



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

MUMMOMUSKARI

Ikäihmisten musiikillisten virkistyshetkien kehittelyä

Anna Arola

Opinnäytetyö
Toukokuu 2016
Musiikin koulutus
Kirkkomusiikin suuntautumisvaihtoehto



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutus
Kirkkomusiikin suuntautumisvaihtoehto

AROLA, ANNA:
Mummomuskari
Ikäihmisten musiikillisten virkistyshetkien kehittäminen

Opinnäytetyö 97 sivua, joista liitteitä 5 sivua
Toukokuu 2016

Tämän opinnäytetyön aiheena on mummomuskari, sukupuolesta riippumatta kaikille ikäihmisille tarkoitettu musiikillinen virkistyshetki. Keskeinen tutkimuskysymys oli kehittää muskarin tuntirunkoa. Tuntirunkoa työstettiin niin kirjoituspöydän ääressä kuin pitämällä kuusi mummomuskarituntia Tampereella Nekalan palvelukeskuksessa maaliskuussa 2016. Tutkimusmenetelmänä oli mummomuskarituntien havainnointi, mummomuskarin pitäjän oma reflektointi ja viimeisillä tunneilla ylös kirjatut mummomuskarilaisten kommentit.

Mummomuskarirunko nojaa lasten musiikkileikkikoulusta tuttuihin elementteihin lauluun, soittoon, musiikin kuunteluun ja musiikkiliikuntaan. Viidettä lasten tunneilla mahdollista elementtiä eli muuta luovaa toimintaa, kuten musiikin herättämien mielikuvien maalaamista, ei nyt pidetyillä mummomuskaritunneilla hyödynnetty. Muskaritunneilla käytetty musiikki oli joko kansanmusiikkia, vanhan ajan viihdemusiikkia tai klassista musiikkia. Lauluvalinnoissa pääpaino oli vanhoilla kansakoululauluilla, jotka tuntuivatkin innostavan osanottajia. Myös soittaminen vaikutti olevan muskarilaisille mieleistä. Kuuntelutehtäviin yritettiin valita eri soittimin soitettua ja tyylillisesti vaihtelevaa musiikkia. Ajallisesti kuuntelumusiikin kirjo ulottui 1500–1600-luvun taitteesta 1980-luvulle. Musiikkiliikunta painottui istualtaan tehtäviin liikkeisiin, koska huomattava osa muskarilaisista käytti rollaattoria. Muskarituntien rungossa alku- ja loppulaulu pysyivät kerrasta toiseen samoina. Tunnin ajallisessa keskiössä oli klassisen musiikin kuuntelutehtävä. Sen molemmin puolin oli liki peilikuvamaisesti soitto-, liikunta- sekä yhdistettyjä laulu- ja liikuntatehtäviä. Todettiin olevan hyvä painottaa soiton, laulun ja liikunnan kaltaisia aktiivisia tehtäviä kuuntelun sijaan, mikäli vain osanottajien terveys ja vireyden mahdollistavat aktiivisen toiminnan.

Mummomuskaritunteja pidettiin yhteensä kuusi, kolme eri tuntikokonaisuutta kahdelle eri ryhmälle. Kukin tunti kesti 60 minuuttia. Ensimmäisellä tunnilla aiheena olivat linnut, toisella keksinnöt ja kolmannella meret. Tuntien tehtävät ja musiikkivalinnat mukailivat kulloistakin aihetta. Tunneille osallistui kymmenkunta eläkeiän ylittänyttä.

Mummomuskarilaisilta tuntien aikana ja loppukommenteissa saatu palaute osoittaa, että tunnit koettiin mielekkäiksi ja mukaviksi. Monissa tutkimuksissa on todettu musiikilla olevan fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti myönteisiä vaikutuksia. Vaikka tässä opinnäytetyössä ei sen tarkemmin perehdytty mummomuskarin vaikutuksiin, osanottajien innostus, menneiden muistelot ja hymyt olivat osoitus, että tällaiselle toiminnalle on kysyntää ja tarvetta.

Asiasanat: musiikki, eläkeläiset, vanhukset, ikääntyneet, hyvinvointi, hyvinvointiala

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Music
Option of Church Music

AROLA, ANNA:
Musical Playschool for Seniors
Developing Recreational Activities for Elderly People

Bachelor's thesis 97 pages, appendices 5 pages
May 2016

The objective of this study was to develop a framework for musical playschool lessons for seniors. The main research questions were which elements a musical playschool lesson consists of, in which order the elements should be and what are the similarities and differences between a musical playschool for seniors and for children.

The framework was tested during six musical playschool lessons, which were held as a part of this study. There were two groups attending the lessons, each group having three 60-minute lessons. The groups consisted of approximately 10 members each. All the members were seniors.

The framework for the lessons had four elements which are similar to musical playschool lessons for children. These elements were singing, playing instruments, listening and exercising. The songs sung in the lessons were mainly older school songs from the 1930–1950s. It was clearly seen that the participants were inspired by the old songs. They were also keen on playing. The music listened in the lessons was either Finnish folk music, old Finnish popular music or classical music. The exercises could also be done when seated because a significant amount of the participants used a walker.

The study was carried out by observing the participants during the six musical playschool lessons, reflecting thoughts and emotions which one had as an instructor of the lessons and by briefly interviewing the participants at the end of the last lessons.

The results suggest that musical playschool lessons were regarded as inspiring and interesting by the participants.

Key words: music, pensioners, elderly people, seniors, well-being

SISÄLLYS

1	AIVOINFARKTISTA MUMMOMUSKARIIN.....	6
1.1	Aiempiä tutkimuksia.....	7
1.2	Tutkimuskysymys ja -menetelmä.....	8
2	IKÄIHMISTEN MUSIIKILLISTA VIRKISTYSTOIMINTAA.....	10
2.1	Sanoista pää pyörällä.....	10
2.2	Ikäihmisten yksinäisyys.....	11
2.3	Hoivamusiikki.....	12
2.4	VirkistysVerso.....	13
2.5	Taiteellisia hyvinvointihankkeita.....	15
2.6	Muut mummomuskarit.....	17
3	MUSIIKIN FYYSSISIÄ, PSYYKKISIÄ JA SOSIAALISIA VAIKUTUKSIA.....	18
3.1	Rytmi, harmonia ja melodia tuntuvat kehossa ja mielessä.....	18
3.2	Lääkkeenä musiikki.....	19
3.3	Musiikki sosiaalisena siteenä.....	21
3.4	VirkistysVerson tutkimus.....	23
4	MUMMOMUSKARIN HAHMOTTELUA.....	25
4.1	Mistä mummot?.....	25
4.2	Muskarituntien pituus ja päivät.....	26
4.3	Asiallinen mummomuskari? – Muskarituntien miettimistä.....	28
4.4	Muskarituntien rakennuspalikat.....	33
4.4.1	Laulu.....	34
4.4.2	Soitto.....	36
4.4.3	Musiikkiliikunta.....	37
4.4.4	Kuuntelu.....	40
4.4.5	Aihe ja tavoite.....	41
5	MUMMOMUSKARI NEKALAN PALVELUKESKUKSESSA.....	43
5.1	Lintutunti.....	43
5.1.1	Lintutunnin runko.....	44
5.1.2	Ensimmäinen lintutunti – maanantai 7.3.2016.....	47
5.1.3	Toinen lintutunti – tiistai 8.3.2016.....	52
5.1.4	Uusi muskarirunko, osa yksi.....	54
5.2	Keksintötunti.....	54
5.2.1	Keksintötunnin runko.....	55
5.2.2	Ensimmäinen keksintötunti – maanantai 14.3.2016.....	59
5.2.3	Toinen keksintötunti – tiistai 15.3.2016.....	63
5.2.4	Uusi muskarirunko, osa kaksi.....	65

5.3	Meritunti	65
5.3.1	Meritunnin runko	65
5.3.2	Ensimmäinen meritunti – maanantai 21.3.2016.....	68
5.3.3	Maanantairyhmän palaute	70
5.3.4	Toinen meritunti – tiistai 22.3.2016.....	72
5.3.5	Tiistairyhmän palaute.....	74
5.4	Mietteitä tunneista.....	76
6	MUMMOMUSKARIN JATKOJALOSTUSTA.....	77
6.1	Aiheaihoita.....	77
6.2	Mummomuskari seurakunnassa.....	78
6.3	Katse tulevaan.....	80
7	POHDINTA.....	84
	LÄHTEET.....	87
	LIITE.....	93
	Liite 1. Lintumateriaalia	93

1 AIVOINFARKTISTA MUMMOMUSKARIIN

Kaikki alkoi aivoinfarktista. Kuusi vuotta sitten isoäitini sai infarktin, joka vei häneltä puhe- ja liikuntakyvyn. Isoäiti vietti seuraavat kaksi ja puoli vuotta sänkypotilaana hoitolaitoksissa. Tämä ajanjakso avasi silmäni ja korvani. Tajusin, miten yksitoikkoisen uneliasta ja hiljaista hoitolaitoksissa on. Isoäitini ja muut asukkaat joko makasivat sängyissään tai nuokkuivat yhteisissä tiloissa. Hiljaisuus tuntui tarraavan mukaansa tyhjyyteen. Virikkeitä oli vähän. Onneksi isoäitini toisessa hoitolaitoksessa oli yhteisessä tilassa urkuharmoni ja kolmannessa piano. Tajusin, että soittimella voi rikkoa hiljaisuuden – sillä voi kapinoida hiljaisuutta vastaan. Innostuneena aloin soitella asukkaille ja hoitajille. Kun asukkaiden uneliaisiin silmiin syttyi valo, innostuin yhä enemmän musisoimaan. Kylmät väreet menivät selkäpiitä pitkin, kun eräs puhekykynsä jo menettänyt asukas alkoi selväsanaisesti laulaa vanhaa tuttua laulua. Katsoin häntä sanattomana. Musiikki sai myös muut virkeämmiksi. Joku innostui muistelemaan menneitä, jonkun omainen kävi toivomassa kappaleita, hoitajat antoivat palautetta, että musiikin tahtiin oli kiva tehdä töitä.

