



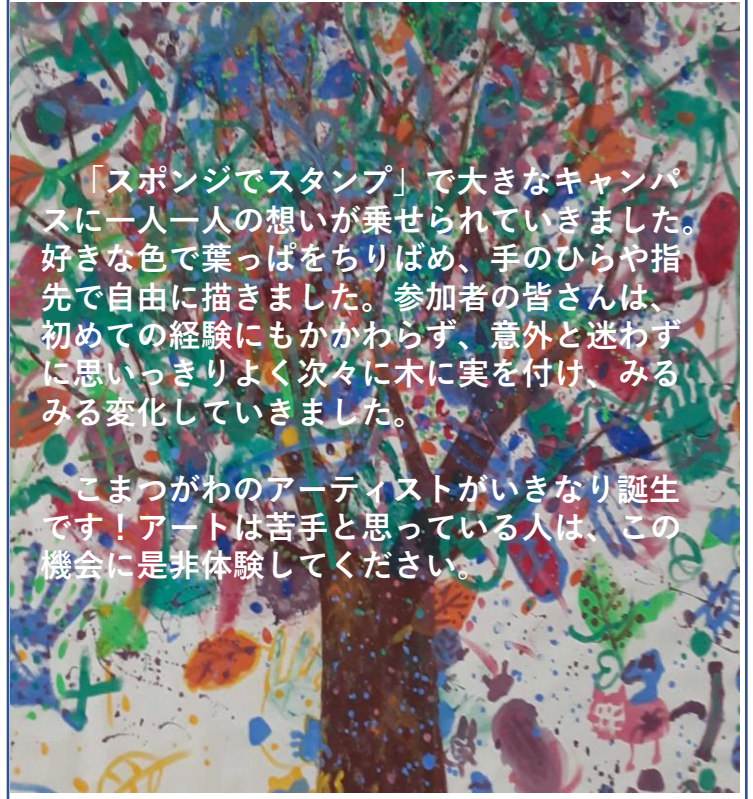
東京都主催の【第1回つながる音楽祭】に Healing lightsの出演が決定しました。

出演には選考があって演奏曲のデモDVDを提出してエントリーをしました。今回の選考数は8組程度でしたが、その中で選ばれました。

10月10日（日）に都民ホールで開催されます。障害者やその支援者等、多様な人との交流や相互理解につなげることを目的にした音楽祭です。

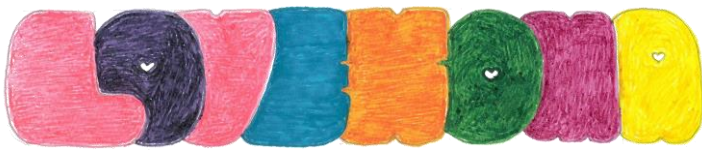
Healing lightsのモットーは、「参加される方全員がそれぞれ自由に表現し、音楽を楽しむ場を提供する」ことです。

現在のコロナ禍では、「歌会」の時のように来場して下さる方々と一緒に表現を楽しむことは出来ませんが、ぜひ応援に来てください。



「スポンジでスタンプ」で大きなキャンパスに一人一人の想いが乗せられていきました。好きな色で葉っぱをちりばめ、手のひらや指先で自由に描きました。参加者の皆さんは、初めての経験にもかかわらず、意外と迷わずに思いっきりよく次々に木に実を付け、みるみる変化していきました。

こまつがわのアーティストがいきなり誕生です！アートは苦手と思っている人は、この機会に是非体験してください。



今回は日頃バレーを行っている姿を撮影して、その動画みんなで観て振り返りを行いました。

振り返り内容としてはサーブ、レシーブ、アタックなど基本的な練習メニューと、紅白戦を見ました。自分の長所、短所やみんなの長所などがわかり色々勉強になりました。

これから数ヶ月に1回、もしくはLOVEこまミーティングで時間を取り、計画的に動画を観ていければと思います。



2021年8月11日にWRAP（ラップ）の講師をお招きし、講義をして頂きました。参加者は、メンバーさんが4人ボランティアさんが2人でした。

講義内容としては、元気回復行動プラン＝WRAPと言い、自分自身で作っていく・行動していくことを言うそうです。元気に役立つ道具箱と題し、自分が元気な時に行っている事や、未来の希望を各々発言していました。



～感想～

・楽しかった。

・気分が落ちたときに、改めて自分で出来る事が発見できた。

・次あったら、不安の対処法を知りたい。