

令和3年度さいたまマッチングファンド助成金一般助成事業 評価表

資料 2 - 2 - 6

団体名(所管課名)

南筥「歌声・あおぞら会」

事業名

音楽といっしょに高齢者の居場所づくり事業

該当する所に○をつけてください

項目	評価の視点	評価			評価理由など
		充分 できた	概ね できた	充分では なかった	
事業実施前	1 事業の目的と目標の設定	協働事業の目的・目標は、両者が共有・設定することができましたか。		○	打ち合わせを通じ、目的・目標を共有しながら設定することができました。
事業実施中	2 市民活動団体と担当所管課との連携	協働事業には、互いに情報交換し、連携して取り組むことができましたか。		○	コンサートや講座の開催に向けて、情報交換を行い、連携して取り組むことができました。
	3 事業の適切な取組	協働事業には、組織体制や事業経費などの面で適切に取り組むことができましたか。		○	事前準備から当日の体制まで、役割分担を行いながら進めることができました。
事業の振り返り	4 事業の成果	事業を実施したことで、地域や社会の問題を解決する成果はありましたか。 <small>(成果:協定書に設定した目標の達成)</small>		○	公民館という身近な場所での開催により、コロナ禍で自宅にこもりがちな高齢者も定員になるほど集まり、生きがいや交流の場となる地域の居場所をつくることができました。
		市民が市民活動に触れる、参加の機会をつくるなど、地域の市民活動の活性化につながりましたか。		○	コンサートや講座の開催により、公民館という身近な場所で市民活動を行っていることを知っていただく機会となりました。
	5 協働事業の効果	協働により事業を実施したことで、事業に良い効果はありましたか。 <small>(良い効果:互いの組織への良い影響、気づきやノウハウの獲得)</small>		○	公民館だよりの広報効果は大きく、多くの方から申し込みをいただくことができました。
★事業を振り返り、気づいたこと・感じたことを自由にお書きください。 <small>(例)</small> ・協働して感じたこと。 ・マッチングファンドの良い点、改善点など。		コロナ禍につき、入場者数の制限(南筥公民館体育室、定員200名が、70名、講座室定員54名が、25名に制限)、地域の高齢者の皆さんの参加申し込みも多く、申し込み初日で、いっぱいになるくらいの人気であった。人数制限があったことで、来たい方には、申し訳なく…思います。特に、9月9日の「夏の終わりのスペシャルコンサート」は、一流プロのコンサートを聞くには、遠くの音楽ホールまで出向く費用と時間がかかるため、近くの公民館で無料で聞けるのは、年金生活者には有難かったと大変好評でした。毎年続けて開催して欲しいと、直接館長に申し出る人もいました。コロナ禍の中、外出自粛中であっても、公民館は近くて行きやすい、感染予防対策も徹底しており、安心していけるので、高齢者家族もあまり出掛けることに抵抗がなかったようです。近場であるが、運動不足解消にも役だったと言う評価でした。 <改善点・要望事項> コロナ禍、緊急事態宣言下での公民館休館による中止の際は、5年間に2回の申請制限の例外扱いを検討して頂きたいと思います。政府、自治体も今回の緊急事態の救済のために、いろいろな施策を実施している現実があります。多くの市民も期待していますので、是非とも検討して頂きたいと思います。			

令和3年度さいたまマッチングファンド助成金一般助成事業 評価表

団体名(所管課名) 岸町公民館(南箇公民館)

事業名 音楽といっしょに高齢者の居場所づくり事業

該当する所に○をつけてください

項目	評価の視点	評価			評価理由など
		充分 できた	概ね できた	充分では なかった	
事業 実施前	1 事業の目的と目標の設定	協働事業の目的・目標は、両者が共有・設定することができましたか。		○	昨年度においても同事業を計画しており、今年度は問題なくできました。
事業 実施中	2 市民活動団体と担当所管課との連携	協働事業には、互いに情報交換し、連携して取り組むことができましたか。		○	昨年度同様に団体の活動日や公民館窓口などで情報交換し、連携して取り組みました。
	3 事業の適切な取組	協働事業には、組織体制や事業経費などの面で適切に取り組むことができましたか。		○	昨年度同様お互いの組織体制については、それぞれ内部で解決することを基本とし、問題はありませんでした。事業経費については団体の会員の中に社会福祉士がおり活用して経費の削減に努めました。
事業の 振り返り	4 事業の成果	事業を実施したことで、地域や社会の問題を解決する成果はありましたか。 <small>(成果: 協定書に設定した目標の達成)</small>		○	南箇公民館としては、定員以上の参加希望者がおり、この地域でこのような事業のニーズが高いということを再認識させられました。
		市民が市民活動に触れる、参加の機会をつくるなど、地域の市民活動の活性化につながりましたか。		○	当該団体の活動に参加する人が増えました。また、公民館の講座に参加する人も増えました。
	5 協働事業の効果	協働により事業を実施したことで、事業に良い効果はありましたか。 <small>(良い効果: 互いの組織への良い影響、気づきやノウハウの獲得)</small>		○	団体では事業の企画を、公民館では活動場所の確保や参加者の募集受付など役割分担がうまくでき、団体活動や公民館の運営について相互に理解できました。
★事業を振り返り、気づいたこと・感じたことを自由にお書きください。 (例) ・協働して感じたこと。 ・マッチングファンドの良い点、改善点など。		2年目になる令和3年度は9月～3月の間に6回の協働事業を行えることができ、大変盛況でした。今後においても団体と協働しながら公民館利用者の隠れたニーズの発見に努め、今後の公民館活動が盛んになるよう努めてまいります。			

様式第7号(第11条関係)

令和3年度さいたま市市民活動及び協働の推進助成金実績報告書

令和4年3月30日

(あて先)

さいたま市長

所在地

団体名 南箇「歌声・あおぞら会」

代表者氏名 吉村 壽孝

注 署名によらない場合は押印してください。

令和3年5月24日付け市市協第3-18号で交付決定の通知を受けた令和3年度さいたま市市民活動及び協働の推進助成事業(一般助成事業・団体希望助成事業)が完了したので、さいたま市市民活動及び協働の推進助成金交付要綱第11条の規定により、関係書類を添え、下記のとおり報告します。

記

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 交付決定額 | 金 225,000 円 |
| 2 精算額 | 金 185,500 円 |
| 3 事業実施報告書 | |
| 4 事業収支計算書 | |
| 5 添付書類 | |

(1) 支出を証する書類

(2) 事業の成果物、写真、その他事業に関する資料



令和3年度マッチングファンド事業実施報告書

団体名	南箇「歌声・あおぞら会」
-----	--------------

事業名称	音楽といっしょに高齢者の居場所づくり事業	
実施期間	令和3年5月～令和4年3月	
総事業費	201,550円（内訳は別添事業収支計算書参照）	
内助成金交付申請額	185,500円	
事業の目的	<p>*計画書の「1現状における課題と事業の目的」（この事業は何を目的に設定しましたか？）の記載事項を転記してください</p> <p>私達の団体の活動に参加する市民が増えることや高齢者の生きがいの居場所づくり。また、団体の規模が大きくなることで、団体の知名度も上がり、ネットワークが広がることで、他の団体への活動に発展する呼び水になることを期待します。</p>	
事業の実績	事業の具体的な内容	
	いつ	令和3年9月9日、11月24日、12月16日、令和4年1月23日、2月17日、3月17日
	どこで	南箇公民館体育室、講座室
	だれに	周辺に居住の65歳以上の高齢者
	なにを	地元出身の一流プロのコンサートや介護・健康講座など全6事業 9月・11月コンサート、12月・1月介護・健康講座、2月・3月音楽講座
	どうした	夏の終わりのスペシャルコンサート南箇公民館と共催など。 歌：オペラ歌手（テノール）松村英行（二期会会員）、ピアノ；追川礼章（県立浦和高校、東京芸大卒）出演や介護・健康講座を全6事業開催しました。
	(詳細な内容)別紙のとおり	
成果	<p>*事業の結果を表す数値を記載ください（例：参加人数等）。</p> <p>体育室で開催したコンサートなどは、コロナ感染予防で定員70名に制限あり、満員でした。申し込み受付初日で、満員の申込になるほど好評でした。</p> <p>また、講座室で開催した介護・健康講座は、定員25名の制限の中、満員となりました。</p> <p>全6事業参加者330名</p>	
効果	<p>*事業を実施することで、地域や市民にどのような良い結果をもたらしたか記載ください。</p> <p>「冥土の土産…になった」、「毎年開催して欲しい」、「こんな素晴らしいコンサート聞いたのは初めて…」など大変好評で、コロナ禍での高齢者の生きがいづくりとなる居場所を提供することができました。</p>	
事業の評価	<p>*事業実施にあたって、課題となった点、工夫した点、良かった点、苦労した点等、評価を記載ください。</p> <p>一流のコンサートを聞くには、遠くの音楽ホールまで出向く費用がかかるため、高い入場料は、年金生活者に厳しい…と言う中で、今回の企画は、大変好評でした。</p> <p>コロナ禍の中、外出自粛中であっても公民館は、近くて行きやすい、感染予防対策も徹底しており、安心して行けるので、高齢者家族も余り出かけることに抵抗がなかったようです。近場であるが、運動不足解消にも役立ったという評価でした。</p>	

	<p>地域の高齢者の方へ向けて、事業を通じて、近くに集まる場所があることを周知でき、生きがいつくりのきっかけに繋がったのではないかと思います。</p> <p>あおぞら会の活動に興味を持つ方が増えて、会員も増加しました。（8人）</p>
<p>今 後 の 展 開</p>	<p>*この事業は、次年度以降どんな事業展開を考えていますか？ <small>※翌年度以降の継続性、協働や自立事業への見込みなどについて記入してください。</small></p> <p>事業を通じて、地域の高齢者に、集いの場所が身近にあることを周知できたと考えています。高齢者の方が引きこもりがちにならないよう、引き続き、高齢者の方の生きがいつくりや集いの場となる居場所づくりに努めていきたいと思っています。</p> <p>公民館との共催は初めてのケースということです。引き続きあたたかいご支援をお願いしたいと思います。</p>

事業の内容	
実施時期	実施内容
R3.6.22	コンサート第1回打ち合わせ
R3.7.27	コンサート第2回打ち合わせ
R3.8.27	コンサート第3回打ち合わせ
R3.9.9	<p>夏の終わりのスペシャルコンサート開催（参加者 70 名）</p> <p>自宅に引きこもりがちな地域の高齢者を対象に、生きがいと地域の交流の場を作ることを目的に、プロのオペラ歌手とピアニストのお二人をお招きし、コンサートを開催しました。</p> <p>参加者からは「プロのコンサートに感動した」、「プロの演奏が聴けて参加した甲斐があった」などの感想がありました。</p>
	   