Kun isoäitini naapuriosaston ruokasaliin tuotiin remonttia pakoon kaupungintalon flyygele, menin soittamaan myös naapuriosastolle. Hoitajat tanssivat musiikin tahtiin, ja ruokailun jälkeen he tulivat kertomaan, että asukkaat olivat syöneet tavanomaista enemmän, kun ruokailun taustalla oli nyt ollut musiikkia. Nämä kokemukset olivat hyvin palkitsevia. Tunsin vahvasti, että tehtäväni on tuoda musiikkia sinne, mistä ei enää päästä musiikin luo.

Vaikka musisoin kaikille kuuloetäisyydellä oleville asukkaille, hoitajille ja omaisille, kaikista tärkein kohde- ja koehenkilö oli kuitenkin oma isoäitini. Lauloin hänelle paljon. Saatoin myös liikutella hänen jalkojaan ja käsiään musiikin tahtiin.

Kun kuulin isoäidin tekevän kuolemaa, pakkasin osastolle mukaan rakkauslaulukirjan. Ensimmäisen saattoyön lauloin hänelle virsiä, toisen rakkauslauluja ja kolmannen mitä mieleen juolahti. Yöt olivat pitkiä, kun toisaalta odotin kuolemaa ja toisaalta pelkäsin sen tulevan. Musiikki helpotti huomattavasti oloani. Laulut olivat kuin ikkuna johonkin toiseen todellisuuteen, jossa ei ole korisevaa hengitystä, kipua eikä pelkoa.

Hoitolaitoksissa kuolema väreilee ilmassa. Jos se ei juuri parhaillaan ole vieraisilla, se on kuitenkin tovi sitten ollut ja sen tiedetään tulevan pian taas uudelleen. Tällaisessa

paikassa tarvitaan mielestäni ikkunoita, joista näkyy muutakin kuin jo liian tutuksi tullut maisema oman potilashuoneen lasiruudun takana.

Kun isoäitini oli kuollut, minulla oli enemmän aikaa musisoida muiden kanssa. Päädyin sattumien kautta muskariopettajan sijaiseksi Tampereen konservatorioon. Oli hauska kokeilla siipiä muskaritätinä. Tosin muskarilasten kiipeillessä pöydillä ja juostessa hulluuttomasti ympäri luokkaa tajusin, että en ole kutsumusammattissani. Pidin tuntien suunnittelemisesta ja niiden pitämisestäkin, kunhan vain lapset ja melutaso pysyvät alhaalla. Kun samoihin aikoihin sain eläkeläiskuoron johdettavakseni, jalostui idea. Jos kerran pidän papoista ja mummoista sekä muskarista ilman lapsia, lopputulemahan on mummomuskari – siis muskari joka on tarkoitettu eläkeikään ehtineille.

1.1 Aiempia tutkimuksia

Etsiessäni ikäihmisiä käsitteleviä tutkimuksia, vastaan tuli muutama mummomuskaria liippaava opinnäytetyö.

Marja Heino ja Tiina Hirvikangas ovat tehneet Lahden ammattikorkeakouluun varhaisiän kasvatukseen vuonna 2011 opinnäytetyön Valssi menneiltä ajoilta – Kokemuksia ja havaintoja ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaamisesta. Kaksikko tietää, mistä kirjoittaa, sillä Heino ja Hirvikangas ovat ohjanneet jo pitkään ikäihmisten virkistystuokioita. (Heino & Hirvikangas 2011.)

Heidi Käpylä on vuonna 2012 kirjoittanut Lahden ammattikorkeakoulun musiikkipedagogin koulutusohjelmaan työn, joka käsittelee musiikkiharrastuksen merkitystä ikäihmisille.

Ainoan löytämäni opinnäytetyön, jonka nimessä esiintyy sana mummomuskari, on kirjoittanut Anni Pätsi. Pätsin vuonna 1999 Sibelius-Akatemian kirkkomusiikin koulutusohjelmaan tekemä lopputyö on nimeltään Mummomuskaria Ukkokodissa. Työ tulee kovin lähelle omaani, koska Pätsikin on mummomuskarista innostunut kirkkomuusikko. Yksi Pätsin työn kysymyksistä olikin tarkastella, millaisen valmiuden kirkkomusiikkikoulutus antaa ikääntyneiden musiikkikerhotoiminnan ohjaamiseen. Pätsi havaitsi mu-

siikillisten valmiuksien olevan riittävät, vaikkakin hän kaipasi koulutukseen enemmän opastusta sosiaaliseen kanssakäymiseen ja ikääntyneiden kohtaamiseen.¹ (Pätsi 1999.)

Marjukka Eskelinen on vuonna 2013 kirjoittanut Tampereen ammattikorkeakouluun musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehdon opinäytetyön, jonka nimenä on Länsi-maisen taidemusiikin konsertista hyvinvointia ikäihmisille. Eskelinen piti osana opinäytetyötään neljä konserttia, joista kaksi oli seniorikeskuksissa ja kaksi Tampereen Musiikkiakatemian tiloissa. Kaikki konsertit oli tarkoitettu erityisesti ikäihmisille. Eskelisen konserteistaan saama palaute oli hyvin positiivista. Hän tuo työssään esiin, että hänen lukemissaan tutkimuksissa taidemusiikin ja ikäihmisten kohtaaminen on jäänyt pimentoon. Hän kirjoittaakin kaipaavansa lisää tietoa taidemusiikin konserteissa käymisen ja kuulijan roolissa olemisen vaikutuksista hyvinvointiin. (Eskelinen 2013, 16–23.) Minäkään en löytänyt lukemastani lähdekirjallisuudesta mainintoja juuri taidemusiikin tai konserttien vaikutuksista, joten tällaisen aiheen tutkimukselle näyttäisi olevan tarvetta.

1.2 Tutkimuskysymys ja -menetelmä

Tutkimuskysymykseni on käytännönläheinen. Haluan luoda mummomuskarin tuntirungon ja testata tuon rungon toimivuutta käytännössä. Tuntirungon kehittämisessä keskeisiä kysymyksiä ovat, millainen musiikillinen virkistystoiminta sopii ikäihmisille, miten mummomuskarit eroaa lasten muskarista, mistä elementeistä muskaritunti koostuu, missä järjestyksessä nuo elementit tuntirungossa ovat ja kuinka paljon mitäkin elementtejä yhdessä muskaritunnissa olisi hyvä olla.

Tutkimusmenetelmäni on tutkimuskysymyksen lailla hyvin käytännönläheinen. Havainnoin mummomuskarisiin osallistuvia ja kyselen viimeisellä mummomuskaritunnilla osanottajien mielteitä tunneista. Toki joka tunnilla tilaisuuden tarjoutuessa kuulostelen, mitä ajatuksia mummomuskaritunti ja sen eri tehtävät herättävät.

¹ Pätsi tekee hyvin terävän havainnon siitä, että Sibelius-Akatemian kirkkomusiikkikoulutuksessa on lasten ja nuorten musiikkikasvatukseen oma opintojakso, mutta sen sijaan vanhuksiin keskittyvä opintokokonaisuus ei ainakaan Pätsin opiskeluaikana kuulunut kirkkomuusikon koulutukseen. (Pätsi 1999, 39–40.) Tampereen ammattikorkeakoulussakaan ei kirkkomusiikin suuntautumisvaihtoehtoon kuulu ikäihmisiin keskittyvää opintojaksoa. Lieneekö koulutuksen suunnittelijoilla ollut ajatuksena, että ikäihminen on seurakunnassa normi, toisin kuin lapsi ja nuori?

Kun osanottajaotantana on arvaten vain noin parikymmentä henkeä, kvantitatiivista kattavuutta ei saavuteta. Kvalitatiivisen tutkimuksen mukaisesti voisi esimerkiksi haastatella muutamaa osanottajaa, mutta koen, että vain muutaman kerran mummomuskari ei anna riittävää syvyyttä kvalitatiiviseenkaan haastatteluun. Koska tutkimuskysymykseni koskee mummomuskarin tuntirunkoa, pitäisi mummomuskarilaisen kokea tuntirunko muutamaa kertaa pidemmän ajan, jotta hän voisi mielekkäästi reflektoida, miltä tuntirunko hänestä tuntuu.

Keskustelin opinnäytetyöni ohjaajan kanssa tarpeesta dokumentoida mummomuskaritunteja. Yksi vaihtoehtohan olisi esimerkiksi videoida tai äänittää tunnit. Ohjaajan mielestä tällainen dokumentointi ei ole tämän työn puitteissa tarpeen. Hän suositteli valokuvien ottamista tunnilta. Näin ollen tarkoitukseni on ottaa tunneilla valokuvia ja tehdä tuntien jälkeen mahdollisimman yksityiskohtaiset muistiinpanot, joihin kirjaan tekemiäni havaintoja, mahdollisia osanottajien kommentteja sekä omia tuntemuksiani.

