



シニア

大切な品は思い出出口——ナ——に
実家片付け
・大作戦・
 片付け難易度が高いのが「ハート(気持ち)」に近い写真の整理です。思い出に浸つて進まなくなり、散らかってそのままになることがあるので、必ずある程度部屋を片付けてから、時間を決めて取り掛かります。そして、いきなり昔の物に手を付けて、最近の物から始めた方が判断しやすく片付けが進みます。

親世代はリネン状の工具でじた重たいアルバムを使っている場合が多く、見るのが大変です。好きな写真を選別し、小さなポケットタイプの



ポケットアルバムを活用し古い写真は処分を検討。大切な品々は「思い出出口——ナ——」に収納を

写真は選別して整理

「ベストアルバム」を作つてあげると、軽くて寝床でも見られます。冊子状に装丁したアルバムを作成するサービスもあるの

で、「孫の写真などと合わせてうまく利用するといいでしょ。」

ご先祖の写真など親が見ても誰か分からないよ

うものは、写真をカメラなどで撮つてから処分したり、写真供養に出します。地元の神社やお寺に

聞いてみましょう。もし古い写真を残すなら、誰が写つてているのかを記し、家系図などと一緒に孫世代に引き継ぐようにしてください。

同じく捨てにくく残っているのが、ぬいぐるみや人形です。高価な人形や愛着のある物は誰かに譲つたり、人形供養に出したりしましょう。人形に「ありがとう」と伝えようなどちょっとした儀式のようなことを行つと捨てます。

(実家片づけアドバイザー 渡部亜矢、イラスト 鈴木美結)



鍵盤ハーモニカ教室の様子。休憩時間には音楽に



する脳トレゲームなどを楽しむ工夫も。川崎市

鍵盤ハーモニカで健康増進と脳トレ

学校の音楽授業などで多くの人が一度は触れた鍵盤ハーモニカ。子ども向けの楽器というイメージが強いが、口腔(こうくう)機能を鍛え、脳トレになるメリットも。手軽に始められるシニアの新しい趣味やデイサービスのレクリエーションとして楽しめている。鍵盤ハーモニカの前身となる楽器が初めて製造されたのは19世紀の欧州。当時は押しボタン式で、その後鍵盤式に改良された。日本では鈴木楽器製作所(浜松市)が1961年に発売し、音楽教材として徐々に定着



鍵盤ハーモニカ認定講師の日比野綾子さんは、息を下の予防になる。また、喉や口腔周りの筋肉を動かす操作すれば脳トレにもなる。「仲間と演奏すれば、ハーモニーをつくりながら交流する楽しみも実感できます」

日比野さんは楽しく健康増進につなげてもらおう

と、「大人の鍵盤ハーモニ

力教室」を開催。川崎市で

8月に開かれた教室では、男女4人が10月の演奏会に

向けて練習に励んでいた。

男性(84)は数年前に息子の

鍵盤ハーモニカを借りて吹

いてから面白さに魅了され

た。「持ち運びも楽だしい

ね」と笑顔を見せた。

神奈川県海老名市のディ

仲間と演奏し交流

ながると指摘する。舌で音にめりはりを付けるタンギングは嚥下(えんげ)機能低下の予防になる。また、喉や口腔周りの筋肉を動かす操作すれば脳トレにもなる。「仲間と一緒に鍵盤を指譜面を追いながら鍵盤を操作すれば脳トレにもなる。仲間と演奏すれば、ハーモニーをつくりながら交流する楽しみも実感できます」

日比野さんは楽しく健康

増進につなげてもらおう

と、「大人の鍵盤ハーモニ

力教室」を開催。川崎市で

8月に開かれた教室では、

男女4人が10月の演奏会に

向けて練習に励んでいた。

男性(84)は数年前に息子の

鍵盤ハーモニカを借りて吹

いてから面白さに魅了され

た。「持ち運びも楽だしい

ね」と笑顔を見せた。

神奈川県海老名市のディ

サービス施設では、学校の授業のように体育や算数、音楽といったスタイルでサービスを提供しており、毎日鍵盤ハーモニカのプログラムを実施。「食べる力を維持するため、定期的な口腔機能強化に新たな趣味に

学校の音楽授業などで多くの人が一度は触れた鍵盤ハーモニカ。子ども向けの楽器というイメージが強いが、口腔(こうくう)機能を鍛え、脳トレになるメリットも。手軽に始められるシニアの新しい趣味やデイサービスのレクリエーションとして楽しめている。鍵盤ハーモニカの前身となる楽器が初めて製造されたのは19世紀の欧州。当時は押しボタン式で、その後鍵盤式に改良された。日本では鈴木楽器製作所(浜松市)が1961年に発売し、音楽教材として徐々に定着

していった。鍵盤ハーモニカ認定講師の日比野綾子さんは、息を下の予防になる。また、喉や口腔周りの筋肉を動かす操作すれば脳トレにもなる。「仲間と一緒に鍵盤を指譜面を追いながら鍵盤を操作すれば脳トレにもなる。仲間と一緒に演奏すれば、ハーモニーをつくりながら交流する楽しみも実感できます」

日比野さんは楽しく健康増進につなげてもらおう

と、「大人の鍵盤ハーモニ

力教室」を開催。川崎市で

8月に開かれた教室では、

男女4人が10月の演奏会に

向けて練習に励んでいた。

男性(84)は数年前に息子の

鍵盤ハーモニカを借りて吹

いてから面白さに魅了され

た。「持ち運びも楽だしい

ね」と笑顔を見せた。

神奈川県海老名市のディ

サービス施設では、学校の授業のように体育や算数、音楽といったスタイルでサービスを提供しており、毎日鍵盤ハーモニカのプログラムを実施。「食べる力を維持するため、定期的な口腔機能強化に新たな趣味に

学校の音楽授業などで多くの人が一度は触れた鍵盤ハーモニカ。子ども向けの楽器というイメージが強いが、口腔(こうくう)機能を鍛え、脳トレになるメリットも。手軽に始められるシニアの新しい趣味やデイ

サービスの「ウインズ

さがみ野シニアDays

hoo!」では鍵盤に音階

のシールを貼り、譜面は見

やすい日めくりスタイルに

する。楽しく音楽を学ぶことができます。

サービス施設では、学校の授業のように体育や算数、音楽といったスタイルでサービスを提供しており、毎日鍵盤ハーモニカのプログラムを実施。「食べる力を維持するため、定期的な口腔機能強化に新たな趣味に