



2015年6月号

Monthly

June

# BANANANEWS

ホームページにも情報満載!

検索

バナナ園



ばなな会  
デイサービス  
新丸子  
044-712-5946

バナナ園グループ PRESENTS

## 「狂言教室」開催!! 女性狂言師十世三宅藤九郎さんをむかえ~

無料

### 第6期:2015年度受講参加者募集!!

高齢者介護のバナナ園グループでは、2009年より認知症高齢者介護施設(グループホーム)にて、プロとしての公演活動とともに伝統文化の普及・伝承にも力を入れている日本でもトップクラスの女性狂言師、和泉流の十世三宅藤九郎さんを講師としてお迎えし、狂言教室を実施、施設の高齢者の皆様とともに市民の皆様にも狂言を学んでいただいています。この狂言教室もスタートから5年、40回以上の教室を経てご入居者や参加者の皆様から大好評を頂いています。2015年の第6期は、高齢者介護施設(グループホーム)「のんびり〜す等々力」「バナナ園武蔵小杉」を会場とし、この7月から来年2月まで全8回の狂言教室を実施、広く一般の皆様の参加を募集いたします。

狂言は実は古くから伝わる「笑い」を題材とした伝統芸能です。狂言は演ずる人も、見る人にとっても「心身ともに健康な笑い」をもたらしてくれます。実際、狂言は大きい声を出すために正しい姿勢を取り、深い呼吸をすることにより、大変健康にいいと言われ、ストレス解消や心の平穏を図ってくれます。「伝統芸能にふれてみたい」「大きな声を出してストレスを発散したい」そんな市民の皆様の参加をお待ちしています。



←お稽古の様、セリも動きも師匠を真似ることで覚えます<のんびり〜す等々力>。和泉流二十世宗家<和泉元彌さん>もサプライズで登場!!<バナナ園武蔵小杉>。↓



狂言の稽古方法は「口伝<くでん>」と言い、正式には教則本等は用いず、全て師匠から弟子に、口から口に伝えられています。今回はまさに、またとないチャンスになります。

#### 十世 三宅藤九郎さんからのご挨拶

狂言和泉流の十世三宅藤九郎です。全国でも初の試み、認知症グループホームでの狂言教室も今年で6年目となりました。ご参加の皆様、スタッフの皆様に感謝申し上げます!「笑いの芸術」狂言が描く日本人の心の強さ・明るさ・美しさ。心まで笑顔になるレッスンを、皆様との楽しいお稽古の中でお伝えできるよう、1回1回を大切に勤めて参ります。バナナ園でお会いしましょう。

<藤九郎さんのホームページ>: <http://www.tokuro.com/>>

#### <2015年 狂言教室募集要項>

■内容: 実際の舞台上で上演される「狂言小謡(きょうげんこうたい)」1曲を施設入居者の皆様と、8回のレッスンで仕上げていただきます。

■会場1(第1~4回): のんびり〜す等々力<グループホーム>

川崎市中原区小田中2丁目485-1<武蔵新城駅徒歩9分/バス西下橋停留所より徒歩3分>

■会場2(第5~8回): バナナ園武蔵小杉<グループホーム>

川崎市中原区荏荷8-54<武蔵小杉駅新南口徒歩14分/JR平間駅徒歩5分/東急元住吉駅徒歩16分>

■スケジュール: 時間は全て14:00~<約1時間>

第1回 7月31日(金) 第5回 11月20日(金)

第2回 8月28日(金) 第6回 12月18日(金)

第3回 9月25日(金) 第7回 1月29日(金)

第4回 10月30日(金) 第8回 2月26日(金)

受講料: 無料 募集人員: 10人 ★応募多数の場合は抽選とさせていただきます  
同合わせ: バナナ園グループ本部: 申込書をお送りいたします

044-433-4889 <月~金: 9時~17時>

申込書はホームページからもダウンロードできます。

<http://www.bananaen.com/> <「講習会情報」をご覧ください>

#### 十世 三宅藤九郎さんプロフィール

弟は和泉元彌さん(和泉流二十世宗家)、姉は和泉淳子さん(史上初の女性狂言師)実父で師匠は和泉元秀(十九世宗家)、祖父は九世三宅藤九郎<ともに人間国宝: 故人>。国内外での公演に加え、近年は狂言を通じて小中学生の「こころを楽しく育てる」活動に取り組んでいる。