2 IKÄIHMISTEN MUSIIKILLISTA VIRKISTYSTOIMINTAA

Tässä luvussa mietin, miten kutsua mummomuskarin osanottajia, ja referoin ikääntyneiden yksinäisyyttä käsitellyttä tutkimusta, joka osaltaan perustelee, miksi mummomuskarin kaltaiselle virkistystoiminnalle on tarvetta. Näiden kappaleiden jälkeen siirryn musiikin maailmaan esittelemään hoivamusiikkia ja VirkistysVerso-hanketta. Lopuksi käsittelem lyhyesti muutamaa taidetta ja kulttuuria koskevaa hyvinvointihanketta ja kerron muiden pitämistä mummomuskareista.

2.1 Sanoista pää pyörällä

Vanhus, seniori, seniorikansalainen, ikäihminen, ikääntynyt, eläkeläinen, harmaahapsi, ikinuori, mummo, vaari, pappa... Miten nimittäisin ihmisiä, joiden lapsuudesta on vierähtänyt jo yli puoli vuosisataa? On mielenkiintoista, että lapsen ja aikuisen ollessa neutraaleja ilmaisuja tietynikäiselle ihmiselle, ei näitä vanhemmalle ihmiselle ole yhtä ainoaa, neutraalia sanaa. Ennen tuo sana taisi olla vanhus, mutta sittemmin sitä ei enää oikein uskalleta käyttää.

Kielitoimiston sanakirjatoimittaja Taru Kolehmainen² (1999) on kirjoittanut Helsingin Sanomissa ilmestyneessä Kieli-ikkunassa vanhuuteen liittyvistä sanoista. Hänen mukaansa vanhenemiseen kuuluvat kielteiset asiat halutaan kätkeä kiertoilmausten taakse. Vanhuuden sijaan puhutaan esimerkiksi kolmannesta iästä ja kultaisesta iästä. Kolehmaisien mukaan iäkäs ja ikääntynyt kuulostavat neutraalimmilta kuin vanhus.³ (Kolehmainen 1999.)

Suvi Kan ja Leena Pohjola kirjoittavat vanhus-sanasta Erikoistu vanhustyöhön -kirjansa esipuheessa. He toteavat käyttävänsä kirjassaan vain harvoin sanaa vanhus, sillä se on heistä latautunut negatiivisilla arvoilla ja mielikuvilla. Heidän mukaansa ihmisen kut-

² Kielitoimiston sanakirjatoimittaja Taru Kolehmainen kertoo, kuinka vanhusten teemavuoden 1999 nimenä oli aluksi kansainvälinen vanhusten vuosi, mutta ennen teemavuoden alkua nimi muuttuikin ikäihmisten vuodeksi. Hän nostaa esiin myös kysymyksen, mistä iästä vanhuus alkaa. Onko eläkkeelle lähtö myös vanhuuden alkamisen raja, vai onko vasta avuttomana sairaalan sängyssä makaava vanhus? Kolehmaisien mukaan YK:n monissa tilastoissa vanhuuden rajaksi on vedetty 75 vuotta. Kolehmainen päättää vanhuuteen liittyviä sanoja käsittelevän kirjoituksensa herkullisen nasevasti: ”Kaipa sana vanhus kuopataan lopullisesti silloin, kun me suuret ikäluokat vartumme kypsän iän seniorisarjaan ja alamme riehua ikinuorina harmaina panttereina kultaisen iän kerhoissa.” (Kolehmainen 1999.)

³ Mietin, onko sanaparien vanhus–ikäihminen ja ongelma–haaste välillä analogia. Kun nykyään ongelmat ovat muuttuneet haasteiksi, ovat myös vanhukset muuttuneet ikäihmisiksi. Eikö totuutta haluta kohdata? Halutaanko elämään kuuluvaa rosoisuutta ongelmineen ja vanhenemisineen karttaa tai jopa vähätellä?

suminen esimerkiksi 82-vuotiaaksi mieheksi antaa aivan erilaisen mielikuvan kuin hänen kutsumisensa 82-vuotiaaksi vanhukseksi. Kanin ja Pohjolan mukaan iäkkäät itsekkään haluavat harvoin tulla puhutelluiksi vanhuksiksi. (Kan & Pohjola 2012, 3, 18–19.)

Ikäihmiseen liittyy Kolehmainen (1999) mukaan pirteän leikillinen sävy, joka tuntuu häivyttävän ikääntymisen kielteisiä puolia. Olen miettinyt, eivätkö kaikki ihmiset ole ikäihmisiä. Onhan meillä kaikilla jokin ikä. Muistin sopukoista mieleeni nousee sarjakuva, jossa pikkulapsia kutsutaan todellisiksi ikäihmisiksi, koska heiltä usein ikää kysytään ja he sen myös kovin auliisti kertovat.

Seniори on minun makuuni liian steriili sana. Itse puhun mieluiten mummoista ja papoista. Aloin kutsua eläkeläiskuoroni laulajia ylpeänä mummoikseni ja papoikseni ja kun aloin Pirkkalassa johtaa toista eläkeläiskuoroa, sen laulajista tuli puheessani Pirkkalan mummoja ja pappoja erotuksena toisen kuoron mummoihin ja pappoihin. Minulle mummo ja pappa ovat ehdottoman hellitteleviä sanoja, mutta tiedän, että kaikkien kieltäjässä ei sanoihin liity samanlaisia konnotaatioita.

Miksi siis kutsua työni kohderyhmää? Valitsen ikäihmisen, koska se on korvissani neutraalin mitäänsanomaton, ei liian leimaava, ei liian steriili eikä liian hellittelynomainen.

Käytän tässä työssä sanaa ikäihminen iäkkäistä ihmisistä yleisesti kirjoittaessani. Sen sijaan mummomuskari pysyköön mummomuskarina. Tässä kohdin on hyvä painottaa, että mummomuskari on tarkoitettu kaikille ikäihmisille sukupuolesta riippumatta. En muista, mistä sana mummomuskari on suuhuni tullut. En enää pysty jäljittämään, keksinkö sen itse vai kuulinko sen jostain. Joka tapauksessa hellittelynomainen alkusointu mu-mu viehätti minua heti, kun sanan suuhuni sain.

2.2 Ikäihmisten yksinäisyys

Suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyyttä 2000-luvun alussa kartoittanut laaja kyselytutkimus osoitti, että monet ikääntyneet kokevat itsensä yksinäiseksi. Kyseessä voi olla konkreettinen yksinäisyys tai yksinäisyyden tunne. Yksinäisyydellä on yhteys heikentyneeseen toimintakykyyn, sairasteluun, avun tarpeeseen ja laitoshoitoon päättymiseen. Suomalaisten yli 75 vuotta täyttäneiden yksinäisyys on tutkimustuloksen mukaan erittäin yleistä, sillä 34 % kärsii toisinaan ja 5 % jatkuvasti yksinäisyydestä. Yksinäisyyttä koetaan enemmän maaseudulla kuin kaupungissa, ja yksinäisyyden kokeminen lisää-

tyy iän karttumisen myötä. Tutkimuksen mukaan yksinäisyys ei liity siihen, kuinka usein läheisiä ja ystäviä tapaa. Tärkeimmiksi yksinäisyyden syiksi koetaan puolison kuolema, oma sairaus, heikentynyt toimintakyky ja ystävien vähyys. Lähes puolet yksinäisistä kertoi kyselytutkimuksessa kokevansa elämänsä tarkoituksettomana. (Routasalo, Pitkälä, Savikko & Tilvis 2003, 5, 12, 28–31.)

2.3 Hoivamusiikki

Mummomuskarin taustatietoa etsiessäni törmäsin termiin hoivamusiikki. Psykologi, musiikin tohtori ja laulunopettaja Ava Numminen on määritellyt käsitteen tarkoittavan musiikin käyttämistä hoivan ja hoidon tukena erityisesti muistisairauksista kärsivien ihmisten parissa. Hän jatkaa, että hoivamusiikki voi tarkoittaa myös kuuntelutuokiota, johon usein liittyy musiikin virittämää keskustelua esimerkiksi henkilökohtaisista muistoista ja maailman tapahtumista. Hoivamusiikin tavoitteet ovat Nummisen mukaan samat kuin musiikin kuuntelun yleensäkin: muun muassa viihdyttää, kokea taide-elämyksiä, muita elämyksiä, toimia tunteiden tulkkina ja välittäjänä. Hoivamusiikissa musiikki toimii sekä itseisarvona että välinearvona.⁴ (Numminen 2010.)

Eva Bojner Horwitz ja Gunilla Bojner toteavat, että musiikin käytön hoivatyössä pitäisi olla itsestänselvyys, kun ottaa huomioon ne musiikin terapeuttiset vaikutukset, jotka on tähän mennessä todennettu. Musiikilla kun tutkimusten mukaan voi vaikuttaa yksilön aloitekykyyn, tarkkaavaisuuteen ja verbaaliseen kykyyn. (Bojner Horwitz & Bojner 2007, 57.)

Hoivamusiikki-hakusanan löydökset ohjasivat minut mielenkiintoisille poluille. Sain selville, että Helsingissä Vartiokylän seurakunnalla on meneillään vuodet 2015–2017 kattava pilottiprojekti, jossa seurakuntaan on palkattu hoivamusikko. Lisäksi opin, että Tampereella toimii Hoivamusiikki-niminen yhdistys.⁵

Hoivamusiikki on siis uusi⁶, kasvava ala, kuten Tampereen yliopiston etnomusikologiaan vuonna 2013 pro gradu -tutkielmansa tehneen Tiina Koskisen työn nimi todistaa:

⁴ Yksi kiintoisa aihe olisi miettiä musiikin itseis- ja välinearvoa palvelukeskuksissa, hoitolaitoksissa ja vastaavissa pidettävissä musiikkituokioissa. Itseis- ja välinearvopohdiskelu tuntuu sen verran upottavalta hetteiköltä, että en edes yritä lähteä siihen suuntaan tässä työssä.

