

いのちのほのめ 生命の炎

●発行所：東京ふれあい医療生活協同組合
〒114-0004 東京都北区堀船3-31-15
電話 (03) 3911-3630
●編集：「生命の炎」編集委員会
●発行人：百瀬 文也

生協の現況(2020年1月末日現在)
組合員数=17,299名 出資金総額=522,623千円

http://www.fureaico-op.com

2020年 3月号 No.489
東京ふれあい医療生活協同組合



食事の様子

(飛鳥山支部理事 石母田 克美)

新春の集い 5地区で開催

これまで13支部のもと、13か所で開催されていきました新春の集いは、支部ブロック制への移行と来年度の生協創立50周年を見据えて、ブロック・地区5か所での開催といたしました。

複数の支部が合同しての開催となったため、これまでよりも大きな規模での取り組みになり、さらにスタッフの参加も多数あり、各会場は大いににぎわいました。

2020年度は生協全体での新春の集いを盛大に行う予定としております。

ぜひ多くの組合員のみなさんと創立50周年をお祝いしたいと思ひます。

(組織責任者 目々澤)

北ブロック 栄町・上中里支部

1月17日(金) 北ブロック栄町・上中里支部合同新春の集いを行いました。今回は生協強化月間の訪問拡大と一緒に協力していただいた職員の皆様を声掛け、お越しいただきました。職員14名、地域組合員45名の参加となりました。訪問拡大で職員との距離が近くなり、又新春の集いで更に近くなり、栄町・上中里を知ってもらう良い機会となりました。当日はお弁当と栄町の皆様で作ってくれた豚汁をおいしくいただきました。



上中里支部・支部長の吉田清さん(中央左)と、栄町支部・支部長の太根節子(中央右)さん

北ブロック 飛鳥山支部

飛鳥山支部は、2月1日馬場ふれあい館にて、新春の集いを開催いたしました。生協よりの土屋理事長をはじめ、渡辺医師、倉信医師、小暮看護師、小林看護師、本部並木氏、組織目々澤氏、一石氏、本間氏の参加をえて、組合員・職員合わせて43名の参加となりました。田邊支部長のあいさつの後、先生方に一言いただき和やかに会が始まりました。渡辺先生によるコンサートやビンゴゲームがあり、楽しい時間を過ごすことが出来ました。新春の集いを終え、あらためて生協について組織だなく思ひました。

北ブロック 堀船地区5支部

2月11日(火・祝) 13時30分より、堀船ふれあい館にて堀船地区5支部合同の新春の集いを行いました。各支部の組合員54名と職員9名の計63名が参加されました。今回の合同開催は初の試みで、会場設営などでは多少戸惑いがありましたが、5支部の皆さんのご協力のもと無事に開催することが出来ました。

おいしいお食事を囲みながら渡辺先生のワンマンライブあり、支部のモチモチゲームありで大いに盛り上がりましました。最後は西本先生主導で堀原診療所の歌をみんなで歌い、生協50周年に向けてはusenをつけました。

(組織 本間)



虫食いゲームの様子

長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公告

東京ふれあい医療生活協同組合定款第10条の2の「組合員が第9条に定める住所の変更届を2年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、理事会において脱退処理を行い、当該事業年度の終わりににおいて当該組合員は脱退するものとする」の規定に基づき、当該事業年度末において脱退処理手続きを行いますので、公告します。

下記の名簿にご自分のお名前が掲載されている組合員は、至急住所変更等の手続きをお願いいたします。なお、長期住所不明組合員の自由脱退手続きをさせていただいた方でも、住所が判明した場合は、その時点で従来の出資金額をもって登録をさせていただきます。

2020年2月1日 東京ふれあい医療生活協同組合理事長 土屋信史

【お願い】……………

※個人情報保護の係上、氏名のみの記載としています。※下記の名簿の中でお心当りがあれば、生協本部☎03-3911-2005まで、ご連絡くださるようお願いいたします。

