

筋ジスと闘い歌う

進行性難病を抱え

障害を持って働く

”人生は今、この時だ”

彼女の語りと歌のステージ

小澤綾子



現在はイベント、学校、病院、老人ホームなどで講演ライブを行い、病気・障害の認知活動を行っている。活動はテレビや新聞などメディアでも多く取り上げられている。普段は日本IBM人事部でダイバーシティー研修や人材教育に関わり、OLとしても活躍する。昨今は東京コレクションドリームプランプレゼンテーション世界大会感動大賞受賞等活躍の幅を広げている。著書「10年前の君へ筋ジストロフィーと生きる」出版社：百年書房 Amazonカテゴリーランキング1位

入場無料 受付開始2021年11月予定

日時：令和4年2月20日(日)

定員：事前予約(先着順)

時間：14時～15時30分(開場13時)

車椅子席：20名

会場：川崎市立労働会館 1階 大ホール

一般席：300名

私は筋ジス肢体型で、10歳頃から体が動かし辛くなり、違和感を感じ始めました。体育の時間は同級生から走り方や走るのが遅いことをなじられました。体が動かなくなっていく恐怖も、皆からいじめられるのももちろん辛かったですが、一番辛かったのは「周りの皆と違う」ということ。私は一人ぼっちだと思い、誰にも心を開けなくなってしまったのです。親にも友達にも相談できずに、いつも心はずっと一人ぼっちでした。

そんな自身の体験から、「自分と同じように辛い思いをする人がいなくなるように」との思いで今は歌と講演の活動を全国でしています。世の中には病気や障害を持った人をはじめ、色々な人がいて、一人ひとり違っていているから面白い。どんな障害や病気があっても夢や希望は叶えられる、ということ自身を経験から伝えています。

私は病名がなかなかわからず、20歳のときにやっとわかりました。華の20歳、「あなたは進行性難病で筋肉がどんどんなくなり、あと10年後は車椅子、その先は寝たきり」と医者に宣言され、未来に絶望しました。夢や希望なんて持っても仕方ないと思っていました。でも、あれから10年以上たち、いい意味で裏切られた10年後の今を過ごしています。

普段は日本IBMでシステムエンジニアの背景を持つ人事部員として働き、土日は歌と講演で全国をまわり、結婚し、主婦としても充実した毎日を送っています。全て無理だと思っていた、働くこと、結婚すること、歌手になること、毎日幸せで過ごす事。全部が叶ったのです。きっかけはデュシェンヌ型で30年間病院のベッドで寝たきりの生活を送っていた友人との出会いでした。友人は「自分は夢とやりたいことがあって時間が足りない。また、作曲をしているから、同じ病気のあなたに歌ってほしい」と話してくれたのです。人はどんな状態でも、何でもできるんだということを感じ、真っ暗だった私の未来がいきなり鮮やかになりました。そして、私は友人のためにも歌おうと決め、それが私の夢になり生きようと思えるようになりました。歌の活動は広がり、新聞やTVなどのメディアにもたくさん取り上げられるようになり、想像もつかなかった今を送ることができています。今は亡き友人のためにも、声が続く限り歌い続け、全ての人の可能性を伝え続けます。



小澤綾子 プロフィール

IBM勤務 プロジェクトマネージャー・主婦・シンガーソングライター・講演家。進行性難病を抱え「今を生きる事」を語り歌う。千葉県君津生まれ。海や自然が大好きな子として育つ。

社会で**共**に生きよう

諦めなければ**夢**は叶う

踊って健康!! 踊りフィットネス NOSS

和の心を踊る「日本舞踊エクササイズ」



NOSSとは

NOSS(にほんおどりスポーツサイエンス)は日本舞踊とスポーツ科学から生まれた新しい運動プログラムです。約7分の動きで有酸素運動・筋トレ・ストレッチ・脳トレができ、消費カロリーはウォーキングの1.3倍です。ゆっくりの動きですので、運動経験のない方でも気軽に始められます!

講師紹介

三浦 妙子

- *健康運動指導士
- *健康運動実践指導者
- *NOSS上段インストラクター
- *日本舞踊西川流師範
- *アンチエイジングプランナー



初めてでも安心!



体幹を鍛え、心を癒す

開催情報

- *開催日時 令和3年11月1日~11月29日 毎週月曜日 14:30~15:30
- *会場 3階音楽室
- *定員 20名
- *受講料 4,000円(全5回)(初回現金支払い)
- *持ち物 飲み物、汗拭きタオル 靴下(足袋)



お申込み・問合せ

- *TEL 044-222-4416
- FAX 044-244-5909
- *電話・インターネット FAXでの申込みです。
- *受付時間 9:00~20:30



* サークル活動の紹介 *

絵手紙愛好会



絵手紙は絵心よりも好奇心!

無理なく楽しく描いています!

ほのぼのとした雰囲気の中で描かれた絵は、憩いと安らぎを醸し出してくれます。

* 会館のレトロ *



会館の中心に位置する吹抜けに、モニュメントとして煌めきを放つシャンデリア。天井から吊り下げられ、曲線が美しい19世紀末のオール・ニューボー調の4つの房は、12の花を束ねたデザインです。節電対策で一時期消灯していましたが、LED電球の普及で再びその優しく暖かい光が復活しています。