⁵ <http://www.hoivamusiikki.fi>

⁶ Uutta lienevät myös teemoitetut hoivakodit. Hätkähdin, kun näin Turun Sanomissa vuoden 2015 lopulla mainoksen Turkuun tammikuussa 2016 avattavasta Kulttuuri & Taide -teemakodista. Attendo Peiponhoivea mainostetaan ”täysin uudenaikaisena hoivakotina, jossa luovuus kukoistaa ja kulttuuri elähdyttää jokaisena päivänä. Kulttuuri & Taide -teemakodissa nautit voimaannuttavista elämyksistä, esteettisestä ympä-

Tutkimuskohteena yhteisö- ja hoivamusikot. Uuden ammattikunnan synty? (Koskinen 2013).

Hoivamusiikkilöydösten perusteella vaikuttaa siltä, että mummomuskari voisi olla yksi sovellus hoivamusiikista.

2.4 VirkistysVerso

Pitäessäni lasten muskaritunteja Tampereen konservatoriolla, muskariluokan kirjahyllystä käteeni osui kerran VirkistysVerso-kirjasarja. Sarja sisältää musiikkipedagogien suunnittelemaa musiikki- ja tarinatuokioita, jotka on tarkoitettu ikäihmisten parissa työskenteleville. Tuokioiden materiaalit on julkaistu neljässä, eri vuodenaikojen mukaan jaotellussa vihkossa, joista jokaiseen kuuluu myös äänite. Lisäksi on runokirja RunoVerso, Ikivihreä soiva laulukirja⁷ ja VirkistysVerson laulukirja, jossa on nuotit virkistystuokioiden lauluihin.⁸ Laulukirjan sävellajit ovat osittain Suuren toivelaulukirjan versioita matalampia, mikä sopii iäkkäille laulajille hyvin. (Ikivihreä soiva laulukirja, VirkistysVerso-materiaali, VirkistysVerson laulukirja, RunoVerso.)

VirkistysVerso on Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO ry:n vuonna 2005 aloittama projekti. Osana projektia on tuotettu jo edellä mainitsemani ikäihmisten viriketoimintamateriaali, järjestetty toimintaa ja koulutusta sekä tehty tutkimus- ja kehittämistyötä. Projektin tavoitteena on ollut tuoda ikäihmisille iloa, hyvää oloa ja mielen virkeyttä laulujen, kuunneltavan musiikin, tarinoiden, runojen ja eri aisteja aktivoivien taide-elämysten avulla. VirkistysVerso-sarjan tekijänelikko Sari Kallioranta, Terhi Kupari-

ristöstä ja omiin mieltymyksiisi sopivista kulttuuriaktiiviteeteistä oman kuntosi ja jaksamisesi mukaan.” (Attendo 2015.)

⁷ VirkistysVerso-sarja täydentyi syksyllä 2015, kun Ikivihreä soiva laulukirja julkaistiin. Kirja on 50 perinteisen kansanlaulun, tutun viihdelaulun, isänmaallisen laulun ja hengellisen laulun kokoelma. Kappaleiden säestykset saa soimaan nappia painamalla. (Ikivihreä soiva laulukirja.)

⁸ En löytänyt VirkistysVersosta ohjeita laulujen laulamiseksi. Onko tarkoitus laulaa ulkomuistista, jakaa ikäihmisille laulujen sanat vai laulaa kaikulauluna?

nen, Ritva Ollaranta ja Fiona Tharmaratnam kertovat VirkistysVerson vuodenaikakirjojen alkupuheessaan, että projekti sai alkunsa Suomen Mielenterveysseuran toiminnanjohtajan Pirkko Lahden ideasta. Hän kertoi ikäihmisten suuresta tarpeesta säännölliseen kulttuuritoimintaan ja kannusti nelikkoa suunnittelemaan toimintatuokioita.

Vuosien saatossa projekti on laajentunut yli 160 kuntaan. Projektissa syntyneitä VirkistysVerson toimintamallia ja siihen liittyvää materiaalia käytetään noin tuhannessa eri vanhustenhoitoyksikössä, useissa sosiaalialan oppilaitoksissa, musiikinalan oppilaitoksissa sekä kulttuuri- ja hyvinvointihankkeissa.⁹ (Kallioranta & Kuparinen & Ollaranta & Tharmaratnam & Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO 2007, 3; VirkistysVerso.)

Vuosina 2006 ja 2007 julkaistut neljä VirkistysVerso-vihkoa sisältävät runoja, tarinoita sekä laulu-, liikunta- ja kuunteluideoita. Virkistystuntien runkona toimivat tarinat ja runot. Vihkoissa on virkistystuokiomateriaalia vuoden kullekin kuukaudelle. Yhden kuun materiaalia on niin paljon, että siitä ammentaa ideoita useammalle tunnille. VirkistysVersojen tarinat kertovat Pohjois-Karjalassa sijainneen Horsmalan maatilan arjesta ja juhlasta ajalta ennen sotia. Kuukausittain esitellään myös kuuluisa suomalainen säveltäjä, kirjailija tai joku muu merkkihenkilö. (Kallioranta ym. 2007, 3.)

VirkistysVerson tekijäkvertetin tavoitteet ovat hyvin samansuuntaiset kuin tavoitteeni mummomuskarissa. Kun näin VirkistysVersot, olin paitsi suunnattoman ilahtunut, myös hieman kateellinen löydöstäni. Tajusin piteleväni käsissäni kirjaa, jonka itse olisin halunnut tehdä.

VirkistysVersolla ja mummomuskarilla on pari eroa. VirkistysVersossa on enemmän tekstiä – tarinoita ja runoja –, mikä on hyvä siksi, että virkistystuokioita pystyy pitämään, vaikka ei kokisi musisointia omaksi vahvuudekseen. Toinen ero on se, että VirkistysVersossa ei juuri ole mainintoja soittamisesta. Löysin vuodenaikavihkojen yhdestä tehtävästä merkinnän¹⁰ soittimista, ja siinäkin sanottiin, että rytmikapuloiden sijaan voidaan taputtaa käsillä. Tosin myöhemmin tässä työssä esiteltävässä VirkistysVerson tutkimuksessa mainitaan yhtenä virkistystuokioiden elementtinä soittaminen (ks. luku VirkistysVerson tutkimus). Minulle on tärkeää, että mummomuskarissa myös soitetaan.

⁹ VirkistysVerso näyttää hyvin löytäneen tiensä Lahteen, sillä Lahden ammattikorkeakouluun opinnäytetyönsä tehneet Heino ja Hirvikangas (2011) ja Käpylä (2012) kertovat kirjasarjan käyttämisestä käytännön työssä.

¹⁰ VirkistysVerso. Musiikki- ja tarinatuokioita ikäihmisille. Talven aika (Kallioranta ym. 2007, 24).

Soittaminen on leikkimistä¹¹, ja juuri leikkimistä kaipaen mummomuskariin. Tietenkin soittamisinnossani taustalla on se, että minulle soittaminen on tärkeää. Soitto on tuonut elämäni niin paljon hienoja kokemuksia, että haluan kannustaa muitakin soittamaan.

VirkistysVerson äänitteet ovat osittain ikäihmisten nuoruuden ja nuoren aikuisuuden ajalta, esiintyjinä esimerkiksi Georg Malmstén, Tapio Rautavaara ja Kipparikvartetti. Tarkastelin äänitteitä siltä kannalta, kuinka monipuolisesti äänessä on eri soittimia. Oma toiveeni mummomuskarin musiikiksi olisi lasten muskarien tapaan valita monipuolisesti eri instrumentein soitettua musiikkia. Tosin lasten muskaritunneille valitsin varmaan muita muskariohjaajia useammin urkukappaleita, koska koin ja koen tehtäväkseni tehdä omaa instrumenttiani urkuja tutuksi. VirkistysVerson levyillä on ilokseni mukana myös urut ja niiden lisäksi muun muassa piano, viulu, sello, huilu, sinfoniaorkesteri, kuoro, rummut ja laulu.

2.5 Taiteellisia hyvinvointihankkeita

Suomalaiset 2000-luvun alussa tehdyt tutkimukset osoittavat, että taide- ja kulttuuritoimintoja järjestetään kyllä Suomen hoitolaitoksissa, mutta määrä ei kuitenkaan vastaa kysyntää ja tarvetta. Lisäksi musiikkitoiminta ei ole vielä tullut pysyväksi osaksi hoitolaitosten arkea. VirkistysVeroon liittyvässä tutkimuksessa todetaan yksikantaan, että vanhusten hyvinvoinnista huolehtiminen heijastaa koko yhteiskunnan hyvinvointia ja arvomaailmaa. (Ruokonen, Moilanen, Ollaranta & Ruismäki 2011.)