【北区】(堀船)山口ツネ、佐藤興助、宮元重子、巻嶋喜美、品田千絵保、太田和光、綿引美江子、山田栄蔵、青木貞由喜、青木テ、岩沢孝二、寺田実、寺田利行、野崎行常、錦木裕子(王子)手代木英明(東田端)小平隆(東十条)関根美知子(豊島)大桃裕(赤羽南)増田美智子(滝野川)中村俊雄(田端新町)末田雪江(東十条)吉安セ、佐々木末南(東田端)野村里恵(豊島)茂出木マキ子、稲井典代、泉水喜久江、村越美(赤羽南)迫田千代子(上中里)小野寺玉子、阿部マサ(栄町)高杉忠彦(西ヶ原)田中京子(昭和町)櫻林 修【荒川区】(西尾久)福島みやの、後藤金一郎、齋藤と志子、鈴木明、池田てる子、本田孝子、坂下綾子、東風久江、吉田治平、新井正治郎、下島正寿、北川スズ、橋本英子、内田マサ子、矢戸百合子、町田みよし、田中利昭、宮沢昇之助、新井信子、稲川生子、渡辺せい、岡田初実、峰矢松太郎、平山弘、小泉幸江、徳沢かつ、木村博子、松島きみゑ、久米京子、松浦佐和子、井田小智子、井田香子、川島勇二(荒川)丸山裕子(町屋)加藤美洋子(東尾久)鎮田その子、増田太郎、谷上アキ子、赤嶺翼、折田静枝、斉藤恵子、鶴飼綾子(南千住)清水美智子、三輪幸正【足立区】(宮城)滝沢昭夫、柳澤瑠璃子(千住)辻村芳治、水島京子【文京区】(湯島)荻原佑介(本駒込)鈴木初子【東久留米市】(本町)有友温子【静岡県】(西伊豆)鈴木勝二輔(敬称略)



みんなで合唱



歌と踊りのコラボレーション

荒川ブロック

荒川ブロックの新春の集いはアクト21地下ホールにて行われました。地域組合員のほか、荒川区社会福祉協議会や特別養護老人ホーム信愛のぞみの郷、西尾久地域包括支援センターや町会からの参加もあり、98名が集い大盛況となりました。

ステージでは各支部が歌や踊りの披露、宮の前診療所スタッフの紹介などがあり、交流を深めることができました。50周年を迎える来年度の新春の集いも楽しみです。

(組織 目々澤)

足立ブロック 小台宮城支部

今回で7回目となる新春の集い。83名の方が参加していただき盛大に行われました。歌や踊り、渡辺先生によるミニコンサート。最後は本池顧問の美声を聞くことが出来、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。又今年は、職員理事・地域理事もたくさん出席していただき、土屋理事長から一人ひとりご紹介をしていただいたことで、より一層ふれあいファミリークリニックが身近に感じ、地域密着のクリニックになってきていると実感しました。これからも、小台宮城支部・ふれあいファミリークリニックをより一層よろしくお願いいたします。

(足立ブロック理事 池田 文子)

聴診器

春の暖かな陽気が日に日に増えて、心持ちも軽くなりました。まだまだ寒い日はありますが、地方出張で早生桜を見つけて少し幸せな気持ちになったのは最近のことです▼さて、桜は春を感じる代名詞ではありますが、私の場合は花より団子で、春キャベツや菜の花、アサリ等、旬のおいしい食材が出始めるとこちらの心がうれしくなってしまう▼父が洋食の料理人だったからか、私も専ら洋食ばかりを作るので、毎年スーパーで食材を前にしてはキャベツとアサリでパスタを作ろうか、アクアパッツァも捨てがたいなんて考え込んでしまいます▼作ったことのない料理でも、なんとかできるかなと鼻唄交じりに作ってみると成功しても失敗してもとでもうれしく感じます。作った料理で妻にあげようと云ってもらえると更にうれしです▼慶應義塾大学の前野教授曰く、幸せをつくる4つの要因として「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「ありのまに」があるとのこと。自分が自由にチャレンジできることとがあるということが幸せの秘訣で、それが誰かと一緒にとちょっと幸せなのでしょう。

(中尾)

健康づくり委員会

掲 示 板

荒川ブロック

●ふれあい粋・活き(いきいき)サロン「あつぷる会」健康チェック

日 時：3月12日(木) 午後1時30分～2時30分

場 所：あつぷる館(小台通り)

●西尾久東長寿会 健康チェック

日 時：3月18日(水) 午後1時～2時

場 所：西尾久東町会会館

●ふれあい粋・活き(いきいき)サロン さくらサロン宮の前

日 時：3月18日(水) 午後2時～3時

場 所：宮の前診療所2階 さくらの部屋

WHO 世界保健デー 青空健康チェック開催

日 時 4月6日(月)

