

～ボランティア活動を生きがいとし人との交わりを楽しみに～

団体名	しんじゆく 新宿 うたごえハーモニー
地域	東京都新宿区
構成員	12名（65歳以上の者の占める割合：83%）
活動概要	週1回の練習と月に4回から⑤回の高齢者施設での慰問演奏を行っている。演奏だけでなく、ハーモニカ演奏に合わせて一緒に歌うひとときを大切にしている。また、メンバーの引きこもり予防を築いている。
表章の事例区分	趣味
キーワード	ハーモニカ演奏／福祉施設訪問

* 構成員等は、平成25年4月1日時点

■活動のきっかけ

自主的に演奏を楽しもう

ハーモニカ教室で一緒だった仲間の中から、自主的に演奏を楽しむグループを結成しようと有志が集まり、平成12年に「新宿うたごえハーモニー」が結成されました。そして、ハーモニカを演奏するだけではなく、みんなで歌いながら楽しみ、さらにソロで演奏発表を目標に、定期的に練習に励んでいます。

高齢者福祉施設への慰問活動は、メンバーの一人のお母さんが老人保健施設に入所されていて、ハーモニカ演奏を依頼されたことを機に、グループでの演奏会が始まりました。



福祉施設で演奏に合わせて利用者さんと一緒に歌うひととき

■活動内容や現在の活動状況

高齢者福祉施設でのボランティア活動

新宿ボランティア・市民活動センターからの依頼や知人からの紹介により、演奏活動先は年々増加しています。メンバーの知人の紹介で通所施設（デイサービス）での演奏会も定期的に行うようになりました。現在、区内の高齢者福祉施設4か所で、月に2回から3回ほど定期的に演奏を行っており、施設で催されるイベントなどで要請があれば応じるようにしています。



高齢者福祉施設での演奏光景

最高年齢 90 歳を筆頭に 12 人のメンバーの平均年齢は 77 歳です。福祉施設に入所している方と同年代のメンバーが演奏する姿は利用者さんたちへの励ましになっているのではないかと期待しつつ演奏活動を続けています。

メンバーの中で大正 12 年、13 年、14 年生まれの「三美婆（さんびば）」と呼ばれるトリオ（3 人組）は、壮健にして卒寿、米寿を元気に迎え、月に 7 日以上、高齢者福祉施設へ慰問演奏に出かけています。



高齢者福祉施設での演奏光景

■ポイント、工夫している点

週に 1 回の練習と演奏活動を生きがいに

施設での演奏会だけでなく、新宿ボランティア・市民活動センターが企画・実施するボランティア活動の普及や高齢者の生きがい活動の普及のイベントや講座にもグループの紹介を兼ねて参加し、演奏を披露しています。このような催しへの参加者は、各地域センターに貼り出された募集広報を見たり、ロコミやグループの演奏を聴いたりした方たちです。新宿うたごえハーモニーにとって、このような催しに参加することは、メンバーの生きがいにつながり、ボランティア精神を鼓舞する機会にもつながっています。

練習日は毎週 1 回と定め、練習に休みがちなメンバーへは健康状態を気遣い、声かけすることを怠らず、お互いに見守り支えあう関係を大切にしています。このような気配りがグループ活動を長続きさせていると考えています。

ボランティア活動を「生きがい」とし、高齢者福祉施設の利用者さんたちと交わることを「楽しみ」としています。これまで活動の中で、週に 1 回の練習、また演奏会に出向くことがメンバーにとっても外出のいいきっかけとなっており、歩いて、歌って、吹いて、食べて、しゃべって、笑って、施設利用者と共に楽しみながら活動を継続しています。

■課題と今後の展開

メンバー同士の支え合いも大切に

メンバーの高齢化が進むことはやむを得ないことですが、最大の課題でもあります。一人ひとりの健康に留意しながら、お互いに支え合いの関係を大切に演奏活動を続けていくこととしています。メンバーの中には活動先が自宅から離れていて参加することが困難な場合もありますが、誰かが車を出して送迎を買って出ています。休みがちな人へも声を掛けることも大切にして、一人でも多くの人にハーモニカ演奏に合わせて一緒に歌うことを楽しんでいただこうとしています。