Unesco käynnisti vuonna 1990 Arts in Hospital -hankkeen, jonka taustalla oli ihmisoikeuksien julistuksen 27. artiklan mukaisesti halu taata jokaiselle tasa-arvoinen mahdollisuus nauttia ja päästä osalliseksi yhteiskunnan kulttuurista ja sivistyselämästä. Erityisen huolen kohteena olivat ne, jotka ovat toisten avun varassa hoitolaitoksissa ja sairaaloissa eivätkä näin pääse osallistumaan yhteiskunnan kulttuuritapahtumiin. Tavoitteena

¹¹ Muistan lukiolaisena lukeneeni opinnonohjaustunnilla Sibelius-Akatemian opintoesitettä, jonka esipuheessa pohdittiin soittamista ja leikkimistä. Kirjoittaja muistutti monien indoeurooppalaisten kielten soittamista tarkoittavan verbin merkitsevän myös leikkimistä (esimerkiksi play, spielen, jouer). Muistan tuolloin olleeni aivan haltioissani ajatuksesta, että soittaminen ja leikkiminen ovat kielellisestikin lähellä toisiaan.

Toimii! -nimisessä hoitajan oppaassa luoviin menetelmiin todetaan leikin olevan ihmiselle luonnollinen tapa toimia. Ihmisaivojen kehitys sekä tarvitsee että tuottaa leikkiä. Leikki on perusta luovalle toiminnalle. Leikki on jännittävää ja mielihyvää tuottavaa. Ihminen leikkii koko ikänsä. Tosin aikuisten leikkejä harvemmin kutsutaan leikeiksi vaan esimerkiksi peleiksi, luovaksi toiminnaksi tai osallistaviksi aktiviteeteiksi. Leikki voi olla uutta luovaa, mutta siinä voi olla myös rituaaleja ja sääntöjä. (Airaksinen, Alavannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 11–12.)

oli, että taide- ja kulttuuritoiminta olisivat osa hoitotyötä. Suomessa Arts in Hospital -toiminta alkoi vuonna 1992 nimellä Terveyttä kulttuurista.¹² Toiminnan tukena ovat olleet muun muassa Taiteen keskustoimikunta ja Suomen Mielenterveysseura. Suomen hankkeessa on painotettu ennaltaehkäisevää ja sosiaalisia kontakteja tarjoavaa kulttuuritoimintaa. Terveyttä kulttuurista -hanke on yhä voimissaan. Nykyään sen verkostoon kuuluu noin 300 jäsentä, jotka edustavat niin kulttuuri-, taide-, terveys- kuin sosiaalialaakin. Terveyttä kulttuurista on julkaissut muun muassa oppikirjan Parantava taide (Ukkola 2001), jota käytän tämän työn lähdemateriaalina. Terveyttä kulttuurista on jo suhteellisen pitkän olemassaolonsa aikana innostanut aloittamaan monia tutkimuksia ja projekteja. (Ruokonen ym. 2011; Hohenthal-Antin 2006, 33; Terveyttä kulttuurista -verkosto; Liikanen 2010, 33.)

Terveyttä kulttuurista -verkoston jäseniä on ollut mukana myös Taiku- eli Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmassa vuosina 2010–2014. Taikussa on sama ajatus kuin Terveyttä kulttuurista -hankkeessa, koska siinäkin painotetaan jokaisen oikeutta ja tasa-arvoista mahdollisuutta itse tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan. Taikun loppuraportissa ehdotetaan muun muassa, että tulevaisuudessa sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteissa tulisi huomioida ennaltaehkäisevä taide- ja kulttuuritoiminta. (Taiku 2015; Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia.)

Taikun työtä jatkaa Taikusydän. Tavoitteena on koota eri hyvinvointihankkeita yhteen, koska eri hankkeissa tehdään päällekkäistä työtä. Paikallisen koordinoinnin ja alueita kokoavan valtakunnallisen yhteistyön toivotaan tuovan jatkuvuutta ja pysyviä rahoitusmalleja. Taikusydämen tavoitteena on, että vuoden 2018 lopussa Suomessa toimii vähintään viisi taiteen hyvinvointivaikutusten alueverkostoa. Vuoden 2016 aikana alueverkostomallia pilotoidaan Pirkanmaalla, Turun seudulla ja Itä-Suomessa. (Taikusydän.)

Erilaisissa hankkeissa kulttuuria ja taidetta on siis tuotu hoitolaitoksiin. Millaisia hyvinvointihankkeita ja -palveluita on tämän opinnäytetyön kotikaupungissa Tampereella?

¹² Hanna-Liisa Liikanen on tehnyt väitöstutkimuksen liittyen Terveyttä kulttuurista -hankkeeseen. Liikasen tutkimuksen (2003) nimi on Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisen hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. (Hohenthal-Antin 2006, 33.)

Tampereen kaupungin palvelukeskuksiin ja hoitolaitoksiin välittää esiintyjä muun muassa Matrocks¹³ ja Suomen Kulttuurivartti Oy.¹⁴ Jälkimmäinen näistä on järjestänyt yhdessä Kulttuuriosuuskunta Uulun kanssa osana Voimaa taiteesta -hanketta Laulunloihittajanimisen toimintamallin viidessä tamperelaisessa ikäihmisten tapaamispaikassa. Yksi näistä paikoista oli Nekalan päiväkeskus, jossa pidin mummomuskaritunnit. Laulunloihittijoissa osallistujat tutustutettiin musiikkikappaleen tekemiseen, sanoittamiseen, säveltämiseen ja sovittamiseen sekä musisoimiseen soittaen ja laulaen. (Keskinen & Mentu 2013, 54–55.) Tämä on oiva esimerkki siitä, millaisia kulttuuriprojekteja¹⁵ ikäihmisille ja heidän kanssaan on tehty.

Keväällä 2016 Tampereen kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut sekä Taiteen edistämiskeskus hakivat taiteen ammattilaisilta ideoita ”toimintamalleista ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi”. Tampereen kaupungin internetsivuilla hakua perustellaan sillä, että ”on tarve löytää uusia, rohkeitakin ratkaisuja kulttuuristen, luovien menetelmien käyttämiseksi ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi ja yksinäisyyden tunteen vähentämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi”. (Avoin haku taiteen ammattilaisille.)

2.6 Muut mummomuskarit

Vasta mummomuskaritunnit pidettyäni mieleeni juolahti eräänä iltana testata, mitä internetistä löytyy hakusanalla mummomuskari. Olin yllättynyt, että hakutuloksia löytyi liki 800 kappaletta. Mummomuskari ei ollutkaan ainoastaan oma ideani, vaan joku toinenkin oli keksinyt pitää tuolla nimellä musiikillisia virkistyshetkiä ikäihmisille. Karkeasti jaotellen mummomuskareita vaikutti olevan kolmenlaisia: 1) aivan samanlaisia kuin omani eli sellaisia, joissa ikäihmiset laulavat, soittavat, liikkuvat musiikin tahtiin ja kuuntelevat musiikkia, 2) yhteislaulutilaisuuksia sekä 3) ikäihmisten ja lasten yhteisiä muskareita. Mummomuskareita ovat nettilöydösten perusteella järjestäneet niin kansalaisopistot, seurakunnat kuin yksityiset musiikkikoulutkin. Paikkakuntina ovat olleet esimerkiksi Lappeenranta, Peräseinäjoki, Mäntyharju, Rovaniemi, Pieksämäki, Uusi-kaupunki ja Laitila. Ainoat Tamperetta koskevat viitteet liittyivät Nekalassa pitämiini mummomuskaritunteihin.

¹³ <http://matrocks.fi/?portfolio=kulttuurituokiot>

¹⁴ <http://www.kulttuurivartti.fi>

¹⁵ Esimerkkinä Tampereen rajojen ulkopuolella olleesta taidehankkeesta on IIK!. Mona Taipale kuvaa artikkelissaan koordinoimaansa Helsingin kulttuurivuoden 2000 laitosvanhusten kanssa toteutettua hanketta. Tässä yhteisötaidehankkeessa kahdeksaan helsinkiläiseen vanhustenhoitolaitokseen palkattiin oma kotitaiteilija työskentelemään hoitohenkilökunnan rinnalla vuoden 2000 ajan. (Taipale 2001, 80.)

3 MUSIIKIN FYYSISIÄ, PSYKKISIÄ JA SOSIAALISIA VAIKUTUKSIA

Musiikin vaikutuksia on selvitetty lukuisissa eri tutkimuksissa. Olen koonnut tähän joi-takin tietoja siitä, miten musiikki vaikuttaa fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

3.1 Rytmi, harmonia ja melodia tuntuvat kehossa ja mielessä

Heidi Ahonen kirjoittaa Löytöretki itseän -kirjassaan äänen olevan merkittävä ilmiö ihmiselämässä. Sehän on ensimmäinen ja viimeinen asia, jonka ihminen usein ympäris-töstään tajuaa.¹⁶ Ääni myös mahdollistaa konkreettisen kosketuksen omaan itseän, ke-honsa tuntemuksiin ja tunteisiin. (Ahonen 1994, 91; ks. Ahonen-Eerikäinen 2000, 97; ks. Bojner Horwitz & Bojner 2007, 74–77; ks. Lehtiranta 2015, 33.)

Erkki Lehtiranta muistuttaa kirjassaan tärkeän asian musiikin vastaanottamisesta. Mu-siikin värähtelyvaikutuksia ei oteta vastaan vain korvilla, vaan ihmiskeho on kokonai-suudessaan mahtava vastaanotin äänivärähtelylle. Luut johtavat värähtelyä erinomaises-ti. Vedessä ääni etenee noin 4,5-kertaisella nopeudella verrattuna ilmaan. Kun kehos-tamme noin kaksi kolmasosaa ja aivoistamme noin kolme neljäsosaa on vettä ja solum-mekin ovat lähes täysin nestettä, voi tässä nestemäisessä olemuksessamme piillä selitys siihen, miksi musiikki vaikuttaa niin suuresti kehon järjestelmiin. (Lehtiranta 2015, 115.)¹⁷

Bojner Horwitz ja Bojner (2007, 67) kirjoittavat, että musiikkia kuunneltaessa auditivi-set ärsykkeet aiheuttavat ruumiissa emotionaalisia ja fysiologisia reaktioita.

