

童謡を歌う楽しさから生まれる、仲間づくりと健康づくり。

どうよう うた かい
童謡を歌う会 群馬県



高齢化が進む過疎地域
だからこそ協力が大切。

下仁田町主催の健康教室
「自分の老後を考える講座」
の受講生が、講師から長野県
で活動している「唱歌と童謡
を愛する会」の話聞いたの
がきっかけで、下仁田町でも楽
しみながら高齢期の生きがい
と健康づくりに役立つと「童
謡を歌う会」を結成しました。
会が発足した平成9年4
月、すでに30%に迫っていた下
仁田町の高齢化率は、現在で
は42.5%で県内3位（平成
25年10月1日現在）。しかも

過疎地域という環境なので、
人と人のつながりが特に大切
です。

「下仁田町は、総面積の約85
%が山林や原野で占められ、
平坦部が極めて少ないんで
す。生活・産業基盤ともに良好
とはいえない環境は、高齢者
にとつて暮らしやすいとはい
えません。その一方で地域の絆
は深く、人情味豊かな土地柄
であることが、会の活動に弾
みをつけています」と、代表の
小金澤さんは言います。

歌も旅行も料理もすべ
て楽しみながら。

通常の練習日は、毎月第2・
4水曜日の午後。10月第3日
曜日の町民文化祭が発表会
で、晴れ舞台にふさわしく、お
揃いの赤いバンダナを身につ
けて歌声を披露します。高齢
者介護施設での交流会（年1
回）では、馴染み深い歌の数々
に利用者たちの顔に笑みが浮

かびます。

会の活動は童謡や唱歌を
歌うことがメインですが、ほ
かにもイベントが盛りだくさ
ん。高齢期の栄養や食事につ
いて管理栄養士から学ぶ料理
教室も、公民館の調理室を使
つて年に1回開催。食べるこ
とは健康づくりに役立つだけ
でなく、何よりも楽しいこと
なので、会員が心待ちにして
います。さらに、会員の誕生会
には花と合唱で祝福し、告別
式では合唱で見送るといっ
まさに気持ちに寄り添った活
動を展開しています。

そのほかに親睦旅行（年1
回）や、隣の長野県の仲間との
交流（隔年1回）も。様々なイ
ベントがありますが、会員全
員が協力し合い、楽しみなが
ら会を運営しています。

地域の活性化にもつな
げていきたい。

「これからも合唱を通して



会員の健康づくり、仲間づく
りを図っていききたいです。ね。
日々研鑽を積んで芸術性を高
めるのももちろんですが、合
唱を通して地域の人々と交流
を深めるもの大切なこと。自
助、共助の取組を続け、過疎地
域を活性化できるよう明るく
元気な町づくりに貢献してい
きたいです」と、小金澤さん。
今後に向けての課題は、会
員数を増やすこと。声が出な
いからと遠慮する人には、歌
うことだけでなく会員との交
流が目的の一つであると呼び
かけ、気軽に参加できるよう
にしていきたいです。