- 1972年 和泉流 19世宗家の次女として生まれる。
- 1976年 「靱猿」の小猿役で初舞台。
- 1987年 九世三宅藤九郎の指名により十世三宅藤九郎名跡継承。
- 1990年 十世三宅藤九郎襲名。襲名記念公演を国立能楽堂で行う。
- 1997年 十世三宅藤九郎狂言教室を千葉と東京に開設。
- 2001年 世界水泳選手権大会開会式での狂言オペラ「夏の夜の夢」に出演。
- 2003年 文化庁委嘱事業「千葉市狂言子ども教室」の指導・監修を行なう。
- 2007年 石川県にて文化庁委嘱事業「七尾市子ども狂言教室」指導・監修を行う。
- 2010年 都内小中学校で「狂言」授業を実施。狂言教室は赤坂・恵比寿・千葉・七尾・金沢に。
- 2011年 新潟市立小学校65校全校生徒26000人を対象に狂言鑑賞&ワークショップを実施
- 2012年 アメリカ・ノースカロライナ州立大学客員アーティストとして狂言指導
- 2013年 10月、伊勢神宮の式年遷宮に際し神宮より奉祝行事として指名を賜り、能楽では初となる舞台を勤めた。
- 1972年 内閣府より対米広報事業に派遣、ノースカロライナ州・バージニア州へ。

#### グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせは下記  
の各施設もしくは総合案内

044-433-4889



# ばなな会デイサービス新丸子

## リラックス運動で“カラダもココロも”リハビリテーション

### 健康音楽体操「ばなな大声ツアーズ」の準備体操をご紹介します!!

皆さま、こんにちは。

今回は、ばなな会デイサービス新丸子で、午後の機能訓練の一環として毎日実施している健康音楽体操「ばなな大声ツアーズ」の具体的なプログラムについてご案内いたします。

プログラムの構成は、大きく分けて「リラックス運動」、「呼吸筋体操」、「大声ツアーズ(本編)」の三部構成になっています。各プログラムの所要時間は10分程度、全体で30分の工程です。「リラックス運動」、「呼吸筋体操」の前段二つは、最後に歌に合わせて全身を動かす「大声ツアーズ(本編)」に向けての準備体操です。

今月は、「リラックス運動」の内容について、もう少し詳しくご説明いたします。「リラックス運動」はその名の通り、体操の前に全身をリラックスさせる運動で、9つのパーツから構成されています。早くならないように、ゆっくりと進めるのが体操のコツです。まずは、①腕をブラブラ(両手を一緒に5秒程)、続けて②脚をブラブラ(左右5秒ずつ)、③頭の回旋(左右各1回)、④肩の上下(4回)、⑤肩の上下&小さな息「ふっ」(4回)、⑥肩の上下&小さな咳「エッヘン」(4回)、⑦肩の上下&大きなため息「は〜〜〜っ」(4回)、⑧肩の上下&大きな声「あー〜〜っ!」(4回)、⑨肩の上下&大きな声&手脚「あー〜〜っ!」(4回)、以上となります。体操のイントラクターは、要所所で掛け声を掛けながら動きのメリハリを付けるのが運動の特徴です。たとえば、肩を上げる際には「吸って!」または「笑顔で!」、肩を下げる際には「吐いて!」、肩の上下運動で下げる際には「ストン」など、メリハリの決めゼリフがあります。喉も温まり、全身がリラックスできたところで、次の呼吸筋トレーニングに移ります。お解りになりましたか。「さあ〜」、ここまで皆さまで一度やってみましょう!次回には、呼吸筋の体操についてご案内いたします。



