

楽しく歌いました♪

第95回

杉原いきいきサロン

5月14日(水)



講座が始まる前に保健師さんによる健康チェックが行われました。

講師の志田知之先生



当日、「農事組合法人 ふかだん」様より素晴らしい芍薬をいただきました。芍薬の根を使った漢方薬もあるそうです。

昭和レトロ堂 奥田庄太郎商店より、志田知之さんを講師にお招きしました。

漢方薬の専門的な知識をお持ちの先生は、自分にあった漢方薬の選び方、食生活の改善と漢方、未病に効く漢方薬など「暮らしの中の漢方薬」について話されました。

「気」「血」「水」のいずれかが不足すると現れる体の不調や、体調に合った漢方薬の選び方のお話の際には、皆さんメモをとっておられました。なかなか聞く機会のない内容で、とても勉強になりました。



歌手の柴田千佳（あずちか）さん



続いて、歌手の柴田千佳（あずちか）さんの登場です。柴田さんは、日本テレビ第10回「歌唱力日本一決定戦 歌唱王」で優勝され、富山で活躍しておられる実力派シンガーソングライターです。今回は「誤嚥防止！歌って若返り、喉年齢」～喉を鍛えるボイストレーニング～と題し、「東京ブギウギ」「人生いろいろ」「幸せなら手をたたこう」「愛は勝つ」を合唱しました。柴田さんの素敵な歌声と、トークで盛り上がり、皆さんノリノリで楽しそうに歌っておられました。