



第3回  
五感の癒し



# 大人のための お昼寝コンサート

2017年9月13日 (水)

第1部 13:00~ ストレスケアのお話~やわらかなピアノの音色にのせて~  
第2部 14:00~ お昼寝コンサート

【会場】大和市文化創造拠点シリウス 3F マルチスペース

【参加費】第1部 無料・第2部 1000円

【お持ちいただくもの】

第1部 できれば筆記用具

第2部 敷物や掛物・お昼寝グッズ(寝て聞きたい方のみ) ※椅子席あり  
ヨガマットレンタル(¥500)

ホームページ・Facebook

お昼寝コンサート 検索

ご予約・お問い合わせ

シエスタラボ

TEL・FAX 046-404-8324

メール [ohiruneconcert@gmail.com](mailto:ohiruneconcert@gmail.com)

# やさしい生ピアノの音に包まれて、 癒されながらストレスケアしてみませんか？

～柔らかなピアノの音色に包まれて～

## ストレスケアのお話

ストレスを小さな芽のうちに摘むセルフケアのコツ

### 【第1部】 ナビゲート・ピアノ：藤本明子

やわらかなピアノの音に包まれ癒されながら、日常で感じるちょっとしたストレスをケアするコツをお伝えいたします。

～ストレスを小さな芽のうちに摘むセルフケアのコツ～

- ストレスを『見える化』するコツ
- やる気が出ない時のケアのコツ
- 自分の心に寄り添うコツ etc

～コンサートの流れ～

脱カストレッチ  
↓  
アロマde深呼吸  
↓  
生演奏deお昼寝  
↓  
おめざの歌・鑑賞



### 【第2部】 歌：内木由美子 ピアノ：藤本明子

ごろんと横になって聴く・眠っていい・拍手のないリラクゼーションコンサートです。横になることで副交感神経が優位となり、リラックスしやすくなるといわれています。ろうそくのあたたかな灯り・静かな教会にの中にいるような空間でアロマの香り・音楽をお楽しみいただけます。スカートのまま、座ったままでもできる体の力を抜くストレッチやアロマでの深呼吸で緊張をほどいていきます。ぼんやり、うとうとして心も体も脱力しませんか？

【演奏曲目】アヴェベルムコルプス（モーツァルト）サリーガーデン（アイルランド民謡）・グリーンスリーブス（イギリス民謡）・アニーローリー 他

～お客様のお声～

■30分程の時間がこれほどまでも深くリラックスできる時間になるとは驚きです。素敵なピアノの音色、やさしい響きが最高に「癒し」のひとつでした。またお出かけさせていただきたいです。（40代・女性）

■かしくまって聴くのは全く違い、とてもリラックスできました。年齢とともに眠りが浅くなってしまっているこの頃。とても良かったです。（50代・女性）

■とても心地よかったです。初めて横になってピアノを聴いたのですが、音が染み込んでくる感じがステキでした！又、参加させていただきたいです。（50代・女性）

■毎日起きて仕事をしてまた寝るという生活を繰り返している中、なかなか心と体を休める機会がなかった。今日のコンサートでストレスの解消ができた気がして本当に良かったと思います。（20代・女性）

■眠たくない状態でも、眠ってしまいますね。（女性）

■非常に良く眠れてとてもよかったです。（70代・男性）



歌：内木由美子

財）日本オペラ振興会オペラ歌手育成部研究科3年次終了。  
昭和音楽大学音楽学部声楽科卒業。  
元日本オペラ協会準会員。大和市音楽家協会会員。  
クラシックを大賀寛氏、歌謡曲を江口浩司氏、シャンソンを宇野ゆう子氏、音楽全般をあらひ純世氏に師事。  
ブライダルプレイヤー、ライブ活動など定期的に演奏活動を行っている。



ピアノ：藤本明子

福岡女子短期大学器楽専攻ピアノ課程卒業。翌年、専攻科修了。  
ピアノを石川悦子・末永博子・岡原慎也の各氏に師事。  
ドイツ音楽療法センター主催 セラピスト養成講座基礎コース修了。  
ドイツ『カム国際夏期講習』に参加し、ドイツリート伴奏法・解釈を学ぶ。ココロとカラダの健康をテーマとした『大人のためのお昼寝コンサート』主催。  
海老名市在住。大人初心者・中高年専門ピアノ教室『ピアチェレ』主催。一般社団法人全日本らくらくピアノ協会 1級認定講師。  
メンタルケアカウンセラー。