R3.10.26	歌の散歩道・介護健康講座打ち合わせ
R3.11.24	<p>歌の散歩道開催（参加者 70 名）</p> <p>地域の高齢者に向け、生きがいづくりや居場所づくりを目的に、歌を楽しむイベントを開催しました。</p>

イベント内の演奏では、椅子に座りながら行う「みんなの体操」や、口元の筋肉が鍛えられる「アイウベ体操」での発声練習と、身体を動かす参加型の曲も披露されました。その他、懐かしい曲が 10 曲以上、時間の許す限り披露され、参加者も楽しみながら一緒に歌を歌いました。



R3.12.16 【介護の常識について】ケアマネージャーがすべてを語ります/施設って？これからどうする？開催
(参加者 25 名)

「ケアマネとは」「介護保険にはどんなサービスがあるの?」「入院・入所施設の料金は?」など、介護に関する疑問について講座を開催しました。

パワーポイントの映像を交えて詳しくポイントが分かり易くまとめられて理解できました。

講師は、特定非営利法人つぼみの会代表の本間園子氏（社会福祉士・主任介護支援専門員・介護福祉士）で、介護の現場から生々しい現実を交えて歯切れよく話して頂きました。

参加者は、家族や身近に介護をしている人のかかえている人が多く、個別に講師に相談している人もいました。高齢化が進むさいたま市では、協働で推進するテーマであると感じました。中には、自分が介護の当事者になった時の為に、事前に勉強しに来たという人もおられ感謝されました。公民館の担当者も、主催講座でも取り上げると言っておられました。

ケアマネジャーも個人差があり、セカンドオピニオン的に相談された人もいました。

参加者 25 名。満席でした。コロナ感染予防の人数制限がなければ、定員 54 名まで可能でした。

高齢者の皆さんの関心は、思いのほか大きく、急遽、翌月会場を公民館で用意して頂き、1月23日（日）に第2回を開催することになりました。

R4.1.18 アコーディオンで歌いましょう・古関裕而の魅力講座打ち合わせ

R4.1.23

第2回【介護の常識について】ケアマネージャーがすべてを語ります/施設って？これからどうする？開催
(参加者 25名)

講師は、引き続き特定非営利法人つぼみの会代表の本間園子氏（社会福祉士・主任介護支援専門員・介護福祉士）にご依頼しました。

今回の講座も熱のこもった講座となり、参加者からも多く質問があがっていました。

**R4.2.17**

【アコーディオンで一緒にうたいましょ】開催（参加者 70名）

公民館の近くにお住いのアコーディオン奏者でピアニストの熊坂路得子さんに出演して頂きました。アコーディオンと言えば…という懐かしい曲を演奏しながら、不思議な楽器であるアコーディオンってどんな楽器であるかを、ジャバラを開いたり閉じたりして中に空気を送り込んで音を鳴らす「リード楽器」であることを実演しながら分かり易い説明がありました。小柄な熊坂さんが、50キログラムもある楽器を担いで演奏する姿が印象的でした。筋肉ムキムキに鍛えていると言っていました。楽器の値段は120万円くらいと言う高価な楽器でした。シャンソン曲、ロシア民謡、「昭和の懐かしい名曲にオリジナル曲も交えて、魔術師のごとく演奏します。



最後の曲として「今日の日はさよなら」をみんなで一緒に歌い終演しました。

まるで、熊坂さんは終わりの「あいさつ」がわりに選曲したと思います。

歌詞通りの思いを参加者全員が、余韻をもって共有しながら、大拍手の中で終演しました。



R4.3.17 【古関裕而夫妻の素顔を長男の古関正裕氏が語る】開催（参加者 70 名）

NHK 連続テレビ小説「エール」のモデルになった国民的作曲家古関裕而とオペラ歌手である妻金子との生涯と音楽について、ドラマとは違う実際の話を正裕氏に語って頂きました。司会進行は、埼玉ラジオ歌謡を歌う会の岡本陽子さん、ピアノ伴奏は、埼玉県アーツボランティアの菊間輝子さんです。

正裕氏は、音楽家の両親とは違い、早稲田大学理工学部を卒業して、日経新聞社に入社して別の世界を目指したが、退職してやはり父親古関裕而の楽曲を中心にしたライブ・ユニット「喜多三」を結成しライブ活動をしている。

著書に「紺色のラブソディー」「君遥か古関裕而と金子の恋」がある。

「長崎の鐘」「高原列車は行く」「栄冠は君に捧ぐ」「白鳥の歌」

「今日はよい日」など代表的な曲を、皆さんと一緒に歌い酔いしました。





全体を通して・・・

今年度実施した事業は、予想以上の反響があり、コロナ感染予防の定員制限が無ければ、さらに多くの方に参加していただけたと考えています。開催した事業は、申込初日に定員に達するものもあり、コロナ禍で人数制限の中、開催しなければならなかったことが残念でしたが、多くの方から好評でした。事業を通じて、多くの高齢者の方が地域に居場所を求めていることが感じられました。

令和3年度マッチングファンド事業（音楽といっしょに高齢者の居場所づくり事業）開催！

南箇 夏の終わりの スペシャルコンサート

歌声・あおぞら会
南箇公民館共催

■ 出演 歌…………… 松村 英行 氏
(二期会会員)
ピアノ…………… 追川 礼章 氏

暑い夏の終わりに、熱いテノールの歌声を聴いてみませんか？オペラ歌手（テノール）の松村英行氏を迎え、みなさんご存じのオー・ソレ・ミオをはじめとしたカンツォーネの名曲の数々、懐かしい日本の歌、輝かしいオペラアリアなどを演奏する予定です。ピアノは、県立浦和高校出身で新進気鋭のピアニスト追川礼章氏です。追川氏によるピアノの演奏も予定しています。おしゃべりを交えた楽しい雰囲気のコンサートです。どうぞお気軽にご参加ください。

松村 英行
(テノール)
Hideyuki
Matsumura



追川 礼章
(ピアノ)
Ayatoshi
Oikawa



いい歌はいい！

■ 開演：午後 2 : 00
■ 開場：午後 1 : 30

さいたま市立南箇公民館
2F 体育室 さいたま市浦和区領家 3-15-10

9月9日(木) 令和3年

●会場はコロナの影響で入場数制限があります。ご了承ください●会場にはエレベーターはありません●駐車場なし

■ お申し込み

- お申し込みは 65 才以上の方で、定員は 70 名です。
- お申込みは 8月17日(火)～8月27日(金) 9:00～17:00 南箇公民館または直接同館へ
お問い合わせ先：南箇公民館 / TEL：048-882-1721

入場無料

プログラム

第1部

世界と日本の名曲

- オオーソレミオ O sole mio
- カタリカタリ (つれない心)
- 「マレキアーレ」 MARECHIARE
- 愛の喜び Plaisir d'amor
- ビーマイラブ Be my love
- 慕情
- 茶摘み
- 朧月夜
- 微笑みの国から「君こそわが心のすべて」
- 見上げてごらん夜の星を
- 昴 (すばる)

- ① 夏の思い出
- ② 夏は来ぬ
- ③ 今日の日はさよなら

第2部

みんなで歌いましょう

※ 演奏予定曲は変更する場合がございます。その場合は御了承ください。

テノール

松村 英行

Hideyuki Matsumura



東京藝術大学声楽科及び同大学院オペラ科修了。イタリア(ミラノ)に留学。第41回イタリアコンコルソ入選。ドン・ジョヴァンニのタイトルロールでデビュー。大学院在籍中に宮本亜門の「コズィ・ファン・トゥッテ」グリエルモ役に抜擢される。新国立劇場「ドン・カルロ」。東京オペラプロデュース「蝶々夫人」「ヴァンパイア」「美しいパースの娘」、NHK.BS放送「マダム・バタフライ」2006年にバリトンからテノールに変更。二期会「オテロ」「ナブッコ」「マクベス」東京オペラプロデュース「ラ・フィアンマ」「ビバ・ラ・マンマ」「戯れ言の饗宴」、N.サンティ指揮NHK交響楽団「アイダ」「シモン・ボッカネグラ」に出演。また大野和土オペラレクチャーコンサート、商船三井「日本丸」、銀座王子ホール、フラノマルシェ2、などのコンサートでも活躍中。並外れた声量とホール隅々まで響き渡る声を持つドラマティックテノールである。二期会会員。コールエブタ常任指揮者。《松村英行オフィシャルウェブサイト》<http://tenor-matsumura.ciao.jp/>

ピアノ

追川 礼章

Ayatoshi Oikawa



1994年生まれ。埼玉県立浦和高等学校卒業後、東京藝術大学楽理科を経て同大学院ソルフェージュ科を修了。現在は歌手の伴奏をメインに全国各地で演奏活動を行い、年間ステージは100を超える。室内楽ではこれまでにミュンヘンフィルハーモニー管弦楽団コンサートマスター、ローレンツ・ナストゥリカ氏、ベルリンフィル元首席ヴァイオラ奏者ヴィルフリート・シュトレーレ氏、NHK交響楽団のメンバーらと共演を重ねる。また2018年12月には韓国に、2019年7月にはアメリカ合衆国ミネソタ州に招聘され演奏を行うなど海外にも活躍の場を広げている。NHKラジオ第一《新日曜名作座》、BS-TBS《日本名曲アルバム》、BS朝日《日本の名曲 世界の名曲 人生、歌がある》にピアニストとして多数出演。《追川礼章オフィシャルブログ》<https://ameblo.jp/ayatoshi-oikawa/>

新型コロナウイルス感染拡大防止のための講座に参加するにあたっての注意事項

- 体調の悪い方、風邪の症状(発熱、咳、咽頭痛等)のある方はご遠慮ください。
- 事前に熱を測ってからご来館ください。● 館内では、マスクの着用をお願いします。
- 公民館に入館した際は、必ず入口で手指のアルコール消毒をしてください。

このコンサートは「歌声・おおぞら会」が南箇公民館と共催でお住い近くの公民館でプロの音楽を、聴いて楽しんでいただきたいと考え、さいたま市の「令和3年度さいたまマッチングファンド助成金一般助成事業」として認可された事業です。

夏の終わりのスペシャルコンサートプログラム

1. オーソレミオ O sole mio

『オーソレミオ(私の太陽)O sole mio』は、1898年に作曲されたカンツォーネ・ナポリターナ(ナポリ歌曲)。

2. カタリ・カタリ(つれない心)

