

# カラオケ親睦会に参加して

2016年12月19日

12班 城戸

12月15日忘年会を兼ねたカラオケ親睦会に参加しました。  
初めて参加された方4名を含め25名、いつもより多くの方が参加されました。  
有志の皆さんが作ってくれた家庭料理と清酒の差し入れを頂きながら、皆さんいつものレパートリーを  
伸び伸びと熱唱されます。毎回参加させて頂いておりますが、日頃練習されているのでしょうか持ち歌の  
音程、リズム、表現力とも大変素晴らしく、良い歌声を聞かせて頂き、楽しい1日を過ごしました。  
準備下されたシルバー会の皆様に感謝です。機会があれば次回も参加させていただきます。  
ホームページ「皆様からの投稿」に掲載しています。

## 《ご参考》

カラオケはお腹から大きな声を出すだけで運動になり、一曲歌えば100m走るのに匹敵する有酸素運動になるそうです。  
有酸素運動となれば筋肉や血管の収縮運動も行われて、血液循環の中心である心臓の働きが活発化して血液循環が  
良くなります。また、内臓脂肪を燃焼する働きもあるので、ダイエット効果もあります。

