

みんなで、のぼそう！「健康寿命」！

歌と音楽・健康フェア

2019

「笑い」と「体操」・「歌と音楽」のもつチカラ！

第1回 午前講演会 テーマ：「笑い と 健康寿命」



健康講演

テーマ：「笑い と 健康寿命」

－「笑い」と「体操」・「歌と音楽」のもつチカラ！－

大平哲也

医学博士・日本笑い学会 理事
福島県立医科大学医学部 疫学講座 主任教授
大阪大学大学院 公衆衛生学 招へい教授

9/21 (土) 開演 10:00
(開場 9:30 / 終演 12:40)



落語

大川亭 さくら

西宮出身 アマチュア落語家
ちりとてちん杯全国女性落語大会 グランプリ受賞



「手のひらにぎにぎ体操」

－介護予防体操－

西村 房雄

岸和田健老大学 元副学長
手のひらにぎにぎ体操 専門指導員



「音楽ケア体操Ⅰ」

テーマ：「音楽と健康！！」

－歌って笑って音楽ケア体操－

田伐 マリ子

認知症予防音楽ケア体操 指導員認定講師
フルート&オカリナ奏者
トート音楽院 オカリナ講師

第2回 午後講演会 テーマ：「介護予防 と 健康寿命」

9/21 (土) 開演 13:30
(開場 13:10 / 終演 16:50)



健康講演

テーマ：「未来のからだは、いまからだ！・介護予防」

－生活習慣改善で、認知症も予防！－

野口 緑

大阪大学大学院 公衆衛生学 招へい准教授
尼崎市 部長・日本肥満学会 理事
日本公衆衛生学会 (評議員)



演奏と講演

テーマ：「感謝して 生きること」

池田 佳ず実

国内・海外ピアノコンクールに入選、
兵庫県スポーツ優秀選手賞受賞



女性合唱 プリエ



「すこやか 健康体操」

－介護予防のための 体操指導－

石井 誠

健康運動指導士
介護予防主任運動指導員



「音楽ケア体操Ⅱ」

と「みんなで歌おう！」

松下 仁美

日本ピアノ教育連盟会員
大阪音楽大学付属音楽学院 認定ピアノ指導員
毎日文化センター講師
大阪産経学園講師
認知症予防音楽ケア体操指導員

入場料	第1回 (午前) 1,000 円	全席自由
	第2回 (午後) 1,000 円	

ピッコロシアター
大ホール (ホール定数 400名)
兵庫県尼崎市南塚口町 3-17-8
電話：06-6426-1940



主催：NPO 法人「歌と音楽の会」 兵庫県 高齢者コミュニティビジネス離陸応援事業 認定

後援：兵庫県・尼崎市・尼崎市教育委員会・尼崎市社会福祉協議会・みんなの尼崎大学

お問い合わせ：NPO 法人「歌と音楽の会」 理事長 中野 博雅 〒661-0046 兵庫県尼崎市常松1丁目3-9-981

電話：090-7097-1949 FAX：06-6431-3703 ✉ toshi-sakaguchi@nike.eonet.ne.jp

■JR宝塚線「塚口」駅下車 西出口より、西へ徒歩約5分
■阪急神戸線「塚口」駅下車 南出口より、南東徒歩約8分
■阪急バス「ピッコロシアター」停留所下車すぐ
■阪神バス「ピッコロシアター」停留所下車すぐ

第1回 午前講演会 テーマ：「笑い と 健康寿命」



健康講演 (10:10～11:00)

テーマ：「笑い と 健康寿命」

～「笑い」と「体操」・「歌と音楽」のもつチカラ！～

講師：大平哲也 (おおひら てつや)

医学博士・日本笑い学会 理事
福島県立医科大学医学部 疫学講座 主任教授
大阪大学大学院 公衆衛生学 招へい教授

大阪府立成人病センター診療主任、大阪府立健康科学センター主幹兼医長、ミネソタ大学疫学・社会健康医学部門研究員、大阪大学医学系研究科准教授を経て公衆衛生学招へい教授。現職 福島県立医科大学医学部(生命科学・社会医学系) 疫学講座 主任教授。

循環器疾患をはじめとする生活習慣病、認知症などの身体・心理的リスクファクター、及び運動、音楽、笑い等をはじめとする効果的なストレス解消法についての実践的研究を行っている。現在「健康寿命を延ばすプロジェクト」進行中。

健康体操 (11:45～12:05)

テーマ：「手のひらにぎにぎ体操」

～介護予防体操～

講師：西村 房雄

(にしむら ふさお)

岸和田健老大学 元副学長
手のひらにぎにぎ体操 専門指導員

手のひらにぎにぎ体操実技指導員。今日も元気!!手指の運動で脳を活性化。手のひらにぎにぎ体操は、イスに座ったままでも、寝たままでも、できる超簡単体操です。

手を刺激しながら、脳細胞の活性化と身体の運動、爪もみで免疫カアップ・自律神経の調節、ツボを刺激して血行促進・介護予防。

「笑って健康」(11:00～11:15)

～「笑いヨガ」で、ココロとカラダは、リラックス！～

(15分 休憩)



落語 (11:30～11:45)

演目：「茶漬幽霊」

大川亭 さくら (おおかわてい さくら)