『カタリ・カタリ(つれない心)』(Catari, Catari/Coro 'Ngrato)は、イタリアの作曲家サルバトーレ・カルディッロ(カルディロ)によって1911年に作曲されたナポリ歌曲。

3. 「マレキアーレ」MARECHIARE

原詩 サルバトーレ・ディ・ジャコモ作曲 フランチェスコ・スティ。

Quanno spónta la luna a Marechiare, マレキアーレに月がかかるとき、マレキアーレというのはナポリ近郊の海岸リゾート、東京のイメージでいうとサザン・オールスターズが盛んに歌っていた湘南といったところでしょうか。荒々しささえも感じさせる激しくも情熱的なセレナーデです。

4. 愛の喜び Plaisir d'amor

マルティニー作曲、シャンソン・18世紀フランス歌曲。

「愛の喜び それは一瞬の輝き 愛の苦しみ それは一生の痛み」

愛を失った男の一生消えない心の傷を歌った18世紀のフランス歌曲「愛の喜び Plaisir d'amor」。

5. ビーマイラブ Be my love

作詞家のサミー・カーンと作曲家のニコラス・ブロズスキーにより1950年に発売された楽曲。

my loveというのは、私の愛する人、つまり恋人ってことで、命令形ですから、「私の恋人に なって下さい」ってことです。

6. 慕情

『慕情』(ぼじょう、*Love Is a Many-Splendored Thing*)は、1955年のアメリカ合衆国の恋愛映画。監督はヘンリー・キング、出演はジェニファー・ジョーンズとウィリアム・ホールデンなど。ベルギー人と中国人の血を引く女性医師ハン・スーインの同名の自伝的小説(英語版)を映画化した作品である。

7. 茶摘み

「茶摘み」(ちゃつみ)は、日本の唱歌。文部省唱歌。作詞作曲ともに不詳。オリジナルの曲名は「茶摘」である。摘という字は小学校で教えないので教科書では「茶つみ」と表記している。

8. 朧月夜

1914年(大正3年)『尋常小学唱歌 第六学年用』に初出。検定教科書が用いられるようになった1948年(昭和23年)から小学校6年生の音楽教科書において採用され、平成以降も取り上げられている。

9. 微笑みの国から「君こそわが心のすべて」

レハール「微笑みの国」より「君こそわが心のすべて」

レハールはハンガリーに生まれウィーンでオペレッタ作曲家として名声をあげました。ワルツ「金と銀」で一躍有名となり、代表作「メリーウイドウ」で良く知られています。1929年作曲の「微笑みの国」も彼の傑作オペレッタです。

微笑みの国(中国)からウィーンにきた外交官スーチェンに恋した伯爵令嬢リーザは周囲の反対を押し切りともに中国に渡るも、異国のしきたりにとまどう彼女、あげくは中国では4人の女と結婚するものだというスーチェン、裏切られた思いのリーザは逃げ帰ろうとするも軟禁されてしまい、、、

「君こそわが心のすべて」は劇中スーチェンがリーザに愛を歌ったものです。

10. 見上げてごらん夜の星を

「見上げてごらん夜の星を」は、1960年に初演されたミュージカル『見上げてごらん夜の星を』の劇中主題歌。作詞永六輔、作曲いずみたく。

1963年、坂本九のカバーがヒットし第5回日本レコード大賞作曲賞を受賞。坂本の代表曲であり、後に数多くのアーティストにカバーされた。

11. 扉(すばる)

谷村新司の代表曲の一つであり、ソロ歌手としては自身最高となる60万枚の大ヒット曲となった。

谷村はアリスの人氣が絶頂だった頃の1980年に、グループと並立して始めたソロ活動の一環として制作した。

第2部 みんなで歌いましょう

(※新型コロナウイルス緊急事態宣言が延長になった場合は、「ハミングか心」で歌って頂くようになる可能性がありますので、ご了承ください)

南箇「歌声・あおぞら会」 ってなあに？

活動の目的

地域の交流の居場所づくりとして、「楽しく歌い、学び、親睦を図ること」を目的として活動しています！

特に、自宅に引きこもりがちな高齢者の皆さん、歌うことが好きな方々、ピアノ伴奏で愛唱歌などを一緒に歌うことは、脳の活性、健康にも効果あり、楽しい居場所となります。参加して仲間を一緒に作りましょう！

活動の内容

南箇「歌声・あおぞら会」は毎月2回の例会があります。

第1例会の講師は埼玉ラジオ歌謡を歌う会会長の岡本陽子さんと、ラジオ歌謡や懐かしい歌を歌います。若い頃に流行った懐かしい歌のDVDを映写しての歌もあります。

第2例会の講師はオペラ歌手（テノール）二期会会員の松村英行氏で、皆様おなじみの日本や世界の愛唱歌を、丁寧に練習してうまく歌えるように指導して下さいます。ピアノ伴奏は、埼玉県アーティストボランティアの菊間輝子先生です。

毎月会報を発行し、皆さんに興味ある話題や為になる話、最新の情報等を「知っ得…情報」として取り上げています。会員の皆さんからの投稿も「リレー投稿」として、随時掲載しています。

また、埼玉在住の音楽家によるコンサートや、高齢者の為になる講座なども開催予定です。

団体について

会員募集中（例会開催予定日時）見学大歓迎…！

令和3年 9月： 9/17(金) (10時～12時) 南箇公民館 講座室

10月： 10/1(金) (10時～12時) 南箇公民館 講座室

10/22(金) (10時～12時) 南箇公民館 講座室

入会金：1,000円 年会費：1000円 会費：500円/1回

活動場所：南箇公民館

開催日時：第1、第3金曜日 10時～12時（変更の場合あり）

連絡先： 

令和3年度マッチングファンド事業(音楽といっしょに高齢者の居場所づくり事業開催)

(南箇「歌声・あおぞら会」/南箇公民館 共催)

南箇「歌の散歩道」

(ヴァイオリン・オカリナ・ピアノと朗読で歌を楽しもう!)

司会・朗読： [REDACTED]

ヴァイオリン： [REDACTED] オカリナ： [REDACTED] ピアノ： [REDACTED]

「NHKのチコちゃんに叱られる」から「人は歌うと幸せになる生き物である」と言っています。
だから歌うとストレスがなくなります。

今日は、楽しく歌って幸せになりましょう!

会場：埼玉市立南箇公民館 2階体育室
さいたま市浦和区領家3-15-10
日時：令和3年11月24日(水)
開場：13:00 開演：13:30

プログラム

1. みんなの体操
2. アイウベ体操
3. さんぽ
4. 四季の歌
5. 村祭り
6. 通りゃんせ
7. オカリナ(ソロ)喜多郎(シルクロードのテーマ)
8. アニーローリー
9. どんぐりころころ
10. ヴァイオリン(ソロ)シューベルトのセレナード
11. 歌の翼に (メンデルスゾーン)
12. 朗読
13. 枯葉
14. 小さな木の実 (ビゼー)
15. 今日の日はさようなら



南箇「歌声・あおぞら会」会員募集中（見学也大歓迎です！）

♪青春時代に歌った懐かしいあの歌この歌♪一緒に歌いましょう！

♪ピアノ伴奏とともに思いっきり大きな声で！

月に2回の例会にぜひご参加ください！

～知らないうちに、歌が楽しく、うまくなっています～

(開催日時)	12月 12/3(金)	(10時～12時)	南箇公民館 講座室
	12/24(金)	(10時～12時)	南箇公民館 講座室
令和4年 1月	1/7(金)	(10時～12時)	南箇公民館 講座室
	1/21(金)	(10時～12時)	南箇公民館 講座室

入会金:1,000円 年会費:1000円 会費:500円/1回

(連絡先)

令和3年度マッチングファンド事業

介護の常識について

— ケアマネジャーがすべてを語ります —

～施設って？これからどうする？～

「ケアマネとは」「介護保険にはどんなサービスがあるの？」「入居・入所
施設の料金は？」等々介護に関する疑問をわかりやすく解説します。

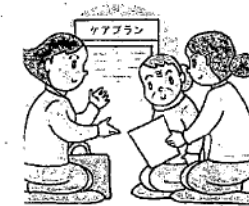
日時：1月23日（日） 13：30～15：30

会場：南筒公民館 1階 講座室

講師：特定非営利活動法人 つぼみの会 代表 本間 園子

（社会福祉士・主任介護支援専門員・介護福祉士）

ケアマネがすべてを語ります



～施設って？これからどうする！？～

主任介護支援専門員 本間 園子

1. ケアマネとは



- ・ケアマネを頼むには？
- ・ケアマネは何する人？

（さいたま市の介護保険P4.5.6）

ケアマネを頼むには？

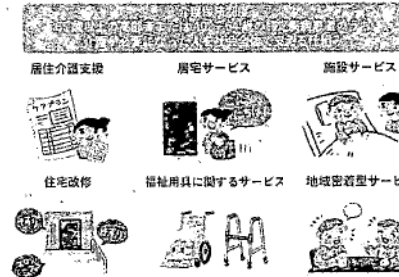
- ・市区町村の介護保険課・地域包括支援センターで居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）のリストをもらう。（地域包括支援センター：ハートページP30～P31）
- ・ケアマネジャーは、居宅介護支援事業所などに所属。（さいたま市の介護保険P4、ハートページP52～P67）



2.介護保険にはどんなサービスが有るの？

【介護保険で受けられるサービス】

（さいたま市の介護保険P18～ハートページP36～P41）



ケアマネは何する人？

（さいたま市の介護保険P4）

ケアプランの作成
介護サービスの情報提供
介護施設や事業所との調整
給付管理（支払など）



ケアプラン

本人の家族構成や身体状態を把握し、金銭的な悩みなどもヒアリング。どのような介護サービスが必要なのかを明らかにする。時には当事者のプライベートな部分まで踏み込み、ケアプランを作成。

情報処理能力、客観的・多角的に物事を判断する能力、正しく内容を聞き取るコミュニケーション能力、今後のプランに役立てていく計画力などの能力が要求される。

自宅で利用できるサービス（居宅サービス）

（さいたま市の介護保険P18～P30）

【在宅介護サービス】



費用の支払
自己負担割合
（さいたま市の介護保険P31）

3.入居・入所施設の料金は？

(さいたま市の介護保険P25・P28)

老人ホーム・介護施設の種類

主に要介護者向け

- 特別介護老人ホーム（特別）
- 介護付き有料老人ホーム
- 介護付き有料老人ホーム
- 住宅型有料老人ホーム

自立したシニア向け

- ケアハウス（自立老人ホーム）
- サービス付き高齢者向け住宅
- シニア向け分譲マンション
- 健康型有料老人ホーム

4.介護保険を利用するには

要支援と要介護ってどれくらいの状態



施設に入るときの手続きは、料金は？

(添付資料参照)