①腕をブラブラ



②脚をブラブラ



③頭の回旋



④肩の上下



⑤肩の上下&小さな息



⑥肩の上下&小さな咳



⑦肩の上下&大きなため息



⑧肩の上下&大きな声



⑨肩の上下&大きな声&手脚

## 第14回ありがとう介護研究会

### 6月27日(土)九段下ホテルグランドハルスにて

- 今回はかねてから要望の多い「介護の体験談」のテーマを田辺鶴瑛先生にご講演していただきます。また、吉永美奈子先生に「健康づくりのための運動」に関わるテーマで講演をいただくことになりました。どうぞお誘い合わせの上、お気軽にご参加下さい。
- ありがとう介護研究会 会長:みらいなく絵本翻訳家>
- 副会長:坪内ミキ子<女優> 特別顧問:日野原重明<聖路加国際病院理事長>
- 日時:2015年6月27日<土>12時~15時
- テーマ:「よく生きるとは?」~無理しない、のんびり介護~
- 講演者:田辺鶴瑛氏:講師  
吉永美奈子氏:健康運動指導師
- 場所:ホテルグランドハルス 3階「松の間」  
<地下鉄九段下駅下車>
- 参加費:無料
- 主催:日清オイリオグループ株式会社
- 協賛:あいおいニッセイ同和損害保険株式会社、株式会社ファ・コス、白十字株式会社  
株式会社ヤマシタコーポレーション、株式会社アイ・ディ・エス
- 問合せ:日清オイリオグループ(株) 健医食営業部 担当:高橋
- 電話: 03-3206-5159



## 7月13日(木)エポック中原にて講座開催

### 介護予防に効果的な食生活と運動

無料!

- 高齢者の要介護状態の予防や軽減を目的として、日々の食生活で栄養状態のバランスを考慮し運動機能を維持して社会に参加し、生きがいのある生活を続けましょう。
- 日時:2015年7月16日<木>13時30分~16時30分 ■参加費:無料
- テーマ:「介護予防に効果的な食生活と運動」
- <講義内容> (時間等については、若干変更する場合がございます)
- ※13:30~14:30 「認知症予防と食品の効果」  
日清オイリオグループ株式会社 中鎖脂肪酸事業化推進室 講師:博士 渡邊慎二氏
- ※14:40~15:40 運動コナ-「大声ツアーズ・呼吸筋に着目した健康体操」  
株式会社 スマイル 講師:和田優介氏 高橋和氏
- 声を出す運動が有ります、お手元にお水・お茶等ご準備下さい
- ※15:50~16:30 「いのちの電話」をご存知ですか  
社会福祉法人 川崎いのちの電話 講師 理事長 金子圭賢氏
- 共催:地域で支える認知症の会/株式会社アイ・ディ・エス
- 後援:日清オイリオグループ株式会社/株式会社スマイル  
社会福祉法人 ばなな会
- 問合せ:株式会社アイ・ディ・エス:申込書をお送りいたします
- 電話: 044-433-4889



## バナナ園グループで働きステップ・アップをしませんか?

### 介護スタッフ募集中

#### 044-433-4889

- ★常勤/非常勤、夜勤の出来る方大歓迎!!
- 募集要項
- ★職種:介護職員<①正社員/②非常勤職員>
- ★資格:不問<資格なくても可能です>
- ★給与:① 月給:195000円~<夜勤5日含む>  
② 時給 950円~1100円<介護福祉士>夜勤1回 14,000円  
※ 別途処遇改善加算交付金あり
- ★時間:9:00~17:00 17:00~翌9:00<夜勤実労12時間>  
<夜勤のみも可能>
- ★待遇:社保・有休・交通費規定内支給:月額 50,000円迄  
★勤務場所:当社各施設
- ★詳細は下記担当までお問い合わせ下さい。
- 問合せ:(株)アイ・ディ・エス 採用担当 森村・若狭
- ☎044-433-4889



## バナナ園グループ

- グループホーム「川崎大師バナナ園」 ☎ 044-280-2386
- グループホーム「第2バナナ園」 ☎044-587-1773
- グループホーム「バナナ園武蔵小杉」 ☎044-863-7101
- グループホーム「バナナ園ほりうち家」 ☎044-722-5361
- グループホーム「のんびり〜す等々力」 ☎044-750-9203
- グループホーム「のんびり〜す」 ☎044-422-2295
- グループホーム「バナナ園生田ヒルズ」 ☎044-911-1599
- グループホーム「バナナ園生田の社」 ☎044-789-5691/5692
- グループホーム「バナナ園生田の泉」 ☎044-789-5693
- ばなな会デイサービス新丸子 ☎044-712-5946
- ばなな会ケアプランセンター ☎044-712-5945
- 訪問介護「ケアサービスばなな会」 ☎044-712-5947

月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)  
通算第126号 編集:株式会社アイ・ディ・エス  
川崎市中原区上丸子八幡町816 ☎044-433-4889  
<HP> <http://www.bananaen.com/>