西宮出身 アマチュア落語家、ちりとてちん杯全国女性落語大会 グランプリ受賞
第15回新人お笑い尼崎大賞・落語の部「奨励賞」(銅メダル) 受賞

「年がら年中咲いている 西宮のしゃべり花」。天満天神繁昌亭 落語入門講座 5期生。素人寄席「てんてん」メンバー。2014年9月、第15回 新人お笑い尼崎大賞・落語の部に出場、見事「奨励賞」(銅メダル)を受賞。

平成29年 第10回記念 ちりとてちん杯全国女性落語大会に出場、演目「藪入り」で、「グランプリ」受賞。



音楽ケア体操 I (12:05～12:35)

テーマ：「音楽と健康!!」

～歌って笑って音楽ケア体操～

講師：田伐 マリ子 (たぎり まりこ)

認知症予防音楽ケア体操 指導員認定講師
フルート&オカリナ奏者・トート音楽院 オカリナ講師



歌って笑って音楽ケア体操は、童謡や懐メロを歌いながら運動する楽しく簡単な体操です。

中国短期大学器楽科卒業。公立保育所で臨時職員として勤務し、NHK京都文化センターにて、オカリナ講師を担当。

平成21年から療育施設、子育て総合支援センター等に勤務、音楽と共に、子育て支援活動を行う。

現在は、認知症予防への理解と共に、福祉施設等での音楽ケア体操や地域交流コンサートなど、健康維持・増進に寄り添う活動を行っている。

第2回 午後講演会 テーマ：「介護予防 と 健康寿命」



健康講演 (13:40～14:20)

テーマ：「未来のカラダは、

いまカラダ!・介護予防」

～生活習慣改善で、認知症も予防!～

講師：野口 緑 (のぐち みどり)

大阪大学大学院 公衆衛生学 招へい准教授
尼崎市 部長・日本肥満学会 理事
日本公衆衛生学会 (評議員)

1986年尼崎市役所入庁、2015年市民協働局局長、2017年企画財政局局長(ヘルスアップ戦略担当・大阪大学派遣)2017年より大阪大学医学系研究科公衆衛生学 医療経済産業政策学プロジェクトに従事する他、行政での職務の傍ら2005年神戸大学大学院ヒューマンコミュニティ創成センターで労働・成人教育支援部門研究員、2013年厚生労働科学戦略研究(重症化予防のための戦略研究(J-HARP))介入サポートチームリーダーとして研究を推進している。著書に「予防の観点で考える認知症・サルコペニア(メディカルレビュー、編著、2017)」他多数。



演奏と講演 (14:20～15:00)

テーマ：「感謝して生きること」

講師：池田 佳ず実 (いけだ かずみ)

国内・海外ピアノコンクールに入選、兵庫県スポーツ優秀選手賞受賞



1977年尼崎生まれ。子供の頃よりピアノを始め、大阪芸術大学芸術学部演奏(ピアノ)学科中退後、24歳で小脳性失調症で手足体幹機能を失う。国内・海外ピアノコンクールに入選。復学した大阪芸術大学通信教育部音楽学科を2014年36歳で卒業。

リハビリで始めた水泳で、2018年から競泳を始め、福井国体障がい者スポーツ大会に兵庫県選手団で出場。平成30年度兵庫県スポーツ優秀選手賞を受賞。

(15分 休憩)



合唱 (15:15～15:35)

女性合唱 プリエ



尼崎市立梅香小学校のPTAブラムコーラスとして発足。年2回の尼崎合唱連盟の定期演奏会をはじめ、ケアセンターでの慰問コンサート、イベントやお祭りの出演など、地域に溶け込んだ活動を行っている。

すこやか健康体操 (15:35～16:05)

テーマ：「介護予防のための体操指導」

講師：石井 誠 (いしい まこと)

健康運動指導士
介護予防主任運動指導員



こころ・からだ・すこやか体操企画代表。介護予防主任運動指導員、機能改善体操指導員・機能改善ヨガ指導員。運動指導歴15年。フィットネスクラブから介護施設まで、幅広い世代の方へ指導。

最近、特に介護予防のための体操指導、講演会や研修講師業務に力を注いでいる。

音楽ケア体操 II (16:05～16:50)

「音楽ケア体操」と「みんなで歌おう!」

(16:05～16:35) (16:35～16:50)

① 歌とレクリエーションで楽しく健康維持!
～脳トレ・筋トレ・声のトレーニングで心身元気に!～
② みんなで歌おう!



講師：松下 仁美 (まつした ひとみ)

日本ピアノ教育連盟会員・大阪音楽大学付属音楽院 認定ピアノ指導員
認知症予防音楽ケア体操指導員・ボイストレーナー
毎日文化センター講師・大阪産経学園講師

大阪芸術大学卒業後、ジャズをショーン氏に師事。オーケストラの練習ピアニスト、オペラ、歌曲、ポピュラー、歌謡曲、懐メロ、フォークソングなど、多岐にわたる演奏活動を糧にして、講座講師・合唱団の指導・伴奏を務めている。記念コンサートのMCおよびマネジメント、病院や公共施設での音楽ケアプログラム講師も担当。数年前から解剖生理学を医学博士小松智子氏に指導を受け、現在も継続中。

歌、レクリエーションを、バランスよく組み合わせ、からだ全体を使って、わかりやすく楽しんでいただける内容として好評である。