Musiikilliset elementit rytmi, harmonia ja melodia vaikuttavat ihmiseen monin eri ta-voin. Rytmi vaikuttaa kehon rytmisiin systeemeihin – verenkiertoon, hengitykseen ja sydämensykkeeseen – joko stimuloivasti tai depressoivasti. Kiihtyvä rytmi koetaan usein hallinnan menetyksenä tai paniikkina, kun taas hidastuva rytmi koetaan rauhoit-tumisena ja rentoutumisena. Rytmi voi tuoda turvallisuutta tai lisätä rohkeutta. Onhan monissa kulttuureissa rytmikkäällä rummutuksella saateltu sotaan lähteviä. Mieleeni

¹⁶ VirkistysVerson tutkimuksessa kirjoitetaan mielestäni hyvin oivaltavasti, että musiikki ei-kielellisenä, merkityksiä kantavana järjestelmänä antaa mahdollisuuden koko ihmiselämän läpi kulkevaan asioiden ja tunteiden käsittelyyn, yhteisöllisyyden kokemukseen ja yksilön kokonaisvaltaiseen hoivaan (Ruokonen ym. 2011).

¹⁷ Musiikin fysiologisista vaikutuksista, ks. Lehtiranta 2015, 114–122.

tulevat myös jalkapallo-ottelut, joissa kannattajien rytmiset huudot ja taputukset toimivat yhteishengen kohottajana ja pelaajien rohkaisijana.

Harmonia puolestaan on musiikin sydän, joka aktivoi tunteet. Se vaikuttaa aivojen limbiseen järjestelmään, jossa sijaitsevat tunteiden sääntelykeskus ja muistojen varasto. Musiikki voidaan kokea esimerkiksi ristiriitaisena tai tasapainoisena.

Melodia on musiikin ”ajatus”. Se vaikuttaakin ajatuksiin, sillä sen seuraaminen aktivoi ihmisen kognitiiviset prosessit. Kun musiikin maailmassa tapahtuu jotain yllättävää, ihmisen täytyy selittää mielen maailmassaan, mitä tapahtunut oli. Yllätyksellinen musiikki synnyttää elämyksiä. Paljon toistoa sisältävä, tuttu musiikki sen sijaan saattaa luoda turvallisuuden tunnetta. Musiikin teemat voivat olla välillä jännittyneitä ja välillä vapautuneita, mikä puolestaan vaikuttaa musiikin soittajaan, laulajaan ja kuuntelijaan myös fysiologisesti. (Ahonen 1994, 83–84; Ahonen-Eerikäinen 2000, 97–98; musiikin kuuntelun biologisista vaikutuksista ks. Bojner Horwitz & Bojner 2007, 50–53, 62, 70.)

Bojner Horwitz ja Bojner toteavat kirjassaan, että melodian merkitys musiikkielämykselle ei ole aina niin ratkaiseva kuin aiemmin on luultu. Melodian tuttuus saattaa voimistaa turvallisuudentunnetta, mutta melodian ollessa vieras tempolla ja sävellajilla on sen sijaan suurempi vaikutus tunneperäiseen kokemukseen. (Bojner Horwitz & Bojner 2007, 42.)

3.2 Lääkkeenä musiikki

Helsingin Sanomien terveysivun artikkelissa referoidaan musiikista tehtyjä tutkimuksia. Artikkelissa kuvataan musiikin vaikutusmekanismia. Ensin ääni siirtyy korvista kuuloaivokuoreen ja sieltä aivojen limbiseen järjestelmään, tunneaivoihin. Varsinkin mielimusiikki¹⁸ aktivoi tehokkaasti aivojen palkitsemisjärjestelmää – samaa jonka seksi ja hyvä ruoka herättävät. Seurauksena on, että mielihyvähormoni dopamiinia ja läheisyshormoni oksitosiinia erittyy verenkiertoon ja samalla stressihormonitaso laskee. Tässä rytäkässä myös aktivoituu hippokampus, joka on muistille välttämätön aivojen alue. (Hietaniemi 2015.)

¹⁸ Mielimusiikin merkityksestä kirjoittavat myös Bojner Horwitz ja Bojner. Epäonnistuneesta mielimusiikin tulkinnasta on esimerkkinä tapaus, jossa leikkaukseen menevältä kysyttiin, haluaako hän kuunnella leikkauksen aikana klassista musiikkia vai popmusiikkia. Potilas vastasi kuuntelevansa mieluusti klassista musiikkia. Hänelle soitettiin Albinonin Adagiota, jonka potilas liitti hautajaisiin ja koki siksi leikkauksen tunnelman epämiellyttäväksi. (Bojner Horwitz & Bojner 2007, 43, 45.)

Musiikki on nopeasti vaikuttava lääke, kun tarkoituksena on kohentaa mielialaa. Tehokkaimmin sävelet lääkitsevät silloin, kun musiikki on kuulijalleen mieleistä ja sitä keskittyy kuuntelemaan.¹⁹ (Hietaniemi 2015.)

Musiikilla on todettu olevan myös fyysisiä kipuja lieventäviä piirteitä, sillä musiikin on todettu voivan helpottaa kroonisia kiputiloja ja lievittävän kivun kokemista leikkausten yhteydessä.²⁰ Psykologian tohtori Teppo Särkämö Helsingin yliopiston Kognitiivisen aivotutkimuksen yksiköstä toteaa, että kipulääkkeitä ja niiden haittavaikutuksia voitaisiin mahdollisesti välttää, mikäli potilaille tarjottaisiin musiikkia. Syynä tähän on aivoalueiden mesolimbainen mielihyväjärjestelmä, jota eritoten kuulijalle itselleen mieluinen musiikki aktivoi. Tämä sama järjestelmä vastaa osittain myös kivun kokemisesta. Siispä kun koemme mielihyvää musiikista, aivot eivät koe samalla niin paljon kipua. Lisäksi musiikki voi lisätä kehon endogeenisten opioidien eli kipua säätelevien hormonien tuotantoa. (Hietaniemi 2015.)

Erinäisissä tutkimuksissa on huomattu, että kaikki aivoalueet ovat tutkimuskohteilla – soittavilla lapsilla ja ammattimuusikoilla – kehittyneemmät kuin muilla. Musiikki on kehittänyt niin kuuloa ja motoriikkaa kuin näköä ja kuuloa yhdistäviä alueita, joita tarvitaan oppimiseen ja tiedon käsittelyyn. (Hietaniemi 2015.)

Laulaminen on hyödyllistä aivoille²¹, koska laulaessa molemmat aivopuoliskot²² saadaan käyttöön, kun sen sijaan puhuessa käytetään pääosin vain vasenta aivopuoliskoa. Niin sanottua melodista intonaatioterapiaa onkin käytetty aivohalvauksesta kuntoutumi-

¹⁹ Ava Numminen näytti Tampereen Sävelessä pitämässään työpajassa meille osanottajille videon, joka hyvin konkreettisella tavalla osoitti musiikin elvyttävän voiman. Muistisairas vanhus istui tavallisesti pääpainuksissa eikä osannut aina vastata edes yksinkertaisiin kyllä- tai ei-kysymyksiin. Kun hänelle soitettiin hänen mielimusiikkiaan, hänen silmänsä rävähtivät auki, pää nousi pystyyn ja hän hytkyi musiikin tahdissa. Kun korvalaput otettiin hetkeksi pois hänen korviltaan, hän pystyi sujuvasanaisesti keskustelemaan häntä haastattelevan neurologin Oliver Sacksin kanssa. Tämä neurologi kirjoitti muun muassa laaja-alaisen ja monipuolisen teoksen Musikofilia – tarinoita musiikista ja aivoista (2007, suomennettu 2009).

²⁰ Musiikin terveystvaikutuksia on tutkittu myös muun muassa seuraavista näkökulmista: voiko musiikki parantaa syöpäsairaiden elämänlaatua, lievittää synnytyskipuja, suojella hoitohenkilökuntaa työuupumukselta ja vaikuttaako musiikki ihmiseen syvässä narkoosissa. Mielestäni kiintoisa havainto on, että musiikkia on terapiamuotona käytetty enemmän psyykkisten kuin fyysisten vaurioiden hoidossa, vaikka musiikista fyysisten vaurioiden hoitomenetelmänä on tutkimusnäyttöä. (Bojner Horwitz & Bojner 2007, 11, 56–57.)

²¹ Aivojen lisäksi laulaminen on hyödyllistä myös keholle. Heidi Käpylän opinnäytetyöhönsä haastattelema musiikkipedagogi, Lahdessa mummomuskareita pitänyt Satu Lång tuo haastattelussa esiin laulamisen monia hyviä puolia. Fyysisesti laulaminen vaikuttaa puheeseen, suun lihaksistoon, keuhkojen toimintaan, kuuloon ja kokonaisuudessaan motoriikkaan. (Käpylä 2012, 31.)

