



『朝はどこから』『冬の夜』『仰げば尊し』などなど

たのも嬉しかったです。

（60代・女性）

＊最近声が出にくく、歌う時も声が伸びない、高い声が出ないなど気になっていたので、とてもいい機会でした。いくつもの曲で、涙がこみ上げました。子供のころ母が、「濁音は鼻に抜く」「ん」は口を閉じないで歌う」と教えてくれたことも思い出され、嬉しいひと時でした。

（80代・女性）

＊ヨガの先生がお見えになり、姿勢のこと、発声のことを教えていただいて、とても役立ちました。

（80代・女性）

＊懐かしい歌の数々、戦後の歌などはその時代を思い出して涙が出ました。こんなに何曲も続けて歌ったのは初めてで、とても楽しい時間でした。

（80代・女性）

明日の友読者の集い みんなで 唱歌を歌いましょう 春夏

日時：2025年5月28日（水）
場所：東京目白・自由学園明日館講堂
豊島区西池袋2-20
時間：10時開場 10時半開演
12時終了
会費：2000円。複数名参加の場合、
2人目以降1人1500円。
会場定員：200人
（定員になり次第締め切ります）

●会場参加申し込み方法
氏名、年齢、住所、電話番号、参加人数を電話（03-3971-0102）または、ファックス（03-3982-8958）、葉書（宛先P.113、明日の友読者の集い係行）、下記二次元コードのいずれかにお申し込みください。
締め切り：5月21日（水）到着分まで

オンライン参加、Webでの参加申し込みの方はこちら。



＊小学生時代を思い出しました！

（70代・男性）

＊楽しかったです。『里の秋』で親を思い、『七つの子』で我が子を思い、涙が込み上げてきました。喉のヨガも初めての経験で、とても良かったです。家でも天井に「押しメン」（応援したい人）の写真を貼って、上を見ることを習慣づけようと思います。

（70代・女性）

＊歌う楽しさを再認識しました。

昨年夏号の健康特集「老け声は誤嚥の危険信号！」の反響が大きかったことから急遽企画したこの集い。伴奏、司会、配信と、準備の不安もありましたが、帰り際の皆さんの明るい笑顔を直に見られたこと、オンラインで遠方から参加して下さった方からの「楽しかった、また開催してください」という言葉が何より嬉しかったです。

編集部にとっても、貴重で楽しい読者交流の機会となりました。

みんなで 唱歌を歌いましょう！



① 女学生時代にタイムスリップ！ノスタルジックな自由学園明日館講堂で。② 「楽しかったわ！」皆さん笑顔！③ 声がよく出るように、喉のヨガを教えてくださいましたセティ秀子先生。



昨年11月27日（水）、『明日の友読者の集い 声筋を鍛えて誤嚥防止！みんなで唱歌を歌いましょう』が、東京の自由学園明日館講堂で開かれました。前日夜までの雨が上がった気持ちよい秋晴れの中、皆さん三々五々集まってきて、定刻10時半に会が始まりました。

編集部の自己紹介、健康特集担当者による「声筋チェック」のあとは、毎号ヨガを連載して下さるセティ秀子さんが「喉に効くヨガ」を。そのあとは途中に短い休憩をはさみつつ、歌いに歌った17曲。

皆さんの感想は……

＊始めは声も出ず戸惑ったが、段々出るようになり、楽しめた。歌と共に思い出も広がり、心豊かになった。

（80代・女性）

＊日本語の美しさ、響きを再認識しました。今は歌詞が聴き取れない歌が多いので、全部知っている歌だった。