

◆・ 春野菜の季節に、「島やさいのうた」が出来ました！ ◆ http://yasai-song.kikism.net/ より。

哲楽家の紀々です。

琉球大学大学院医学研究科の等々力英美先生と、一番最初にお会いしたのは…7~8年前のことだと思います。同じ早稲田大学出身ということから、OB会でご挨拶したのですが、その時に私は「健康づくり」に関して心の面から何ができるのかということを、医療現場の方々と一緒に取り組んでいたところだったので、等々力先生のチャンブルースタディに関心を持ち、お話を聞かせて頂いたことを覚えています。

このたび「島やさい」を活用した新しい取り組みのお話をうかがう機会があり、難しい理論や知識ではなく、まずは「島やさいに親しんでもらう・関心をもってもらう」ことが大切だということを感じました。そのためにはきっと「うた」が有効ではないかと。

特にどこから頼まれたということではなかったのですが「これは…沖縄のためにも必要だ！」という気持ちが生まれました。そしてある時「ボクは島やさい♪」というフレーズが舞い降りたのでした。

いつも、曲は舞い降りてくることが多いのですが、今回ははじめて振り付けも一緒にやってきました。ちょっとビックリ(笑)。

この曲は、沖縄の健康づくりのために広く役立ててもらう一曲としたいと思います。お届けした音源は、音源そのものの販売目的以外なら、どうぞ皆さんで広めで楽しくご活用下さい。おどりをつけてみたり「こんな風に活用しています！」といったレポートも、是非聞かせて頂けたらうれしいです！ 紀々 cs@kikism.net

等々力英美先生から、こどもたちへ向けたメッセージを頂きました。

◆・「島やさいのうた」はこうして生まれました ◆

きみたちは、ふだんから野菜を食べましょうと言われているかもしれません。でも、いつのまにか言われなくとも野菜をたくさん食べるようになっていれば、病気にならないじょうぶなからだを作れるようになります。このようなことができたらどんなによいことでしょう。

沖縄では、しま野菜という、すばらしい食べものがあるのに、若いひとから、だんだん食べられなくなっています。なんとかしま野菜をもっと食べてもらえる方法はないだろうかと、紀々さんに、おはなししたら、しま野菜の名まえを知ってもらえてみんなで楽しく歌えるうたを作ってくださいました。

このうたに、たくさんのしま野菜の名まえが出てきます。このうたをおぼえれば、おかあさんや家族といっしょに、しま野菜を買いにいったり、作ったりするようになると思います。そして、きっといつもより、しま野菜を家庭や学校で食べるようになると思います。

琉球大学大学院医学研究科 等々力英美

※ 2014年4月29日に歌詞を追加しました。

【 島やさいのうた ver.2 】 作詞作曲 紀々

ボクは島やさい ワタシも島やさい 名前はおまじないみたいでしょ？ でも キミの元気の味方だよ

ボクは島やさい ワタシも島やさい 島シマ にんじん 島シマ デークニ 島シマ シマナー 島ラッチョウ

ゴーヤー ナーベーラー ハンダマ フーチバー シブイ に モーウイ ウンスナバー

ボクは島やさい ワタシも島やさい 名前はおまじないみたいでしょ？ でも キミの元気の味方だよ

ボクは島やさい ワタシも島やさい 島シマ にんじん 島シマ かぼちゃ 島シマ シマナー 島ラッチョウ

紅イモ ターンム ウンチュー カンダバー クウンソウ パパヤ イーチョーバー

ボクは島やさい ワタシも島やさい 名前はおまじないみたいでしょ？ でも キミの元気の味方だよ

ボクは島やさい ワタシも島やさい 島シマ にんじん 島シマ グンボー 島シマ シマナー 島ラッチョウ

タマナー マーミナー オオタニワタリ サクナ に シカクマメ シチャナバー

ボクは島やさい ボクも島やさい みんな島やさい 「 ま～さん！」

… © 2014 紀々 <http://kikism.net> …

♪ 手書きの歌詞ノート(A4版)は <http://kikism.net/shimayasainouta> よりダウンロードしてお使い下さい。

◆・ 命をつなぐために…「うた」でできること、考えてみました！ ◆

哲楽家の紀々です。

「救命おぼえうた(仮)」を作る大きなきっかけになったのは、2014年の1月に、那覇市の普通救命講習を受けたこと。でも、その講習を受けるきっかけは、とある消防士さんのコーチを担当することになったことでした。