時 間 10時～12時まで

場 所 梶原商店街振興組合事務所前

内 容 血管年齢・体脂肪・足指力など

機関紙編集委員会退任

2001年8月1日に当医療生協に入職し、その2か月後に先輩職員から機関紙編集委員会に誘われ参加したことがきっかけで、機関紙編集に関わることとなりました。主たる業務の合間を見ての編集活動は思うように進められず、投げ出したいなと思うことも多々ありましたが、編集委員の仲間の助けを借り、不十分ではありますが、生協の活動を発信することに努めてきました。

この度、3月末日付での嘱託職員契約の満了に伴い、編集委員会も退任します。長年にわたる原稿の投稿などのご協力に感謝申し上げます。引き続き、新メンバーへのご支援・ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

(生協本部 「あまのこ」天沼健司)

機関紙編集委員会 編集長就任

この度、機関紙編集委員会編集長に就任致しました本間です。まだまだ至らない点はございますが、どうすれば読みたくなる機関紙になるか、編集委員の皆さんと共に日々奮闘しています。組合員の皆様におかれましては、どのような新聞が読みたいかなど、お気軽にご意見等お寄せいただけますと幸いです。紹介したい記事などございましたら送っていただいても構いません。組合員の皆様と共により良い『生命の炎』を作っていけたらと思います。どうぞよろしくお願い致します。

本間 徳之

ご意見・ご質問・ご感想・紹介したい記事等はコチラまで。 東京ふれあい医療生活協同組合 機関紙編集委員会 〒114-0004 北区堀船3-30-16

TEL 03-3911-2005 FAX 03-5944-6015

ワード等で作成したデータをメールで送っていただいても構いません。

MAIL soshiki@fureaico-op.com

切 前月の第1月曜日まで。5月号に掲載したい場合、4月の第1月曜日までに原稿を送ってください。

※必ず原稿を送る方の名前、住所、連絡の取りやすい電話番号を記載してください。

オレンジほっとラウンジのご案内

オレンジほっとクリニックでは10月からデイケア室で地域の皆さんへの医療・介護に関する情報発信の場として毎月オレンジほっとラウンジ「ミニ講座」を開催しております。今まで行ってきたテーマは認知症、がん、心不全などの病気の原因と対策、健康維持のための対策、薬の話、介護の話、睡眠の話等々でした。このような趣旨に興味をお持ちでしたら是非出掛け下さい。

日 時 毎月第3水曜日 13:30～16:00
場 所 北区堀船3-31-15 オレンジほっとクリニック デイケア室
参加費 500円(お茶とお菓子、講座の資料代含む)
定 員 25名 申し込み・問い合わせ先 03-3911-2661

3月18日(水)のテーマと講師 「マイエンディングノート ～これまでの人生を振り返りかえり整理してみませんか～」 講師 北区上中里つつじ荘高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)看護師・認知症地域支援推進員 坂本 由美 先生
主催：東京都地域連携型認知症疾患医療センターオレンジほっとクリニック「地域活動PJ」

宮の前診療所 利用委員会 掲示板



宮の前診療所の虹の箱には今年度5件の声が寄せられました。「会計の待ち時間が長くて辛い」、「受付の雰囲気が悪い」、「受付の声が小さくて聞こえない」など待ち時間や受付の対応に関する声が3件、「笑顔で接してくれた」「感じがよかった」など感謝の声が2件でした。受

大変申し訳ありません。また、感謝の声に関しましてはスタッフ一同励みにしております。皆さまからの声を真摯に受け止め、精一杯対応させていただきますのでご理解とご協力をお願いいたします。貴重なご意見をありがとうございます。そして、利用委員会では院内

付の対応に關しましては人事異動や退職で人員体制が変わり、皆さまにご不便とご迷惑をおかけしていること存じます。

ボランティアに携わってくださる方を募集しています。車送迎を利用して来所される患者様の院内での介助や車の乗り降りの際の介助などをお願いしています。ご協力いただける方はぜひ宮の前診療所までご連絡ください。

電話：03-3800-7111 (医事課 丸山)



受付 窓口から皆さんへ

システム変更に伴い、患者・組合員の皆様へいつも東京ふれあい医療生活協同組合の事業所をご利用頂き、誠にありがとうございます。

この度、2月より当生協の全事業所のシステムを新しく変更しました。

システム変更に伴い、患者・組合員の皆様の情報が事業所間で円滑に共有しやすくなり、各事業所がより良い医療・介護サービスの提供ができるようになります。

さるよう、サービス向上を目指して邁進して参ります。今後ともご愛顧を賜りますよう、より一層お願い申し上げます。

(事務部長 山根)