老人ホーム・介護施設の月額費用

(さいたま市の介護保険P32~P33)

施設介護サービス 自己負担額	居住費	食費
管理費	その他	

その他

- ・上乗せ介護費
- ・サービス加算
- ・介護保険対象外サービス
- ・医療費
- ・日常生活費 など

要支援・要介護ってどんな状態？

介護保険を利用する際に、どれくらい介護を必要としているか（要介護度）の判定を受ける必要があります。

要支援1

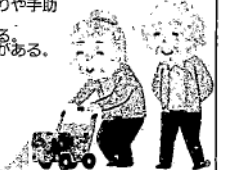
- ①居室の掃除や身の回りの世話の一部に何らかの介助（見守りや手助け）を必要とする。
- ②立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作に何らかの支えを必要とすることがある。
- ③排泄や食事はほとんど自分ひとりで行える。

要支援2

- ①身だしなみや居室の掃除などの身の回りの世話の一部に何らかの介助（見守りや手助け）を必要とする。
- ②立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作に何らかの支えを必要とする。
- ③歩行や両足での立位保持などの移動の動作に何らかの支えを必要とすることがある。
- ④排泄や食事はほとんど自分ひとりで行える。

要介護1

- スプーンの上げ下ろし、入浴動作などに介助が必要。
- ①～④は要支援2と同じ。
 - ②問意行動や混乱・理解低下がみられることがある。



要介護2

排泄や入浴の一部またはすべてに介助が必要。

- ①身だしなみや居室の掃除などの身の回りの世話が何らかの介助（見守りや手助け）を必要とする。
- ②立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作に何らかの支えを必要とする。
- ③歩行や両足での立位保持などの移動の動作に何らかの支えを必要とする
- ④排泄や食事に何らかの介助（見守りや手助け）を必要とすることがある。
- ⑤問題行動や理解低下がみられることがある。

要介護3

自力での立ち上がりや歩行が難しく、杖や歩行器を使用。入浴、排泄、着替えすべてに介助が必要、認知症状による介助が必要なことも。

- ①身だしなみや居室の掃除などの身の回りの世話がひとりできない
- ②立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作が自分ひとりできない。
- ③歩行や両足での立位保持などの移動の動作が自分ひとりできないことがある。
- ④排泄が自分ひとりできない。
- ⑤いくつかの問題行動や全般的な理解の低下がみられることがある。



10

要介護4

移動には車いすが必要。認知症状により徘徊や暴言がみられることも。

- ①身だしなみや居室の掃除などの身の回りの世話がほとんどできない
- ②立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作がほとんどできない
- ③歩行や両足での立位保持などの移動の動作が自分ひとりではできない
- ④排泄がほとんどできない
- ⑤多くの問題行動や全般的な理解の低下がみられることがある。

要介護5

ほとんど寝たきりで、会話も難しい状態。

- ①身だしなみや居室の掃除などの身の回りの世話がほとんどできない
- ②立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作がほとんどできない
- ③歩行や両足での立位保持などの移動の動作が自分ひとりではできない
- ④排泄や食事がほとんどできない
- ⑤多くの問題行動や全般的な理解の低下がみられることがある。

◎認定調査を受けるときのポイントは・・・

必ず家族が立ち会って、日頃の様子や行動・困っていることを具体的に伝える事が大切。ありのままを伝えましょう。



11

認定調査は、要介護度の判定に影響

認定された介護度により、月当たりのサービスの「利用限度額」が決定

全国共通である74の調査項目について調査を実施

- 動作や理解ができる/できない
- 認知症状などの介護の手間
- 調査の内容は7つの分野



1. 身体機能(起立動作(立つ・歩くなど基本的な動作について))
2. 生活機能(食べる・排泄する・着替えるなど日常動作について)
3. 認知機能(短期記憶力・生年月日の把握などの可否)
4. 精神・行動障害(被害妄想など困った症状の有無)
5. 社会生活への適応(金銭管理・集団活動などについて)
6. 特別な医源(透析・点滴・胃ろうなどの有無)
7. 日常生活自立度(身体機能・認知機能を点数で評価)

認定調査の注意事項



- 認定調査の所要時間は通常30分～1時間程度。

- できないことについても「大丈夫、できる」と言ってしまうがち。

認定調査の時に限って普段では絶対できない動作ができてしまうことや、普段答えられない質問に答えられるということもよくある話。

- 家族も普段の状態を正しく伝えられないまま、調査が終わってしまうことも。「本人からの聞き取りが終わった後に、別の場所で普段のことを話したい」ということを、事前に伝えておく。

手紙にしたためるというやり方もある。

また、担当のケアマネジャーや地域包括支援センター職員などに同席を頼むのも一つの方法。

- ※認定調査員の能力や質にばらつきがある。

「自分でトイレに行くが、立ち上がるとき腰に激痛が走る」「自分で着替えるが、30分以上かかる」など、その中で生じる困難についても具体的に細かく伝える。伝え方でマークシートの選択自体が変わることもあり、少なくとも記述部分には書いてもらうことができる。

5.人生会議ってご存じですか 厚生労働省が進める「人生会議」

人生会議とは、簡単に言うと、「もしものとき」について話し合うこと。
「もしものとき」って？

病気になる、事故に合う、いろんな「もしも」がある

- ・いつどこで、自分が命に係わる大きな病気やけがをするか分からない。
- ・だから、事前に自分が希望する医療ケアなどについて、信頼する人たちと話し合い共有する。
- ・命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアについて自分の意志で決められないと言われている。
- ・家族であったり身近な信頼できる人が「あなたならきつところ考えたり選ぶだろう」とあなたの気持ちを想像しながら医療・ケアチームと話し合うことになる。
- ・できるだけあなたの気持ちがわかってもらえたほうがよいですね。
- ・「人生会議」として話し合いをすることで、「もしものとき」には、あなたから直接聞いた気持ちを踏まえて周囲は重要な判断をしてくれるでしょう。



人生会議とは

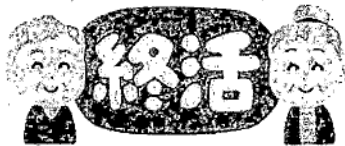
- ・話し合いが中心なのが人生会議。
- ・あくまで自分の気持ちを家族や身近な信頼できる人に伝えること。
- ・人生会議は、大きな手術を行う判断や、延命措置、リハビリなどについて判断を決めなくてはいけない時のことを伝えておくもの。
- ・何回も人生会議をすることで、家族と話し合っておけば、みんなの記憶に残っているはず。
- ・急な判断が必要な時でも思い出して、あなたの意志を尊重することができる。



終活と人生会議について 終活とどこが違うの？

終活とは

- ・自分の人生の無い方や老後の充実のために行う。
- ・終活は終活ノートなど書面に残しておくことなどで、準備を円滑に進めることが可能になる。
- ・最期まで自分らしく過ごすために行う活動のこと。
- ・終活をすることで、どのように最後までを迎えたいのか希望を伝えられる。



まとめ 人生会議・・・

- 終活をしながら家族に自分のもしものときをお願いしたいことを話しておくのが人生会議。
- 終活と人生会議を上手く使うことがポイント。
- 終活も人生会議もどちらも家族との今後について話し合いをすることで共通している。

もしものことがあった場合、大変なのは残された家族であり、身近な人たち

家族や身近な人たちのためを思うのであれば、終活や人生会議などを行う事で、**家族の負担を減らす**ことが出来る。
両方ともすすめていくことが**家族や身近な人たちへの愛情**では？！

**もしもはいつやってくるか分かりません！
年齢だって関係ありません。**



6.75歳以上在宅者が飲み残す「残薬」が約475億円!?

残薬が医療保険の財政、広くは国の財政をも圧迫する要因のひとつになっている

厚生労働省によると、国民の医療費は2007年度より6年連続で過去最高を更新。2019年度は43兆6億円にまで膨らんでいる。

真摯には処方された薬が服用されないまま大量に残されている。薬の飲み残しや飲み忘れはどんな年代の人にもあるが、高齢者の自宅では残薬が大量に見つかる事例が多数報告されている。

管理は患者任せでは大量に処方される薬は増えるばかり…
2025年には団塊の世代が75歳以上に達し、4人に1人が75歳以上という超高齢化社会が到来!

このまま対策を講じなければ、高齢化とともに服用されない無駄な残薬の量もさらに膨らみ続け、医療費の膨張が経済の成長に追いつかなくなる。

何種類もの薬を飲み分けるのは難しい!?



何種類もの薬を飲み分けるのは難しい!?

多くのかたは病気を併発していて、複数の病院に通っている。

それぞれの病院で処方された薬を合わせると、1日に10種類以上の薬を飲む人も少なくない。

何をどう服用するのがわからなくなってしまい、結果飲み残したり、1日3回食後に服用と指示されると食事や1食しかとらなかった場合は薬も1回しか服用しなかったり、自己診断で今日は体調が良いため薬を飲まなかったなどの理由で、残薬の量は徐々に増えていく。

また、高齢による摂食・嚥下機能の低下により、錠剤やカプセル、粉薬が飲みづらくなることも飲み残す理由のひとつ。

薬の飲み残しや飲み忘れは、薬の管理が患者任せになっていることが大きな理由。

医師や薬剤師が患者に薬の服用の状況をたずねても、「薬を飲んでいない」とは、正直には言えませんが患者の言葉をうのみにするまま薬を処方し続け、結果、大量の残薬につながってしまったケースが多数報告されている。

ひとり暮らしであれば、薬の管理はさらに難しい。

別の医療機関で処方された重複する薬があることも少なくない。

●薬は6種類までを基本に

●1包化にするとわかりやすい(医師の指示が必要)名前と日付を印刷してもらおう



国民健康保険 高所得者の保険料上限額引き上げ

●厚生労働省は、悪化している保険財政を改善するため、毎年、保険料を見直している。10月22日に開かれた社会保障審議会の医療保険部会に、米年度からの見直し案を示して承される。

年間の保険料の上限額を今の82万円から3万円引き上げて、85万円にするとしている。

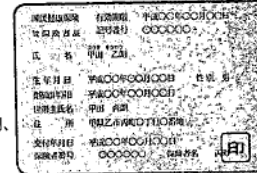
●引き上げは2年ぶり、上限額を支払うのは、単身世帯では年収がおおよそ1140万円以上が対象。