平成24年度の消防職員意見発表会沖縄県大会の審査員のご依頼を頂き、はじめて、こんな大会があることを知りました。結果発表の後、ホッとしていた懇親会で思いがけないご依頼が…「沖縄県代表の消防士さんのコーチを」というものでした。

予防課という部署で働く与儀真也さんは、ご自身のおばあさまを亡くされた辛い思い出から「救命率アップのために、何ができるのか」を考え続けています。「誰かが近くで倒れた時に、その人を救えるのは……救急隊ではなく、近くにいる“あなた”なのです！」というメッセージは、あの意見発表を一番たくさん聞いてきた私にも、響きました。ちょうど同じ時期に救命救急センター長・高度救助隊長のインタビューをさせて頂く機会もあり、「私も救命講習を受けなくちゃ！」と思ったのでした。

以前に職場で受けたことがあるという友人知人からは「でも、忘れちゃって…」という声も多かったのですが、実際に体験してみると、やっぱり忘れてしまいそうな不安がありました。「おぼえうたがあれば、少しは記憶に残るし…時々聞きたくなるような楽しいものだったら、また思い出す機会にもなるのでは？」と考え、このうたが出来ました。メロディーも歌詞も新しいものだと覚えるのが大変なので、メロディーは誰もが知っているものから選び、替え歌にしました。

「日常に、楽しく・何となく親しんでもらう」ことが、大きな目的のひとつです。そして…関心を持って下さった皆さんには、是非、救命講習に足を運んで頂きたいと思っています。

一番実感したのは「応急手当は、かなりハードである」こと。胸骨圧迫を、救急車が来るまで一人で続けるのはかなり大変！

大切なことは「詳しい人が一人いること」よりも「ちょっと心得のある人が、たくさんいること」。交代しながら命をつなぐこと、そして、医師や救急隊の方々には「プロでなければできない仕事」に専念してもらえる環境をつくることが、救命率アップにもつながるのではないかと感じました。そのために、私たち一人ひとりができることがあると。これが、このうたを通じて私がお伝えしたい想いです。<http://kikism.net/uta-qq> には、詳しいエピソードなど綴っていますので、よろしければご覧下さい♪

「(仮)」のまま試行錯誤を積み重ねてまいりましたが、2014年8月、歌詞監修に PUSH プロジェクト・沖縄 PUSH ネットワークの協力を頂き、【救命おぼえうた～みんなで PUSH!】として完成しました。どうぞ、楽しく広めて下さい。

紀々 cs@kikism.net

【 救命おぼえうた～みんなで PUSH! 】

作詞・編曲 紀々／歌詞監修 PUSHプロジェクト・沖縄PUSHネットワーク

- 1 : もしも その時 キミがいたら 勇気を「PUSH!」 さあ始めよう
- 2 : まずは自分の 安全確認 そして声かけ 反応はどう？
- 3 : 反応なければ 応援呼ぼう 119番！ AED！
- 4 : 呼吸を確認 いつもと違えば 胸の真ん中 1・2 「PUSH!」
- 5 : もしも「よくわかんない...」 迷った時は 勇気を「PUSH!」 迷わず「PUSH!」
- 6 : 肘を伸ばして 強く速く 休まず「PUSH!」 まっすぐ「PUSH!」
- 7 : 近くのみんなで 力合わせて 交代しながら 絶え間なく「PUSH!」
- 8 : AEDが 到着したら まずは開いて 電源「PUSH!」
- 9 : 大丈夫だよ AEDは 教えてくれる 落ち着いて
- 10 : イラスト通りに パッドを貼って AEDの 指示を聞こう
- 11 : もしも「ショックが必要です」 指示が出たら みんな離れて ボタンを「PUSH！」
- 12 : 救急隊が到着するまで みんなで「PUSH!」 続けよう
- 13 : 大切なのは キミの勇気 みんなで「PUSH!」 つなごう キミの勇気に ありがとう！ 1・2 「PUSH!」

… © 2014 紀々 <http://kikism.net> …

【歌詞監修】

- ・ PUSHプロジェクト <http://osakalifesupport.jp/push/gaiyou.html>
- ・ 沖縄PUSHプロジェクト <http://seesaawiki.jp/push-okinawa/>