宮の前 瓦版



歩こう会(みやまえウォーカーズ)
日程：3月8日(日)
行先：戸越銀座商店街
集合：田端駅 9時

日程：4月12日(日)
行先：小石川植物園
集合：「小台」バス停(東京駅丸の内北口行き方面) 9時

コープのなかま・荒川「コープカフェ」
日時：3月12日(木)午後1時30分～3時
場所：熊まねき堂(ハッピーモール熊野前 中程) テーマ：「みんなで楽しく歌いましょう」

知って得する

小児科 倉信 均

ネット依存の子どもたちが増えている その1

① はじめに

スマートフォンのゲームやSNSなどインターネットの使い過ぎで日常生活に支障をきたす「ネット依存の疑い」の強い子どもたちが増えています。組合員、患者さんの家庭の子どもたちは、果たして大丈夫でしょうか？

この問題に対し多くの人達が警告を発しています。その状況を考えていただき、特になぜ子どもたちの「ネット依存」が問題かを理解していただきたいのです。少しずつではありますが、各地で「ネット依存」に対する改善の取り組みも行われています。その取り組みについても報告します。

② 中高生ネット依存7人に1人

厚労省研究班は2017年度全国の中学・高校184校に調査を依頼し、104校の約64000人から回答を得ました。「ネット依存」の危険度が分る質問項目8項目のうち5項目以上が当てはまる場合を「ネット依存の疑い」が強いと判断します。「ネット依存の疑い」が強い生徒の割合は、中学生で12.4%（2012年度は6%）、高校生は16%（同9.4%）でした。また「ネット依存」とまではいきませんが、予備軍は中学生で27.2%、高校生で27.8%

に上ると見積もられました。

回答者全体では、中学生の7割、高校生の9割がスマホ利用。使用目的は各学年とも8割前後が動画サイト、7割前後が情報検索に使っていました。男女別に見てみると、男子学生では「オンラインゲーム」が多く、女子学生では「SNS」が多かったようです。ネットの使い過ぎによる影響は、成績低下、居眠り、遅刻、引きこもり、物に当たるなどが挙げられます。

またネット使用は中学生になる前から始まっています。内閣府が2012年に10歳未満の子どもの対象にした調査では、9歳児の約65.8%、2歳児の28.2%がネットを使っていたとのことです。

③ 子どもの視力低下、内斜視が増えている

子どもたちの視力が年々悪化しています。東京医科歯科大学眼科の大野先生は、「文字が小さく、近い距離で光にも触れるため、目への過酷な刺激がある。強度の近視には遺伝的な要因と環境的な要因があるが、最近の子どもの視力低下の極端な増え方は環境的なもの、中でもスマホなどの影響があるのではないか」と警鐘を鳴らしています。また、国立成育医療研究センター眼科の仁科先生は、「スマホやゲームは近い距

離で見するため、常により目に近い状態になる。内斜視になってしまうと、両眼で見ているようでも実際は片目だけで見ており、両眼で見て遠近感や立体感を捉える力が育ちにくくなる。さらに視覚をつかさどる脳は小学校低学年までに出来上がる。それまでスマホ・ゲームはできるだけ控えさせた方が良い」と語っています。

④ 「スマホが学力を破壊する」～東北大学川島隆夫先生より

脳トレで有名な川島先生は、集英社より上記題名の本を発売され注目を浴びています。仙台市立の小中学生約7万人を5年間追跡調査し、スマホと学力の相関関係について調査を行い、次のような結果を報告しています。

「スマホを1時間以内で使いこなしている子どもたちは、学力に大きな差がない、むしろ若干成績が良い傾向にある。しかしこの子どもたちは全体の1～2割に過ぎない。一方で残りの8割の子どもたちは、長時間スマホを使用すればするほど、学力（国語、算数、社会、理科とも）低下が著しい。要はスマホの使用状況に応じて格差社会がもっと広がる可能性がある」ということです。

以上小中学生の「ネット依存」の状況その影響が、体に学力にどう表れているかを述べました。「その2」では脳の発達の仕組み、「ネット依存」が脳の発達にどう影響しているのか、改善に向けて頑張っている学校、地域について報告します。