40歳から64歳の人を国民健康保険と一緒に納める介護保険の保険料は、17万円のまま据え置き。

●国民健康保険と介護保険を合わせた保険料全体の年間の上限額は102万円、上限額を支払う対象者は、加入者全体の1.58%に当たるとしています。

●75歳以上の人が入る「後期高齢者医療制度」で、所得の高い人は、年間の保険料の上限額を来年度から2万円引き上げて、66万円になる。

対象は、年金収入のみの場合は906万円以上の人で、加入者全体の1.29%に当たる。

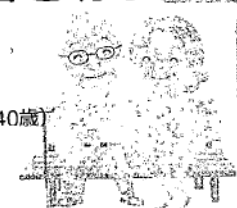


7.これからのこと…話を切り出しやすいタイミングは

- ・介護保険の保険証を受け取る時(65歳)
- ・子が介護保険料を納付し始めるとき(子が40歳)
- ・定年退職になったとき
- ・誕生日や長寿祝いをしたとき
- ・祖父母や親戚の葬儀があったとき

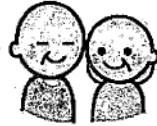
元氣なうちに重要なことを話しておくことで、体調を崩したときや介護が必要になったときにもすぐに対応できるのです。

- 1) お金(貯蓄や資産・収入と支出)について
- 2) 健康状態や持病のチェック! かりつけ医がわかると安心
- 3) 状態は?身の回りの介護や困っていることも確認しておこう
- 4) 高齢やお墓はどうしたい?終活に関する希望を確認



最低限伝えたいこと①

- ・土地や家などの資産
- ・加入している保険
- ・ローン
- ・契約書や通帳・印鑑・健康保険証や年金手帳などの保管場所
- ・どの程度資産があるのか、また、契約書や印鑑など重要なものの保管場所
- ・年金額



後期高齢者医療保険料や介護保険料を支払っていない場合は、サービスの利用料の全額負担もしくは受けることができないといった最悪の事態になる場合も。

自分で支払うことが難しい場合には、別居していても子の扶養とすることも可能です。

経済状況は必ず伝えておきましょう。



伝える・相談する大切さ

素直に現状を話して、片付けが難しくなってきたことなど困っていることを相談してみましょう。

伝えておかないと伝わりません。
自分の希望はきちんと伝えておいた方がいい。
伝えてありますか？



最低限伝えたいこと②

- ・現在の体調
- ・持病の有無・既往歴
- ・かかりつけ医
- ・服薬



どれも健康に関するとても重要なこと。

健康に関することは書類にまとめるなどして、把握できるようにしておく。
通院歴や1日のタイムスケジュールなど、運動時間も把握するために行動範囲も伝えておくと安心。

今は元気で歳を重ねると、いつどのような事態になるかはわからない。
密に連絡を取るようにし、現在の状況を伝えておくと安心。

もし「身体が思うように動かない」「視力が落ちた」などの変化が見られたら免許返納を。家族を守るために必要なこと。

8. 怒りを感じる仕組み



人は脳の「扁桃体」という感情をつかさどる部分で怒りを感じます。

同時に「ノルアドレナリン」という脳内物質が分泌され、頭に血がのぼったり、体に怒りの反応がでます。

あまりにこの物質が分泌されてしまうと、体に異常をきたすので、同時に、抑制物質「セロトニンやギャバ」が分泌され、怒りが治まります。

この怒りが続くと「扁桃体」の活動がおさまらず、左脳「前頭葉」の活動が活発になり、怒りが抑制できない状態になります。

この前頭葉の活動がにぶると判断や決定など意思決定の低下が起こります。

年齢を重ねると、前頭葉の活動がにぶってしまう
つまり「キレやすくなる」のは加齢による当然の行動
あわせて、判断や決定などの意思決定の低下も起こる

どうすればこの「前頭葉」の活動を活発にする事ができるのか？

前頭葉を鍛えよう

『脳トレ』

このトレーニングをする事で、意思決定ができる脳を保つ事ができ、生活に支障をきたさないようになる?!

- ・会話をする
- ・読書をして考える
- ・簡単な計算をする
- ・音楽をきく(特にクラシック)
- ・歩く

●怒りっぽくなるのは、加齢による脳の仕組み



26

9. 要介護の大きな要因となる 3つの運動器疾患

介護保険法
(国民の努力及び義務)



第四条

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

対応する側も、関わり方を考えて

関わる範囲を決める
自分の責任と思わない
見方を変えて、争いから降りる



家族であっても、自分と、家族は別の人間。
これを忘れて「家族のために自分が何とかしなくちゃいけない」というのは、実は間違いかも知れません。
もし、何か困った事があれば、相談を受け・助ける、というスタンスをとれば、よいかも知れません。

正解はありません!工夫するしかないので。

27

健康寿命とは

健康上の理由で日常生活を制限なく過ごせる期間のこと

男性は72.14年、女性が74.79年

健康寿命と平均寿命との差、男女ともに約10年

健康寿命を延ばすこと、それによって平均寿命との差をできるだけ短くすることが大切なことと考えられている。

厚生労働省の国民健康生活基礎調査によると要介護になる原因

- 1位「認知症」
- 2位「脳血管疾患」
- 3位「高齢による衰弱」
- 4位「骨折・転倒」
- 5位「関節疾患」

「運動器疾患」

健康寿命を高め、生活の質(QOL)を高めるためには運動器の障害を早期から予防することが非常に大事。



サルコペニア

簡単な見分け方

ペットボトルのふたを開けるのに苦勞したり、横断歩道を青信号で渡るときに苦勞していませんか？

サルコペニアとは、加齢に伴って筋量が減少する病態のこと。
サルコペニアは、筋量の低下とともに筋力または歩行速度の低下を伴った病態。

サルコペニアでは要介護状態、転倒・骨折、死のリスクが高まる。
また、ロコモに含まれる概念でもあり、フレイルに影響を及ぼす病態の一つ。



サルコペニア・ロコモ・フレイルの関係



ロコモティブシンドローム (ロコモ)



ロコモとは

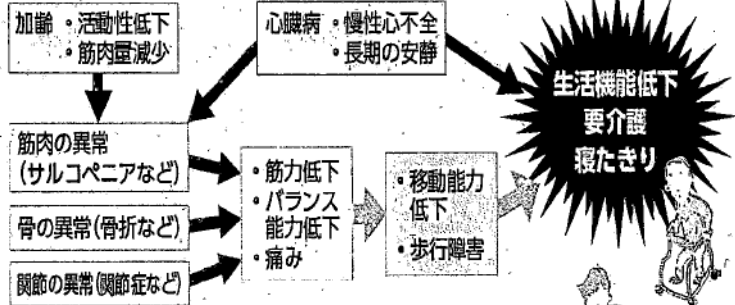
運動器の障害により移動機能の低下をきたし、進行すると介護が必要になるリスクが高くなる状態のこと

運動器とは骨、関節、筋肉、神経を含めたもので、体を動かすために必要な器官のこと

運動器に障害が起ると関節の痛みや制限が生じ、筋力が低下し、バランス能力が低下します。その結果、歩行能力が低下し、日常生活に制限をきたす。
ロコモの原因は、骨粗しょう症や骨折、変形性膝関節症や変形性脊椎症、サルコペニアなど。

ロコモはサルコペニアと違って、筋肉だけでなくすべての運動器の障害を指す。
ロコモはフレイルを招く病態で、要介護のリスクが高い状態ともいえる。

●サルコペニアとは、「筋量減少」のことで、原因として、加齢のほか、長期安静による筋萎縮、栄養不足、慢性疾患（がん、心不全など）があります



●サルコペニアの予防には適切な栄養と適度の運動が重要です

ロコチェックで思い当たることはありますか？

1. 家のなかでつまずいたり滑ったりする
 - 片脚立ちで転下がほげない
2. 階段を上るのに手すりが必要である
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない
3. 15分くらい続けて歩けない
 - 2kg程度の重い物を持って帰るのが困難である（リュックの重さ1kg程度を目安に）
4. 家のやや重い仕事（掃除機、洗濯機など）が困難である
 - 移動能力低下
 - 歩行障害
5. 7つのロコチェック
 - 筋力低下
 - バランス能力低下
 - 痛み

ひとつも当てはまれば、ロコモである心配があります。

フレイル

フレイルとは老化に伴い、身体能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態

健常な状態と要介護の状態の中間的な状態で、口ごとの生活習慣によって要介護に移行することもあり、逆に健常な状態に戻ることも可能な状態といえます。

- 身体的フレイル
- 精神心理的フレイル
- 社会的フレイル

身体的フレイルはサルコペニアやロコモの影響を大きく受ける！



有効な予防は「運動」と「食事」 - 3つの病態に共通した予防法は -

栄養は肉や魚、大豆、牛乳などに多く含まれているたんぱく質を摂取すること。

特に運動は定期的に継続して行わなければ効果がない。

ウォーキングなどと合わせて、マシンを使用した方法でスクワット等の自身の体重を負荷して行う運動の組み合わせが効果的

運動はサルコペニア・ロコモ・フレイルの3つの病態に有効な予防手段で、健康寿命を延ばし、QOL（生活の質）を高めることができる。

- ・サルコペニア…加齢や生活習慣などの影響によって、筋肉が急激に減少する状態
- ・ロコモティブシンドローム（ロコモ）…運動器の障害によって移動機能が低下した状態
- ・フレイル…病気ではないものの健康ともいえず、介護が必要なほどでもない状態

フレイル

フレイル予防のポイントは「運動」「栄養」「社会参加」



10. 介護が必要となる原因って？

「平成27年版高齢社会白書」では、介護が必要となった主な原因（全ての要介護度）

- 1位…認知症（17.6%）
- 2位…脳血管疾患[脳卒中]（16.1%）
- 3位…高齢による衰弱（12.8%）

3位に挙がっている「高齢による虚弱」…「フレイル（虚弱）」
心と体の働きが弱くなってきた状態

「人は年を取ると段々と体力が弱くなり、外出する機会が減り、病気になるまでも手助けや介護が必要となってきます。」



タンパク質と生存率

タンパク質と生存率には一定の関係性があります。
血清アルブミン（タンパク質）値を調査すると...