²² Hyvin vaikuttava kuvasarja aivojen alueiden aktivoitumisesta eri toiminnoissa osoittaa, kuinka musiikissa syntyy oikean ja vasemman aivopuoliskon välille yhteys, toisin kuin esimerkiksi kieltä käytettäessä (Lehtiranta 2015, 117).

sessä. Melodinen intonaatioterapia on puolittaista laulamista. Siinä puhetta kuntoutetaan puheen rytmisiä ja melodisia piirteitä korostamalla.

Teppo Särkämö ja Mari Tervaniemi Kognitiivisen aivotutkimuksen yksiköstä ovat tutkimuksessaan huomanneet, että itse valitun musiikin kuuntelu vähintään tunnin päivässä hyödytti aivoninfarktista toipumista. Potilaiden kielellinen muisti ja tarkkaavaisuus parani sekä aivohalvauksen jälkeinen masennus ja sekavuus vähenivät verrokkiryhmään verrattuna. Musiikin rytmiä puolestaan käytetään aivohalvauspotilaiden motorisessa kuntoutuksessa. Musiikista on ollut apua myös Parkinsonin tautia sairastaville, sillä kävellessä kuunneltu musiikki on saattanut auttaa ylläpitämään kävelyliikkeitä. (Hietaniemi 2015.)

Mielenkiintoisia tuloksia on saatu myös musiikista masennuksen hoidossa. Professori Jaakko Erkkilä ja hänen ryhmänsä tutkivat vuosina 2008–2011 Jyväskylän yliopistossa musiikkiterapian vaikutusta masennuksen hoidossa. Musiikin terapeuttinen voima ilmenee siinä, että se nostaa sellaisia mielikuvia, assosiaatioita, muistoja ja voimakkaita tunteita, joita pelkkä keskusteluterapia ei tavoita. Tutkimuksessa havaittiin, että musiikkiterapialla saatiin aikaan lähes kaksinkertainen muutos pelkkään lääkeapuun ja terapiakeskusteluihin verrattuna. (Hietaniemi 2015.)

3.3 Musiikki sosiaalisena siteenä

Lisbeth Blomqvist-Suomivuori on pohtinut taide-elämysten merkitystä hoitotyössä. Artikkelissaan hän toteaa, että hoitolaitoksessa olevalle sairaalle ihmiselle taide voi olla voimanlähde²³ ja yhdysside hänen aikaisempaan elämäänsä. Taide voi rikastuttaa potilaiden arkipäivää antamalla sille uuden ja syvemmän sisällön, iloa²⁴ ja hyvinvointia.²⁵

²³ Psykososiaalisen ympäristölääkätieteen professori Töres Theorell toteaa tutkimusten yhä selkeämmin osoittavan, että säännöllinen kulttuuriharrastus voi vaikuttaa ihmisen elimistön biologiaan ja jopa elinikään (Bojner Horwitz & Bojner 2007, 11, 16, 70).

²⁴ Mummomuskarissa saattaa joskus jopa naurattaa. Naurukin on oiva lääke, sillä sen on todettu laskevan verenpainetta, vähentävän lihasjännitystä, parantavan vatsan toimintaa ja pyyhkivän ikäviä ajatuksia pois mielestä. Kunnan naurun on arvioitu pidentävän ikää noin kuusi minuuttia. (Majaluoma & Valste 2010, 27.)

Aamulehdessä esiteltiin marraskuussa 2015 belgialaisen, pääosin muistisairaiden hoivakodin De Zilvermolenin toimintatapoja, joissa korostuvat virikkeellinen ympäristö, yksilönvapaus ja koti. Artikkelin haastateltu Tampereen yliopiston geriatrian professori Jaakko Valvanne esittää mielestäni kaksi kiintoisaa näkökulmaa. Suomalaisten hoivakotien ohjelmatarjontaa hän kommentoi sanomalla, että ”meillä on ihan tarpeeksi virren veisuuta ja hartautta. Se ei tee iloista ja reipasta mieltä. Tanssi on ehdoton juttu, se sopii kaikille”. Lisäksi hän toteaa, että hoivakotien toiminnot on suunniteltu henkilökunnan näkökulmasta. ”Turvallisuus ja hygienia on maksimoitu ja elämä minimoitu.” (Sainio 2015.)

Samalla se edistää vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvaisuutta potilaiden, heidän omaistensa ja henkilökunnan välillä. Taide voi murtaa yksinäisyyden ja eristyneisyyden. (Blomqvist-Suomivuori 2001, 60, 63–64, 67.)

Opinnäytetyössään Heidi Käpylä kertoo pitäneensä dementoituneille ikäihmisille musiikkikerhoa Lahden Harjulan Setlementissä. Tässä työssä hän huomasi, kuinka tärkeää musiikki ikäihmisille on. Se katkaisee hyvin arjen²⁶ rutiinit ja nuorentaa siinä sivussa. (Käpylä 2012, 23, 25–26.)

Musiikin yhteisöllisyydestä kirjoittaa psykologi Hannu Haikonen helmikuussa 2016 Aamulehdessä julkaistussa vierailijakolumnissaan. Haikonen rinnastaa kirjoituksessaan liikunnan soittamiseen ja laulamiseen. Hän esittää, että yhtä lailla kuin liikuntaa ihminen tarvitsee soittamista ja laulamista. Jos lihastyölle olisi historiallisessa kehityksessä käynyt kuin musiikille, harva liikkuisi lainkaan. Olemme lajina kehittyneet laulaen, soittaen ja tanssien. Esihistoriallisesti musiikki on ollut eliksiiriä, liimaa ja dynamiittia, joka on pitänyt yhteisöt toiminnassa, siirtänyt kulttuuria ja tuottanut kehitystä, mutta näin ei Haikosen mukaan enää ole. Laulaminen, soittaminen ja niiden tahtiin tanssiminen olivat ennen osa ihmisten arkea, mutta nyt ei enää ole näin. (Haikonen 2016.)

Audiolaitteet ovat korvanneet itse tekemisen ja yhteisöllisyyden. Musiikista on yhteisöllisyyden sijaan tullut suorastaan jopa keino eristäytyä muista ihmisistä. (Haikonen 2016.) Haikosen oivallisesta havainnosta nousee mieleeni kuva työmatkaltani Berliinin lähijunasta, kun havahduin miettimään eristäytynyttä yhdessäoloa. Kun katsoin junassa

²⁵ Hyvinvointi on subjektiivinen kokemus, joka liittyy ihmisen mielialaan ja onnellisuuden tuntemukseen. Hyvinvointi ilmentää ihmisen terveyden myönteisiä piirteitä. Aristoteleen ajoista alkaen hyvinvointi on ollut länsimaissa yksi ihmisen elämän tärkein päämäärä. (Ruokonen ym. 2011.)

²⁶ Tuomas Alatalo kirjoittaa Parantava taide -kirjan artikkelissaan taidekokemuksistaan koskettavasti. Alatalo istuu pyörätuolissa eikä pysty puhumaan, mutta taide on avannut hänelle uusia maailmoja. Alatalo kirjoittaa: ”Taide merkitsee minulle nautinnollisia hetkiä, joiden aikana unohdan, kuka olen ja ilon, joka vaikuttaa minuun niin, etten unohda näkemääni ja kuulemaani heti, vaan se jää kuplimaan minuun saaden elämäni äärettömän paljon rikkaammaksi.” (Alatalo 2001, 76.)

ympärilleni, tajusin, että korvakuulokkeet olivat ihmisten tapa luoda ahtaassa kulkuvälineessä ympärilleen oma yksityinen tilansa.

Haikonen jatkaa toteamalla musiikin tuottavan elävää ja hyvinvoivaa yhteisöä, jossa ihmiset osaavat liikkua laajasti erilaisten tunteiden skaaloilla ja kohdata toisensa aidosti. Musiikki tuottaa kansalaisia ja kansalaisyhteiskuntaa. Teknisen kehityksen lisäksi kasvatuksessa liikaa korostettava tiedollinen ja kielellinen osaaminen ovat myötävaikuttaneet soittamisen ja laulamisen vähenemiseen. (Haikonen 2016.)

Haikonen toivookin, että musiikissa tapahtuisi samanlainen kehitys kuin liikunnassa. Vapaa-ajan liikunta on Haikosen mukaan suuri yhteiskunnallinen keksintö. Samanlainen keksintö tarvittaisiin musiikkiinkin. Haikonen kirjoittaa kuulleen, että 1950-luvulla olisi ”pidetty hulluna”, jos joku olisi kuntoillakseen juossut ympäri kylää. Soittaminen ja laulaminen ovat nyt hieman samassa asemassa kuin kuntoilu ennen, sillä niiden ajatellaan Haikosen mukaan kuuluvan vain huipuille ja pyrkyreille. Nykyajan kolotuksille ja vaivoille ei hänestä ole parempaa täsmälääkettä kuin yhdessä laulaminen ja soittaminen. (Haikonen 2016.)

3.4 VirkistysVerson tutkimus

Musiikki-lehden Musiikki ja mieli -nimisessä teemanumerossa vuonna 2011 julkaistiin VirkistysVeroon liittyvän tutkimuksen ensimmäinen artikkeli. Tutkimusongelmana oli selvittää, onko vanhuksille järjestetyllä, VirkistysVerso-materiaaliin pohjautuvalla musiikkitoiminnalla yhteyttä vanhusten päivittäisiin toimintoihin, hyvinvointiin, muistiin, mielialaan ja sosiaaliseen aktiivisuuteen verrattuna samoissa hoitolaitoksissa oleviin kontrolliryhmäläisiin, jotka eivät musiikkitoimintaan osallistuneet. Tutkimukseen osallistui vuosien 2009–2010 välillä 205 iältään 75–95-vuotiasta vanhusta vanhainkodeista, sairaaloista ja vanhusten päiväosastoilta eri puolilta Suomea. Pidetyt virkistystuokiot sisälsivät musiikin kuuntelua, vanhuksille tutun lauluohjelmiston laulamista, entisajan tarinoita, vanhusten kuntoon mukautettua musiikkiliikuntaa ja soittamista. (Ruokonen ym. 2011.)

