

予告

Violinist
岩切陽子の音楽ひろば

～♪ たのしく心と体リフレッシュ♪～



2005年、新しい年になりました。
年のはじめに、今年のあなたの健康な暮らしづくりを計画しませんか。
当所では今年も続けて岩切陽子の「音楽ひろば」を開催します。
忙しい毎日をご過ごすあなた、健康な暮らしを願うあなたの、お手伝いをします。
どうぞお気軽にご参加ください。

音楽は人のところやからだに様々な影響を与えています。
小さい時や青春時代に聴いた音楽をいま聴くと、なつかしい過去・・・、出来事や友だちの顔・風景などを思い出します。
知っている曲大好きな曲を聴くと、心が落ち着きます。言葉がわからない音楽であっても、心が揺さぶられ感動を覚えたりします。
そんなふうに音楽は、体や心をリラックスさせたり、自分を思い出し見つめ直させたり、心を落ち着かせる力を持っています。

私たちが聴いている音は、耳から、ときに皮膚や骨から入って、大脳へ送られます。大脳は右脳と左脳に分かれています。音はイメージをつかさどる右脳に送られます。言葉である会話は左脳へ送られます。左と右、別々のところへ送られるので、音楽を聴きながら会話をすることができるのです。

研究によると、音楽があった方が会話が弾んだり仕事のはかどったり、思考能力がより発揮されるといわれます。音楽はそんな力を持っているのです。

「音楽ひろば」では、なつかしい、気持ち安らぐ、落ち着く・・・そんな音楽に合わせて、手や足、体の機能を活発にさせます。手のひらや足裏には内蔵などに働きかけるツボがたくさんありますが、音楽に合わせて、歌を歌いながら、ツボを押すだけで体が楽になったりします。また、いっしょに参加したみなさんと、相手の音を聴いたり楽器を鳴らしたり歌ったりすることは、血液循環を良くし脳の働きも高めます。

終わった後は、楽しくお茶を飲みながらひと息つきましょう。
好きなお茶の香りがあなたをやさしく包んでくれます。
どうぞ、お出かけください。

第3期教室のお知らせ

「第3期・音楽ひろば」を下記の日程で開催中です。参加ご希望の方は当研究所までお申し込み下さい。

<開催日>

'05.3月～7月 第2火曜日(全5回)
・午前の部：10時半開始
・午後の部：13時半開始
開始15分前に起こしてください

<開催予定日>

第1回 3月 8日(火)
第2回 4月 12日(火)
第3回 5月 10日(火)
第4回 6月 14日(火)
第5回 7月 12日(火)

<参加費>

前納制(全5回分・・・10,000円)
・1回のみ参加・・・2,500円
リラックス度チェック(1回)・300円

◎注目!◎「リラックス度チェック」

音楽ひろばでは、「音楽療法がどれくらい体にリラックス効果を与えるか」を実感していただくために、音楽ひろばの開始前と終了後、看護師が「血圧、脈拍、体温、血中酸素、体脂肪率」を測定します。
ご希望の方は、お申し出ください。

(料金：別途300円)

<テーマ>

- ・「右脳さん、さあ起きましょう!!」
～音楽に触れることで右脳を刺激し、手や足、体の機能を活発にさせましょう!～
- ・「ヴァイオリンの演奏」
～心と体にやさしく響く音楽鑑賞～

今までの「音楽ひろば」のようご紹介



ヴァイオリンの演奏
目を閉じて聴いていると
とても心が落ち着きます。

コミュニケーションゲームでは・・・



オーガンジー布を使って音楽によって動いたり、



童心に戻ってことばのリズムあそびをしました。

～新聞で紹介された「音楽ひろば」('04.10/8-朝日新聞)～

「音楽ひろば」は、二宮の音楽療法士、岩切陽子氏が主催する。音楽療法は、音楽を通じて心身の健康を促す。音楽療法士は、音楽を通じて心身の健康を促す。音楽療法士は、音楽を通じて心身の健康を促す。

ストレス解消に期待

音楽療法は、音楽を通じて心身の健康を促す。音楽療法士は、音楽を通じて心身の健康を促す。音楽療法士は、音楽を通じて心身の健康を促す。

音楽療法は、音楽を通じて心身の健康を促す。音楽療法士は、音楽を通じて心身の健康を促す。音楽療法士は、音楽を通じて心身の健康を促す。

診療所で人気
音楽セラピー