在宅の窓 Vol.114

高齢者に特徴的な腰が曲がり、前かがみとなった姿勢を『円背（えんぱい）』と言います。一般的によく耳にする『猫背』は、背筋を伸ばしても伸びる状態の事で、円背とは違います。円背は、骨粗しょう症による圧迫骨折を繰り返す事で、背骨が変形し徐々に背中が丸くなった状態で、一度変形して

しまうと元に戻す事は困難です。全ての方がいきなり円背になるわけではなく、多くの場合、猫背が進行することで円背になります。その為、普段から良い姿勢を心がけ、早い時期から猫背予防や改善を図ることが重要です。まずは、ご自身の姿勢を鏡でチェックしてみましょ。姿勢の事で気になる事がありましたら、お気軽にリハビリスタッフにお声かけ下さい。

（リハビリ部 西口）

連載 ③〇

「子育て教室」を通して感じたまちづくり」ふれあいクレドチームより

去年、長男に第一子が生まれ、初孫を授かった。近くに住む長男一家によく手伝いに行くものの、二人を育てた子育ての勘はすっかり衰え、戸惑うばかり。そんな頼りない姑の姿を見かねてか、息子の嫁が仲間作りや勉強のため、生協主催の「子育て教室」に参加し始めた。

お母さんたちが講義を聴いている間、赤ちゃんたちはボランティアの保育ママさんたちに面倒を見てもらっている。おんぶや抱っこをしてあやす姿は何とも頼りがいがあり見ていてほほえましい。しかし、ママたちと離ればなれになった赤ちゃんたちの泣き声は在宅ケアセンター中に響き渡っている。思えば、町中で赤ちゃんの泣き声を聞くことがかなりなくなってきた。ベビーカーよりもシルバーカーや車いすに乗った高齢の方を見かけることが多くなった。少子化が目に見えて感じられ、かつて当たり前だった地域ぐるみの子育てはなくなってしまったのではないかと不安に駆られる。

それでも子育て教室を終えた息子子の嫁から「お義母さん、このまちの人たちは赤ちゃんを連れていって『かわいいわねー』ってたくさん声をかけてくれるんです。暖かいですね。まるで私の地元みたい。」と話してくれた。まだまだこのまちも捨てたものではない。子どもは地域で育てて成長し、やがて地域の為に役に立つような人間に育って欲しいものだ。その為にもここに住み続けたいと思えるようなまちをつくることこそが私たち大人の使命ではないだろうか。最後に「子育て教室」のスタッフの皆様本当にありがとうございました。

（K）

健康チャレンジ実践報告交流会に参加して



1月29日に行われた健康チャレンジ実践報告交流会に参加してきました。当生協からは17名の参加でし

た。以前は、このような機会にはなべく足を運んでいたのですが、仕事の都合などで参加できず、今回は十数年ぶりの組合員活動となりました。今回開催された中野にある東京都生協連合会はもちろん、今回のテーマの参加も初めて。一緒に参加した方々の中にも初めて会う人もいて何もかもが新鮮でした。今回は健康チャレンジの他生協からの報告で、難しい課題に取り組んでいるなと感じたり、組合員宅を訪問して地道に活動して素晴らしい成果を上げている報告に脱帽したり、もう少し丁寧な追及すればもっと的確な報告が出来たのではと感じたりと、とても有意義な時間を過ごすことができました。今般、薬剤師会でもセルフメディケーション＝自分の健康を守るという方針が出ており、健康に對

しての考えが打ち出されています。こういう状況も考えると、いかにこの取り組みが意義あるものかとわかりました。当生協では「生命の炎」と一緒に配られた健康チャレンジの誘いでしたが、「仕事をしているから」「普段適度に動いているし、定期的に運動しているから」と勝手な理由をつけて真剣にとらえていませんでした。今回の集會に参加して、とても良い事に取り組んでいることがわかり、今後同じような機会があれば、積極的に取り組もうと再確認できた場所でした。さらに言えばもう少し教宣に力を注ぎ、他生協の方々が取り組んだ事を参考にして、一人でも多くの人に今の思いを伝えられたらと思うので、出来ることから私なりに頑張りたいと思っています。（栄町支部 前澤順子）

梶原もちつき大会

1月18日（土）、日ごろの地域の皆様へ感謝を込めて、第二回もちつき大会を開催しました。昨年は梶原診療所前で行いしたが、今回は天候等を考慮し、ふれあいセンター（旧梶原診療所）前で行いました。雪がちらつく寒い日でしたが、会場内は約100名のお客様が見え、中には外国のご家族の方々もいらっしや、日本の文化にふれていただく事が出来ました。地域の皆様あつての東京ふれあい医療生協です。又来年もおもちつきをしましょう!!

