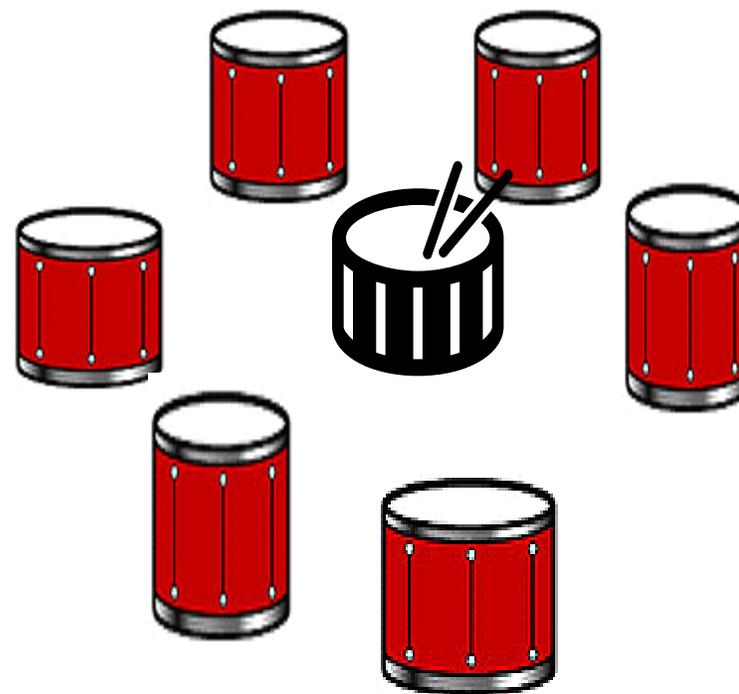


太鼓たたいて 健康に！！

たたいて健康（国立市）



輪になって
たたこう！



これまでの 歩み

- 2007年度から国立市の介護予防事業として主にアフリカ起源の太鼓を使ったリズムセラピーを開始
- 2016年度まで続く
- 2015年度より自主グループ「たたいて健康」発足
- 10人でスタート現在20名ほど

活動内容

月曜日午後1:30～3:00
(月2回予定表による)

年間24回

国立市郷土文化館
講堂

講師が持参した様々な
太鼓を各自選んで一緒に叩く

時間の終盤は軽い瞑想
を行い、全員が感想を
述べて終わる

太鼓のたたき方は、新
規加入者が入るごとに
講師が指導

人前での発表なし
各自練習を課される
ことはない

全体予算623,000円
草の根助成103,000円

リズムセラピーについて

- 「誰もが固有の『体に根づいたリズム』を持っている」ということで、一人一人が自分本来のリズムを取り戻し、「身体」「こころ」「精神」に調和をもたらし、人生を楽しむことをめざしてアメリカで開発されました。
- 心身の落ち着きをもたらす神経伝達物質セロトニンを活性化させる効果があるという実験結果が発表されていて、認知症予防にも期待されています。

助成事業の 実際と成果

- 当初224人の者を予定、実績は240人
- 計画通り8か月で16回実施した
- 助成を受けたおかげで、会員の負担を抑えることができ参加者を増やすことにつながった。
- 「太鼓をたたくとスッキリする」
「ストレス発散になる」
「原始の自分に出会っているよう」
「気持ちが前向きになった」
「毎日が楽しみだ」
等々の声が寄せられている。

課題

- 音の出る事業なので会場が限られ、市域のはずれでやらざるを得ない
- 従って交通の便が悪く（1時間1便のバス）参加者を集めづらい
- 太鼓等の楽器が必要で、講師に毎回運んでもらっているため労力が必要
- 楽器の量が限られているので大幅に人員を増やせない。従って個人の金銭的負担が大きくなり、それが入会者のハードルを高くしている。

財団への要望

助成制度の趣旨があると思いますが、できれば継続して助成いただけると、この事業継続・発展の大きな力になります。