがいづくり」をすることで薬、治療のみに頼らない自助共助の「健康寿命増進・認知症対策・介護支援」となって、「共生社会・幸齢(幸せな加齢)社会の実現」に近づけたのではないだろうか。

このような機会を授けて下さった、笹川保健財団の皆様、特に親切丁寧にご対応下さったチーフプログラムオフィサーの菅原広恵様と、ご協力ご支援下さった全ての方に深く感謝申し上げます、心から御礼申し上げます。

<後援>

栃木県、栃木県教育委員会、栃木県社会福祉協議会、栃木県ダンススポーツ連盟、
矢板市教育委員会、下野新聞社、とちぎテレビ、栃ナビ

<協賛>

株式会社 壮関、株式会社 トーセン

<協力団体>

尾形クリニック、佐藤病院、グループホームあかり、ディケアセンターひだまり、
ニチイケアセンター矢板、石下ダンススクール、菅野ダンススクール、矢板ダンス
スクール、山和会（剣舞ボランティア団体）、翔乃流綬千会（剣舞ボランティア団体）、
みんなで踊ろう会（ソーランボランティア団体）

<協力者>

赤塚邦孔（ケアマネージャー） 大川栄美子・管野栄（JBDF 栃木県プロ教師協会）
関谷明子（介護福祉士） 渡辺和昭・裕美組（社交ダンスアジアチャンピオン）
塚田直人（ヘルパー2級） 須藤純弥・由子組（社交ダンスシニア日本チャンピオン）
阿部美佳（健康運動指導士） 岡村隆史・金田初枝組、吉信響・渡辺華凜組
塚田翠（健康運動指導士） 滝沢まさとし（シルクロード新人賞受賞歌手）
武田美早紀（作業療法士） 築瀬美智子（歌の王様）
中山介夫（体幹トレーナー）
山田和子（山和会代表）
翔綬千（翔乃流綬千会代表）
翔乃流(翔綬千先生・渡辺ミチ子・鈴木たか子・菊地要一)
山和会(山田和子先生・神田喜美子・小嶋洋子・高柳波子・赤塚容子・慶野ミエ・
仲山美代子・豊田幸子・寺山美奈子・高瀬すみ子・小森千恵子・井上京子)
みんなで踊ろう会（君島藤子・岡原ツネ子・管野カツ子・原洋子・大沢由美子・
山下静代・久郷二千子・門間ヤイ子）

3. 今後の課題

歌とダンスの効果により、介護される側だけでなく、介護する側も身体的精神的負担を軽減できる。またターミナルケアとしても最適であり、車椅子・寝たきりの方への「夢ダンス」普及が望まれる。しかしながら、興味のない方やダンス、人との関わり、外出を毛嫌いする方にどう訴え対処していくかが、今後の課題である。

そのため、今後は施設訪問や交流会開催と並行して、個別訪問による周知・普及活動が必要と考える。高齢社会において、健康増進と生きがいづくりを推進することで、健康寿命の延伸、健康人の増加による医療費削減が見込める。子や孫を巻き込んで介護に当たることで介護人・被介護人両者にメリットは大きい。共生社会・幸齢社会（幸せな加齢）実現のために、これらを少しでも早く少しでも多くの方に周知していくことも今後の課題である。これらにより「世界最高の国」ランキング3位の日本が「世界一幸せな国」ランキング58位から脱却できるのではなかろうか。

4. 活動の成果等の公表予定

文章・画像の公表

- *全国月刊誌「ダンスビューウ」
- *矢板市 HP 「ともなーる」（公表済）

文章・画像・動画の公表

- *ネット 「栃ナビ」（行事予定・内容のみ公表済）
- *Facebook ソフィア、青少年リーダー（公表済）
- *Facebook 社交ダンスグループ（公表済）
- *Youtube 高瀬由子（公表済）
- *とちぎTV 「情報マルシェ」（放映済）（来年度放映予定）

他団体による公表（ネット上）

社交ダンス、舞踊、ソフィア <https://シニアパワーの活かし方.com/2019/11/24...>

昨日、片岡公民館のコミュニティホールでソフィア主催の「夢のダンス交流会」なるものが行われていた。

ダンス交流会を覗いてみた！！ 2019.11.24

昨日、片岡公民館のコミュニティホールでソフィア主催の「**夢のダンス交流会**」なるものが行われていた。

本来矢板市の文化会館小ホールが開催場所として予定されていたようだが、先の台風19号の被害により文化会館が使用不可能となったことから、片岡のコミュニティホールに変更されたとのこと。

このイベントは社交ダンスの団体と詩舞、剣舞といった舞踊の団体及びハワイアンダンスの団体との交流が目的のようで、社交ダンスや舞踊を織り交ぜた催しで参加者も踊りに興じ一様に盛り上がっていたようだ。

このイベントは矢板市で青少年育成・子育て生涯学習支援を目的とした様々な活動をしているソフィアという団体によって開催の運びとなったようです。

社交ダンスの部では小学生と思われるペアが見事なダンスを披露して参加者からの拍手喝采を受けていましたし、参加した多くの社交ダンス愛好者たちも楽しみながら踊りに興じていた。



参加者による社交ダンス風景



またこれに先立ちアジアチャンピオン・プロによる社交ダンス講習もあり、愛好者にはたまらない企画となったのではないのでしょうか

残念ながら僕はダンスには興味がないので、ひたすら写真の素材として見させていただいた。

また舞踊団体も群舞を披露し拍手喝采を浴びていた。剣舞や詩舞といった舞踊については我々も芸能発表会等で目にする機会があるが、今回のように社交ダンスと同じ会場で交互に行われる舞踊にはちょっと新鮮味を感じたのは僕だけだったろうか