（もちつき大会実行委員長 鹿山澄子）

第6回 おじやましまーす

今回は、月一回「ふれあいセンター（旧梶原診療所一階）」で開催されている歌声喫茶「ふれあい」の世話人会代表である西本先生（梶原診療所医師）にインタビューしました。

Q：歌声喫茶「ふれあい」大盛況ですね。毎回会場が満員と伺いましたが、参加者は何人くらいですか？

A：毎回六〇名〜八〇名くらいの方が参加されています。今までに参加された方は約一七〇名です。参加者は梶原診療園の方が多くですが、宮の前地区、小台・宮城地区からの方もいます。年齢的には七〇代の女性が半分、八〇代六〇代の方が半分以上です。九〇代の方も何人かなので是非男性の方にも参加していただきたいです。



西本先生（左）と演奏者の方たち

Q：歌声喫茶「ふれあい」が始まったの

はいつからですか？また始めたいきさつについて聞かせてください。
A：第一回が「昨年の六月でもうすや二年になります。個人的にはもっとも歌は好きで、へたくそながらも学生時代にギターを弾きながら皆で集まってよく歌っていました。一〇年くらい前から、土屋先生、神田先生と三人で秋の「健康まつり」でフォークソングを歌うようになり、「歌声喫茶」をやってみたいねと話していました。直接のきっかけは三年前の生協の「健康づくりプロジェクト」の中で、生協活動を活性化するために団塊の世代の人達が多く集まるような企画を相談していましたが、元理事で一昨年亡くなった米町の青木さんから「歌声喫茶」の提案がありました。また上中里の山腰さん（昨年死去）から「ハモニカで伴奏が出来るよ。一緒に吹いてくれる仲間もいるから先生やろうよ」と後押しされスタートしました。まさに御二人が残してくれた大切な遺産です。

Q：歌声喫茶の運営はどのようにしていますか？

A：健康づくりプロジェクトのメンバーと梶原診療所利用委員会運営委員のメンバー、それに最初からギター伴奏をしてくれている渡辺先生（梶原診療所所長）が世話人となり、その後ハモニカ伴奏をしていただいている方が三名とギター演奏二名が加わりました。開催の打ち合わせを毎回事前に行っています。

Q：歌声喫茶で歌われている歌はどんな歌ですか？新しい人が参加しても歌えますか？

A：童謡・唱歌・歌謡曲・演歌・シャンソン・フォークソング・外国の民謡と幅広いジャンルの歌でほとんど参加者が子どものころや青春時代に歌った曲で



歌声喫茶「ふれあい」開催日

3月28日(土) 午後2時～4時
4月25日(土) 午後2時～4時

す。知らない歌でも皆で一緒に歌うので周りに合わせていれば何とか歌えます。第一回から一五回まで毎回歌集を発行し三〇四曲の歌集が出来ました。一回から一五回までは歌集作成費と運営費として参加料百円いただいていたのですが、現在は無料です。初めての参加の方には全曲が載った歌集を五百円で買ってもらっています。

Q：最後に歌声喫茶をやってきた感想とまだ参加されたことのない方への一言をおねがいします。

A：スタートの時は世話人一同、人が集まるか不安でした。蓋を開ければ第一回から六〇名の参加があり一同うれしい悲鳴でした。その後も毎回多くの参加者があり、やってよかったと思います。三〇〇曲近くの歌を参加者と一緒に歌ってきましたが、正直私もすべてマスターしているわけはありません。中には半世紀ぶりに歌うような懐かしい歌もあり参加者にも助けられながら歌っています。ハモニカ、ギターを演奏してくれる仲間とそして参加者と共に「歌声」の輪を広げられたらいいと思います。先日診療所で九〇歳の方から「歌声毎回楽しみにしています」と声をかけていただきました。楽しく皆で歌える場、憩いの場、仲間の交流の場、歌を通しての健康づくりの場としての「歌声喫茶」にぜひ参加してください。