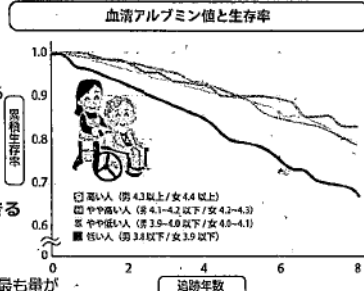
- 血清アルブミン値が高いと生存率が高い
- タンパク質の栄養状態が良い人は、老化速度が遅くなる
疾病リスクも低い
- タンパク質の栄養状態が悪いと、老化を早め骨格や
筋肉量が減少
ロコモやサルサルコペニアとなる可能性が高くなる

タンパク質をしっかり摂取すれば、老化を遅くできる

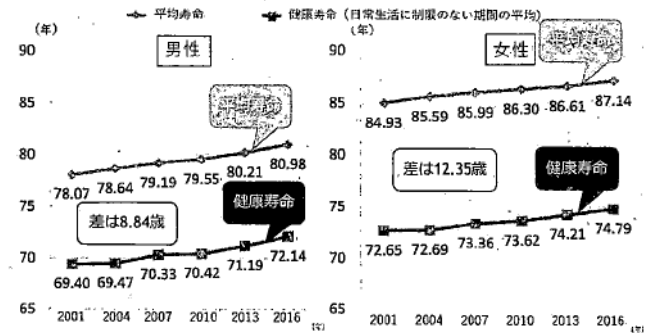
血清アルブミン

血漿中に含まれるアルブミン。血漿タンパク質の中では最も量が
多くタンパク質量の指標としやすい。

水に最も溶けやすく、脂肪酸・胆汁色素・薬剤・イオンなど種々の物質の運搬などの
役割をもつ。



平均寿命と健康寿命の推移



資料：平均寿命については、2010年につき厚生労働省政策評価部付参事官付人口動態・保健社会統計室「完全生命表」、他の年につき「簡易生命表」、健康寿命については厚生労働省政策評価部付参事官付人口動態・保健社会統計室「簡易生命表」、「人口動態統計」、厚生労働省政策評価部付参事官付世帯統計室「国民生活基礎調査」、総務省統計局「人口統計」より算出。

11. 平均寿命

平均寿命とは

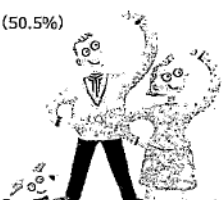
- 0歳時点で何歳まで生きられるかを統計から予測した「平均余命」のこと。
人が生きられるおおよその年齢となります。
- 男性が90歳まで生存する確率は4人に1人（26.5%）、女性は2人に1人（50.5%）

令和2年簡易生命表によると、

- ◎男の平均寿命は 81.64 年
- ◎女の平均寿命は 87.74 年

健康寿命とは

- 日常生活を制限されことなく健康的に生活を送ることのできる期間のこと。
- 「日常生活の制限」とは、介護や病気などを指し、自立して元気に過ごすことができない状態。
- 平均寿命と健康寿命にあまり差がないと、亡くなる直前まで健康に過ごしていたということ



「健康寿命」を延ばす

「健康寿命」が平均寿命より短い。

支援や介護を必要とするなど、健康上の問題で
日常生活に制限のある期間は約10年。

長い人生、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要。

平均介護期間

生命保険文化センターの調査によると、介護を行った期間（現在介護を行っている人は、介護を始めてからの経過期間）は平均54.5カ月（4年7カ月）
4年以上介護した割合も4割を超えている。

また、介護に要した費用（公的介護保険サービスの自己負担費用を含む）
月々の費用が平均7.8万円。



12.これから先どんなことが起こるか知っていますか？

きちんとした統計に基づいて予測されている日本の未来の姿を正確に知って下さい。

少子高齢化、人口減少社会

実際に日本の人口がどのくらいになっていくと予想されているかご存知でしょうか？



「人生100年時代」の到来

2013年には1億2730万人だった人口が、今から30年後には約3割も減少し、1億人を割る見込み。

2060年には8674万人にまで減少し、2110年、90年後には4286万人、つまり今の半分以上まで人口が減少する見込み。

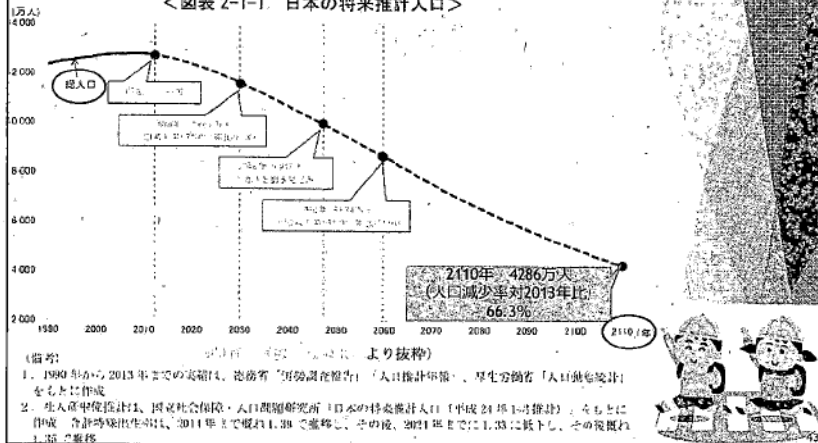
現在の出生率のまま推移すると、そんな時代が現実となって到来する。

90年後なんて関係ないと思われませんか？

子ども達の平均寿命は100歳になると予測されていますので、90年後も、現在小学生以下の子ども達はまだ生きている可能性が高い。

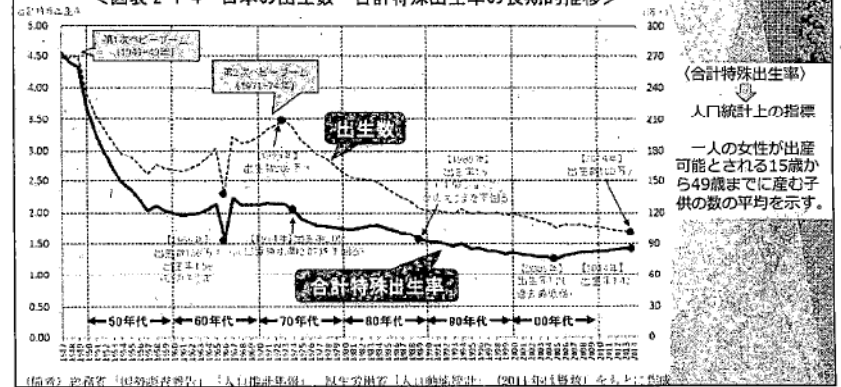


<図表 2-1-1 日本将来推計人口>



出生数と死亡数の推移

<図表 2-1-4 日本の出生数・合計特殊出生率の長期的推移>

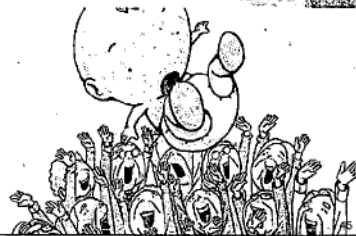


2030年問題

第二次世界大戦後のベビーブームにより急速に増加した人口は、1973年を境に下落に転じ、**2017年の出生率**（1人の女性が生涯に産む子どもの推計人数）は**1.44**

2005年にはじめて出生数と死亡数が逆転し、以来、日本の人口は緩やかな減少。

人口減少はさらに加速し、**2030年には、3人に1人が高齢者になってしまう。**
（いわゆる2030年問題）

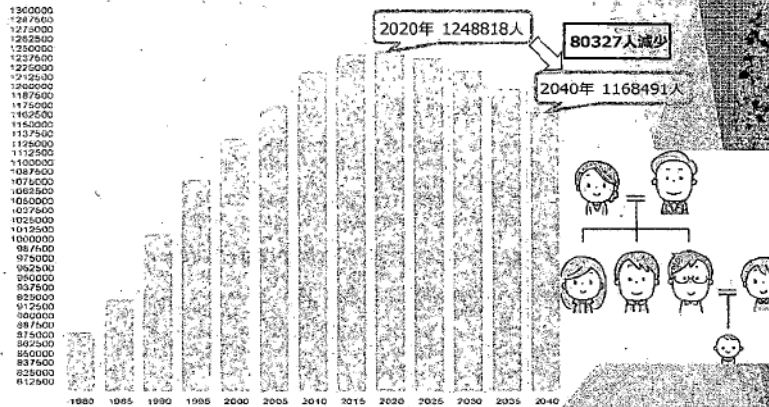


埼玉県さいたま市の総人口数一覧

年	人口	増減(人)	増減(%)
1980年	879291人		
1985年	922757人	43466人	4%
1990年	1007569人	84812人	9%
1995年	1078545人	70976人	7%
2000年	1133300人	54755人	5%
2005年	1176314人	43014人	3%
2010年	1222434人	46120人	3%
2015年	1245165人	22731人	1%
2020年	1248818人	3653人	0%
2025年	1240702人	▲8116人	▲0%
2030年	1223414人	▲17288人	▲1%
2035年	1198798人	▲24616人	▲2%
2040年	1168491人	▲30307人	▲2%



さいたま市の総人口数の一覧



政令指定都市だから、まだまだ大丈夫だと思ってますか？

①人口の少ないまちから、民間企業が撤退

労働人口が減少し、活力を失った民間企業は、郊外から撤退。百貨店や商業施設、ショッピングモールなども、廃業を余儀なくされる。人口が特に少ない町や村などは、存続の危機に。コンビニやスーパー、喫茶店、郵便局なども撤退せざるを得なくなるかもしれない。気が付いたら家の近くの銀行や塾などが潰れていた…なんてことが、現実になっている。

②道路、橋、トンネルなどが老朽化しますが、すべて修復することはできない？

高度成長期以降に整備された道路や橋などが、今後、修復しなければならない割合が高くなる。しかし、人口が減少して税収が減っていくため、すべてを修復することはできない。どの橋をなおして、どの橋をなおさないか、など選択をしなければならなくなる。いま新しい設備の建設等に使っている費用についても、今後40年間ですべての費用を老朽化した設備等の修復に使用しなければ追いつかなくなる、というデータもある。



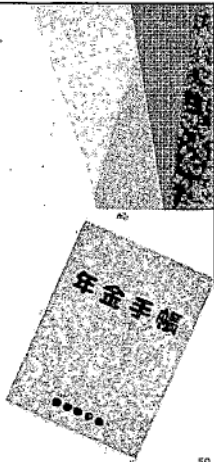
③まちの中心部はコンパクトに

民間企業が撤退したまちに唯一残っていた図書館なども、維持できなくなるかも。
税金収入が減少し、事業を減らさなければならないので、現在よりもまちの中心部をコンパクトにせざるを得ない。
必要な施設等を維持するためには、中心部を集約するしかない。

④年金などの社会福祉制度が維持できなくなる

超少子高齢化社会に突入し、労働者が高齢者の年金を支えるという現行の年金制度は維持できなくなる。
一方で平均寿命はどんどん延びるので、私たちは定年後、何らかの方法でお金を稼がなければ生活していけない。

