



伊佐口さつき会

事業名「音楽療法 心も体もリフレッシュ」

平成29年3月、自治会（氷上町伊佐口）の婦人会が解散し、それではあまりに寂しいよね、みんなで楽しい会を作ろう！と女性有志が集まり、自治会の方に声をかけて「さつき会」を結成しました。現在会員数36名。年5回ほど公民館で行っています。

令和元年11月23日、梅谷浩子さんを講師にお招きした音楽療法は、歌を歌ったり、楽器を鳴らしたり、大きな声で笑ったり、体を動かしたり、とても楽しい時間でした。

音楽には、精神的安定、自発性・活動性の促進、身体機能の向上、コミュニケーション支援、脳の活性化、リラクゼーションの効果があることを教えていただき、また梅谷先生に来ていただきたいなと思いました。



報告者：中澤 利恵