定年したら最期まで年金暮らし……という時代は終わり



50

私たちの生活やまちの風景は、維持できなくなってしまう。

このままでは、30年後には現実となる。

「子ども達の未来はどうなってしまうんだろう？」という強い危機感を感じませんか？
子ども達の未来のために、できることはなんだろう？

これから先、

前人未踏の未来に向かっていく私たちは、一体どうすれば良い？

この問いの「正解」はありません。

これからの未来を創っていく私たちが、自分たちで見つけていかなければならない。

まちの課題を前にしたとき、私たちはどんな選択をし、どんな未来を創っていくべきなのか。
一人一人のできることは、小さなことかもしれませんが。

でも、たくさんの方で力を合わせれば、人口減少社会という難題も乗り越えていける。

行政だけでは変えられません。行政だけで課題を解決できる時代は終わり。

様々な世代や立場の方が、様々な分野の知識や経験を活かし

同じ未来を描いていくことで、まちの未来は開けるでしょう。



最後に・・・

災害時について

「さいたま市防災ガイドブック」

- 阪神・淡路大震災では、倒壊家屋の下から救出された全体の約8割の方が、家族や近所の皆さんにより救出されている。

地域コミュニティとの助け合いによって被害を最小限に防ぐ！

↓
一人ひとりの大切な命を守ることに繋がる

災害による被害を最小限に防ぐために、何を準備しておけばよいのか？
災害の時はどうすればよいのか？



令和3年度さいたま市マッチングファンド助成事業
(音楽といっしょに高齢者の居場所づくり事業)

アコーディオンで一緒に歌いましょう

アコーディオン奏者 / 熊坂 路得子(くまさか るつこ)

開催日時: 令和4年2月17日(木)開場/13時 開演/13時30分

主催: 南蕨「歌声・あおぞら会」 共催: 南蕨公民館

会場: 南蕨公民館 2階 体育室

定員: 70人

対象: 市内在住の65歳以上の方

(講師プロフィール)

埼玉県さいたま市(旧浦和市)生まれ。

6歳よりピアノをはじめ、師の演奏に魅せられ、18歳でアコーディオンと出会った。女子美術大学短期大学部在学中、学校行事や個展等で演奏を始める。現在ではソロ演奏から、ジャンルを超えて様々なミュージシャン達とのセッションを展開。精力的に演奏活動を続けている。2009年、2014年の二度に渡り、自身の参加するユニットでのアルバムを全国リリース。2009年渡仏。2014年11月カンボジア王国ダナン陸サンキ中学校開校式に出席、演奏。映画「花芯」(原作『花芯』瀬戸内寂聴著(講談社文庫刊)監督・安藤 尋)にて、演奏参加。2017年大竹しのぶ主演ミュージカル<にんじん>にて、劇中アコーディオン演奏参加。2018年坂東玉三郎<愛の讃歌〜越路吹雪を歌う>ツアーに参加。同年12月、BSTBSにて放送された番組[日本レコード大賞 60年の歴史]内で、歌手・菅原洋一のサポート演奏(アレンジ&指揮、服部克久)で出演。



プログラム

～第一部～(アコーディオンってどんな楽器?解説と演奏)

1. バリの空の下
2. ラ・クンバルシータ
3. リベルタンゴ
4. 麗しのミュゼット(※オリジナル)
5. ピア樽ポルカ
6. カケラ(※オリジナル)
7. ケ・セラ・セラ

～第二部～(みんなで一緒に歌いましょう)

1. カチューシャ
2. 高原列車は行く
3. 天然の美
4. 静かな湖畔
5. たきび
6. ベチカ
7. 早春賦
8. 手のひらを太陽に
9. 見上げてごらん夜の星を
10. 花は咲く
11. ふるさと
12. 今日の日はさようなら

～アコーディオンってどんな楽器？～

アコーディオンとは？

四角いボディに鍵盤と大きなジャバラが付いているこの楽器。

小学校で弾いたり、一度はこの独特な音色を耳にした事があると思います。日本ではまだメジャーではないけれどヨーロッパを中心に世界中で愛されています。アコーディオンは、鍵盤を押すだけでは音が出ません。

ジャバラを開いたり閉じたりして、中に空気を送りこんで音を鳴らす「リード楽器」です。アコーディオンにはリードの組み合わせを切り替えるスイッチ(レジスター)が付いていて、それを使えば数十種類の音色を作ったり音域を広げることも可能。空気の操作で様々な表情を生み出し、レジスターの選択で音色も様々。実に表現力に富んでいます！

海外では音大にアコーディオン専攻科があるほど人気の楽器ですよ

蛇腹(ジャバラ)って何？

楽器の真ん中の、伸び縮みするあの装置…アコーディオンのシンボルであり表現力の源である、蛇腹(ベローズ)です。アコーディオンはリード楽器なのでリードをふるわせる空気が必要ですよ。その空気を送り込むのがジャバラの役割。人間だったら肺・喉・口にあたる部分です。

ただ空気を出し入れするだけではなく、このジャバラの使い方次第で生み出す音色や響きが変わります。

上手に操れば強弱やアクセントにピブラートなど、繊細にダイナミックに、様々な表現が可能になります。音楽の命を吹き込むのだから一番大事なパーツですね。アコーディオンはジャバラが命！

ボタン式とピアノ式って何が違うの？

右手側の鍵盤には、丸いボタンがズラリと並んでいるボタン式(クロマチック)と、ピアノと同じ鍵盤が縦にならんだピアノ式と2種類あります。どちらの方が良い、弾きやすい、は特にありません。要は「好み」ですが、ピアノや電子オルガン経験者でしたらピアノ式が入りやすいでしょう。ボタン式の特徴は、移調がしやすかったり、ピアノ鍵盤に比べて手を大きく開かなくても広い音域をカバーすることができます。こちらは大変人気です。楽器全体の大きさは、ピアノ式よりボタン式の方がコンパクトで、少し重くなります。

左手は何をしているの？

演奏している人を見ると、左手でジャバラを動かすと同時に、左手の指先でも何か忙しくやっていますね。

よく見るとポツポツした小さなボタンがいっぱい付いてる…。これはベースボタンです。押したらベース(低音)やコード(和音)が鳴り、右手のメロディーに簡単に伴奏をつけることができます。これが、アコーディオンが楽しい理由の一つ！ズラッと並ぶボタンを見て「難しそう…」と感じますが、このボタンの配列が実に合理的。馴れると自由自在に伴奏がつけられ、1人でもゴージャスな演奏が可能に。チャレンジしてみましょう！

南館「歌声・あおぞら会」の案内

1. 活動の目的

地域の交流の居場所づくりとして、「楽しく歌い、学び、親睦を図ること」を目的として活動しています！

特に、自宅に引きこもりがちな高齢者の皆さん、歌うことが好きな方々、ピアノ伴奏で愛唱歌などを一緒に歌うことは、脳の活性、健康にも効果あり、楽しい居場所となります。

参加して仲間を一緒に作りましょう！

2. 活動の内容

南館「歌声・あおぞら会」は毎月2回の例会があります。

第1例会の講師は埼玉ラジオ歌謡を歌う会会長の岡本陽子さんと、ラジオ歌謡や懐かしい歌を歌います。若い頃に流行った懐かしい歌のDVDを映写しての歌もあります。

第2例会の講師はオペラ歌手(テノール)二期会会員の松村英行氏で、皆様おなじみの日本や世界の愛唱歌を、丁寧に練習してうまく歌えるように指導して下さいます。

ピアノ伴奏は、埼玉県アーティストボランティアの葉間輝子先生です。

毎月会報を発行し、皆さんに興味ある話題や気になる話、最新の情報等を「知っ得…情報」として取り上げています。会員の皆さんからの投稿も「リレー投稿」として、随時掲載しています。

また、埼玉在住の音楽家によるコンサートや、高齢者の為になる講座なども開催しています。

3. 会員募集中(例会開催予定日時)見学大歓迎…!

令和4年 3月: 3/4(金) (10時~12時) 青少年宇宙科学館地下1階視聴覚ホール
3/18(金) (10時~12時) 南館公民館2階体育室

入会金: 1,000円 年会費: 1000円 会費: 500円/1回

活動場所: 南館公民館又は青少年宇宙科学館地下1階視聴覚ホール

開催日時: 第1、第3金曜日 10時~12時(変更の場合あり)

連絡先: [REDACTED]

令和3年度マッチングファンド事業(音楽といっしょに高齢者の居場所づくり事業)開催
南館「歌声・おおぞら会」主催 / 南館公民館 共催

古関裕而夫妻の素顔を長男の古関正裕氏が語る

令和4年3月17日(木) 南館公民館 2階 体育室
開場: 13:00 開演: 13:30~14:30

プログラム: NHK連続テレビ小説「エール」のモデルになった国民的作曲家 古関裕而と妻金子(きんこ)の生涯と音楽について、ドラマとは違う実際の話を正裕氏に語っていただきます。お話の後に「長崎の鐘」「高原列車は行く」「栄冠は君に輝く」「白鳥の歌」「今日はよい日」などの名曲の数々を会場のみなさんと共に歌います。

古関 裕而(こせき ゆうじ)

1909(明治42)年-1989(平成元年)年

明治42年8月11日、福島県福島市にて父七代目古関三郎次、母ヒサの長男として誕生。本名は勇治。生家は福島市有数の老舗呉服屋「喜多三」。母方の実家の武藤家は福島県川俣町の大地主で醸造業・銀行などを経営。

小学校の頃から作曲を始め福島商業学校ではハーモニカバンドを結成、また当時全国にも名を知られていた福島ハーモニカ・ソサエティにも参加し、作曲・編曲などを手掛け、独学で音楽理論を学ぶ。昭和3年、福島商業卒業後、伯父武藤茂平が経営する川俣銀行に勤務(約2年間川俣町の武藤宅に居候)。昭和4年、英国の楽譜出版社が募集した国際作曲コンクールに「舞踊組曲 竹取物語」で応募し入選。昭和6年、山田耕筰の推薦で日本コロムビア専属作曲家となる。昭和10年「船頭可愛や」がヒットし、流行作曲家となる。戦前は多くの戦時歌謡を作曲。戦後は多くのヒット歌謡曲のほか劇作家・詩人の菊田一夫とのコンビで「鐘の鳴る丘」、「君の名は」などの大ヒットラジオドラマや数多くのミュージカル・舞台劇を手掛ける。昭和39年東京オリンピックのために「オリンピック・マーチ」を作曲。平成元年8月、80歳で没するまで約5000曲の作品を世に送り出した。

昭和44年紫綬褒章、昭和53年福島市名誉市民、昭和54年勲三等瑞宝章、昭和63年福島市古関裕而記念館落成。



古関正裕(こせき まさひろ)

1946年古関裕而・金子夫妻の長男として東京都で生まれる。成城学園初等学校入学。65年早稲田大学理工学部に入學。70年日本経済新聞社に入社。98年早期退職後バンドなどの音楽活動を開始。2013年父親・古関裕而の楽曲を中心にしたライブ・ユニット「喜多三」を結成しライブ活動をしている。2009年古関裕而生誕百年記念CD全集の企画・監修で日本レコード大賞企画賞を受賞。音楽家、著述家。

著書:『緋色のラブソディー』『君はるか 古関裕而と金子の恋』

司会進行: 岡本陽子(埼玉ラジオ歌謡を歌う会 会長)

ピアノ伴奏: 菊間輝子(埼玉県アーティストボランティア)

古関裕而 年譜

- | | | |
|-------------|-----|--|
| 1909(明治42年) | 誕生 | 8月11日、福島市大町に老舗呉服店「喜多三」七代目古関三郎次、ヒサの長男として誕生。本名は勇治 |
| 1914(大正3年) | 5歳 | このころ父親が蓄音機を購入。音楽好きの父とレコードを聴く |
| 1916(大正5年) | 7歳 | 福島県師範学校附属小学校入学 |
| 1918(大正7年) | 9歳 | 小学3年から6年まで音楽教育に熱心な遠藤喜美治先生が担任 |
| 1919(大正8年) | 10歳 | 母が卓上ピアノを買ってくれ楽譜を買ってはさぐり弾きに熱中 |
| 1922(大正11年) | 13歳 | 小学校を卒業。「喜多三」を継ぐため県立福島商業学校に入学
入学して間もなく父が「喜多三」の店をたたむ
商業学校内にハーモニカバンドを作り、自作を編曲して披露 |
| 1926(大正15年) | 17歳 | 商業学校卒業。福島ハーモニカ・ソサエティに入会 |
| 1928(昭和3年) | 19歳 | 川俣銀行頭取の伯父に誘われ川俣銀行に勤務 |
| 1929(昭和4年) | 20歳 | 英国の楽譜出版社が募集した国際作曲コンクールに応募し入選 |
| 1930(昭和5年) | 21歳 | 1月 新聞で入選が大きく報道される
6月 新聞記事がきっかけで文通した豊橋市の内山金子と結婚 |
| 1931(昭和6年) | 22歳 | 9月 山田耕筰氏の推薦で日本コロムビア専属作曲家として上京 |
| 1932(昭和7年) | 23歳 | 早大応援歌「紺碧の空」作曲。初のレコード「福島行進曲」発売 |
| 1934(昭和9年) | 25歳 | 長女雅子誕生。約3年間ミヤタハーモニカバンドで指揮をする |
| 1935(昭和10年) | 26歳 | 二女紀子(みちこ)誕生 |
| 1937(昭和12年) | 28歳 | 「船頭可愛や」初のヒット作となる |
| 1938(昭和13年) | 29歳 | 妻金子と満州へ旅行。「露営の歌」作曲。菊田一夫氏と出会う |
| 1940(昭和15年) | 31歳 | 中支従軍
「暁に祈る」作曲 |
| 1942(昭和17年) | 33歳 | 南方慰問団派遣員となる |
| 1945(昭和20年) | 36歳 | 約1か月間軍隊生活を送る。NHK ラジオドラマで再び菊田氏と組む |
| 1946(昭和21年) | 37歳 | 長男正裕誕生 |
| 1947(昭和22年) | 38歳 | 7月NHK連続ラジオドラマ「鐘の鳴る丘」放送開始(〜25年) |
| 1949(昭和24年) | 40歳 | 「長崎の鐘」作曲 |
| 1950(昭和25年) | 41歳 | 「イヨマンテの夜」作曲 |
| 1952(昭和27年) | 43歳 | NHK連続ラジオドラマ「君の名は」放送開始(〜29年) |
| 1953(昭和28年) | 44歳 | NHK放送文化賞受賞 |
| 1956(昭和31年) | 47歳 | 東京宝塚劇場にて東宝ミュージカル「恋すれど恋すれど物語」公演
胃潰瘍の手術をする。「忘却の花びら」が最後のラジオドラマ |
| 1957(昭和32年) | 48歳 | 芸術座にて「暖簾」を初公演。ミュージカルや劇場用ドラマの音楽
映画音楽などあらゆる分野にわたる作曲を手がける |
| 1964(昭和39年) | 55歳 | 東京五輪において行進曲「オリンピック・マーチ」作曲。 |
| 1969(昭和44年) | 60歳 | 紫綬褒章受章 |
| 1972(昭和47年) | 63歳 | 札幌冬季五輪において「純白の大地」作曲 |
| 1973(昭和48年) | 64歳 | 菊田氏死去。芸術座公演「道頓堀」が名コンビの遺作となる |
| 1978(昭和53年) | 69歳 | 福島市名誉市民となる |
| 1979(昭和54年) | 70歳 | 勲三等瑞宝章受章。レコード大賞特別賞受賞 |
| 1988(昭和63年) | 79歳 | 福島市古関裕而記念館落成 |
| 1989(平成元年) | 80歳 | 8月18日、脳梗塞のため聖マリアンナ医科大学病院で没した |

古関裕而 主な作品

【歌】

- 昭和10年「船頭可愛や」作詞：高橋掬太郎 歌：音丸
昭和12年「露営の歌」作詞：藪内喜一郎 歌：中野忠晴、松平晃、伊藤久雄、霧島昇
昭和13年「愛国の花」作詞：福田正夫 歌：渡辺はま子
昭和15年「暁に祈る」作詞：野村俊夫 歌：伊藤久雄、コロムビア男声合唱団
「かえり道の歌」作詞：竹中 郁 歌：加古三枝子（國民歌謡・ラジオ歌謡）
昭和18年「若鷺の歌」作詞：西條八十 歌：霧島昇、波平暁男
昭和21年「三日月娘」作詞：藪田義雄 歌：藤山一郎（ラジオ歌謡）
「赤き実」作詞：相良静夫 歌：東京放送合唱団（ラジオ歌謡）
昭和22年「夢淡き東京」作詞：サトウハチロー 歌：藤山一郎
「白鳥の歌」作詞：若山牧水 歌：藤山一郎、松田トシ
「雨のオランダ坂」作詞：菊田一夫 歌：渡辺はま子
昭和23年「みどりの歌」作詞：中村利器 歌：藤山一郎、安西愛子（ラジオ歌謡）
「フランチェスカの鐘」作詞：菊田一夫 歌：二葉あき子
昭和24年「長崎の鐘」作詞：サトウハチロー 歌：藤山一郎
昭和25年「イヨマンテの夜」作詞：菊田一夫 歌：伊藤久雄、コロムビア合唱団
昭和26年「恋を呼ぶ歌」作詞：菊田一夫 歌：伊藤久雄
「あこがれの郵便馬車」作詞：丘 灯至夫 歌：岡本敦郎
「ニコライの鐘」作詞：門田ゆたか 歌：藤山一郎
昭和28年「みどりの馬車」作詞：丘 十四夫 歌：岡本敦郎（ラジオ歌謡）
昭和29年「高原列車は行く」作詞：丘 灯至夫 歌：岡本敦郎

【ドラマ・ミュージカル・演劇・映画】

- 昭和22年「とんがり帽子」（連続ラジオドラマ「鐘の鳴る丘」主題歌）作詞：菊田一夫 歌：川田正子
昭和28年「君の名は」（連続ラジオドラマ「君の名は」主題歌）作詞：菊田一夫 歌：高柳二葉
「黒百合の歌」（連続ラジオドラマ「君の名は」挿入歌）作詞：菊田一夫 歌：織井茂子
昭和36年「モスラの歌」（東宝映画「モスラ」主題歌）歌：ザ・ビーナッツ
昭和31年～47年 菊田一夫作 東宝ミュージカル「恋すれど恋すれど物語」「敦煌」「青き狼」
「風と共に去りぬ」、芸術座公演「暖簾」「がめつゝい奴」「がしんたれ」「放浪記」他多数

【マーチ・応援歌】

- 昭和6年「紺碧の空」（早稲田大学応援歌）作詞：住 治男 合唱：早稲田大学応援部
昭和11年「阪神タイガースの歌」（六甲おろし）
昭和23年「栄冠は君に輝く」作詞：加賀大介 歌：伊藤久雄、コロムビア合唱団
昭和38年「巨人軍の歌」（闘魂こめて）
昭和39年「オリンピックマーチ」

【その他】

- 「スポーツ・ショー行進曲」（NHKスポーツ番組テーマ）、NHKラジオ「ひるのいこい」、
「日曜名作座」、「今週の明星」など番組テーマ曲、その他社歌、校歌など多数。

平成元年8月、80歳で没するまで約5000曲の作品を世に送り出した。

事業収支計算書（計画、交付申請、変更、実績）

<収入>

単位：円

区分		算出根拠	金額
収入合計 (A)		(a) + (b)	201,550 /
自己資金額 (a)		①～⑥の合計 (d) と同額	16,050 /
団体の自己資金	① 自己資金		16,050 /
	②		
	③		
費用の徴収	④		
	⑤		
	⑥		
助成金交付申請額 (b) (助成金収入・100万円以内)		(c) と同額	185,500 /

<支出>

区分		算出根拠	金額
支出合計 (総事業費) (B)		(c) + (d)	201,550 /
助成対象経費のうち 助成金限度額を 上回らない経費	① 謝金・報酬	コンサート/2名 /	100,000 /
	② 謝金・報酬	歌の散歩道/4名 /	20,000 /
	③ 謝金・報酬	アコーディオンで楽しく歌う /	10,000 /
	④ 謝金・報酬	古閑裕而の魅力/3名 /	30,000 /
	⑤ 印刷製本費	講座資料・チラシ印刷 チラシデザイン料 /	25,500 /
	⑥		
	⑦		
	⑧		
	⑨		
	⑩		
助成金充当経費計 (c)		①～⑩の合計 (b) と同額	185,500 /
助成対象経費のうち 助成金限度額を 上回る経費	⑪ 消耗品費	印刷用紙 /	6,050 /
	⑫ 委託料	飛沫ガード /	10,000 /
	⑬		
	⑭		
助成対象外経費	事業に附随して 必要な経費 [(c)の10%以内]	⑮	
		⑯	
		⑰	
	その他の経費	⑱	
		⑲	
		⑳	
自己資金充当経費計 (d)		⑪～⑳の合計 (a) と同額	16,050 /

※(A)=(B)、(a)=(d)、(b)=(c)となるように記入してください。