Tulokset osoittavat selkeästi, että musiikkitoimintaan osallistuneen ryhmän vanhusten mieliala oli kontrolliryhmää erittäin merkittävästi positiivisempi. Musiikkitoimintaan osallistuneet olivat lisäksi sosiaalisesti aktiivisempia sekä heidän päivittäinen omatoimi-

suutensa ja muistikykynsä olivat kontrolliryhmää suurempia. He selvisivät kontrolliryhmään verrattuna erittäin merkittävästi paremmin päivittäisistä toiminnoista kuten liikkumisesta, ruokailusta, henkilökohtaisesta hygieniasta ja wc:ssä käynnistä. He myös muistivat arkipäivän asioita kontrolliryhmään verrattuna erittäin merkitsevästi paremmin. Virkistystoiminnalla oli erittäin merkittävä yhteys myös vanhusten puhekyvyn ja puhumisaktiivisuuden paranemiseen. Laulamissa koeryhmäläiset olivat jo lähtökohdaisesti kontrolliryhmään verrattuna erittäin merkittävästi innokkaampia. Musiikilliset virkistystuokiot saivat aikaan, että koeryhmäläiset olivat myös merkitsevästi aktiivisempia sosiaalisissa kontakteissa ja keskusteluissa hoitohenkilökunnan kanssa. Tutkimustuloksia tarkastellessa on tärkeää muistaa, että VirkistysVerson tuokiot eivät sisällä vain musiikkia, vaan mukana on myös esimerkiksi tarinoita ja taidekuvien katselua, joten tulokset eivät kerro yksinomaan musiikin vaikutuksesta. Tosin ihmistieteissä on likimain mahdotonta tietää niitä kaikkia tekijöitä, jotka vaikuttavat tutkimuksen tulosten taustalla. (Ruokonen ym. 2011.)

Tutkimuksessa kävi ilmi, että vanhukset olivat nauttineet erityisesti musiikin ja tarinoiden kuuntelemisesta. Sen sijaan laulamiseen, soittamiseen ja liikkumiseen osallistuminen vaihtelivat kunkin osanottajan kunnan mukaan. (Ruokonen ym. 2011.)

4 MUMMOMUSKARIN HAHMOTTELUA

On aika kääriä hihat ja ryhtyä suunnittelemaan mummomuskaria. Tässä luvussa kerron, miten löysin muskaripaikan ja -osanottajat sekä mitä asioita pohdin miettiessäni mummomuskarin luonnetta ja hahmotellessani sen tuntirunkoa.

4.1 Mistä mummot?

Kun olin päättänyt tehdä opinnäytetyöni pitkään mielessäni olleesta mummomuskarista, seuraava kysymys oli, mistä löydän osallistujat muskariin. Alun perin ajatukseni oli ollut mennä pitämään mummomuskaria isoäitini hoitolaitoksen tapaisille pitkäaikais-osastoille, koska juuri hoitolaitospotilaat eivät enää pääse musiikin luo. Kun aloin tarkemmin miettiä isoäitini osastoa, minua alkoi hirvittää. Jos muskarilaiset ovat kovin huonokuntoisia, he eivät ehkä pysty osallistumaan tuntiin. Tulin itsekkäästi siihen tulokseen, että opinnäytetyön kannalta olisi hedelmällisempää, jos pitäisin tunnit sellaisille mummoille ja papoille, jotka pystyvät soittamaan, laulamaan ja liikkumaan. Sain vinkin, että Nekalan palvelukeskukseen kaivattaisiin musiikkitoimintaa. Otin yhteyttä kotihoidon esimieheen Sisko Kestiin, joka heti suhtautui ideaani myötämielisesti. Kävin tutustumiskäynnillä Nekalassa ja sovin Kestin kanssa tunteista.

Tampereen Nekalassa osoitteessa Kuoppamäentie 24 sijaitseva Nekalan palvelukeskus pitää sisällään päiväkeskuksen ja palvelukeskuksen. Palvelukeskus on avoin kaikille. Sen sijaan päiväkeskuksen toimintaan mukaan haluavien on anottava Tampereen kaupungilta päiväkeskuspaikkaa. Päiväkeskuksen kävijät ovat kotona asuvia, osittain kotihoidon asiakkaita. Päiväkeskuksesta paikan saaneet tulevat Nekalan palvelukeskukseen yhtenä tiettyinä arkipäivinä. Kokopäivämaksun maksaneille päiväkeskuskäynti kestää aamukahdeksasta puoli kolmeen iltapäivällä, ja siihen kuuluu aamupala, saunomista, lounas, viriketuokio ja iltapäiväkahvi. Päiväkeskuksen ryhmiin voidaan kullekin päivälle ottaa maksimissaan 11 henkeä.²⁷ Nekalan päiväkeskuksen kävijöiden ikähaarukka on 60–99 vuotta. Päiväkeskuksen henkilökuntaan kuuluu kolme lähihoitajaa ja yksi kylvetäjä.

²⁷ Heinon ja Hirvikankaan opinnäytetyöhön haastatellut musiikkipedagogit pitivät ideaalina ryhmäkokona keskimäärin 10:tä henkeä (Heino & Hirvikangas 2011, 37).

Nekalan päiväkeskuksen asiakkaat tulevat Tampereen kaupungin eteläisistä osista eli esimerkiksi Nekalan, Viinikan, Peltolammin, Multisillan, Härmälän ja Koivistonkylän kaupunginosista. Tampereen kaupungilla on viisi omaa päiväkeskusta, joista keskustassa Itsenäisyydenkadulla toimii Annikin päiväkeskus, idässä puolestaan Pappilanpuiston päiväkeskus ja lännessä sekä Pispan että Lielahden päiväkeskukset.

Mummomuskari kuuluu siis päiväkeskuskävijöiden ohjelmassa kohtaan viriketuokio, joka sijoittuu lounaan ja iltapäiväkahvin väliin. Muskariin saavat osallistua niin Nekalan päiväkeskuksen kuin palvelukeskuksen kävijätkin, eli ketkä tahansa palvelukeskuksessa piipahtavat.

Nekalan palvelukeskuksen kotihoidon esimies Kesti vastaa palvelukeskuksen ohjelmasta. Palvelukeskuksessa onkin todella monipuolista viriketoimintaa. Syksyllä 2015 siellä pidettiin seniorisirkusta jokaisen päivän ryhmälle yhdeksän sirkuskerran verran. Lisäksi ohjelmassa on ollut itämaista tanssia, museoretkiä, runoja, maalaamista, joogaa, askartelua, yhteislaulua, lauluesityksiä, huilumusiikkia, tuolitanssia, hartauksia sekä sosiaalista ohjausta ja neuvontaa. Kesti kuitenkin kertoi, että muskaria ei palvelukeskuksessa ole aiemmin pidetty.

Nekalan palvelukeskuksessa on todella hyvät tilat mummomuskarin pitämiseksi, sillä palvelukeskuksen päivähuoneessa on isoruutuinen älytelevisio (SmartCare TV), joka siis on yhdistetty televisio ja tietokone. Näin on mahdollista muistitikun avulla siirtää kuvia television ruudulle. Älytelevisiosta pääsee myös internetiin, mutta harkinnan jälkeen en käyttänyt tätä mahdollisuutta, koska halusin varustaa tunnit niin, että pystyn pitämään niitä myös sellaisissa paikoissa, joissa ei ole älytelevisiota.

Älykkään television lisäksi huoneessa on piano, CD-soitin ja paljon erilaista rekvisiittaa kuten jumppapallo, ilmapalloja, pieniä kumisia nystyräpalloja, hernepusseja, huiveja, köysiä, kumisia jumppanauhoja ja puntteja. Tästä hyvästä valikoimasta käytin tunnelilani älytelevision, CD-soittimen ja pianon lisäksi huiveja, köysiä ja hernepusseja.

4.2 Muskarituntien pituus ja päivät

Muskaria suunnitellessani mietin, mikä olisi sopiva pituus yhdelle muskarikerralle ja kuinka usein muskaritunteja olisi hyvä pitää. Olin mielessäni päätyneet 45 minuutin ker-

ran viikossa pidettäviin tunteihin. Halusin kuitenkin kuulostella, millainen toive palvelukeskuksella on.

Kotihoidon esimies Sisko Kesti toivoi minun pitävän tunnin mittaisia muskaritunteja, koska palvelukeskuksen päiväohjelmamarkoon kuuluu tunnin mittainen viriketuokio. Pidin tärkeimpänä, että muskaritunnit sopivat Nekalan ohjelmaan ja siksi päädyin 60 minuutin tunteihin.²⁸ Muskaripäiviksi valikoituivat nekalalaisten ehdotuksesta maanantai ja tiistai, koska tiistain ryhmän kerrottiin olevan eri päivien ryhmistä kaikkein virkein ja aktiivisin. Halusin pitää saman tunnin kahdelle eri ryhmälle ja näin testata sitä, miten ryhmä osaltaan vaikuttaa tunnin kulkuun ja luonteeseen. Toiseksi päiväksi valikoitui aikataulusyistä maanantai. Tosin maanantain tunnit sijoituivat päiväohjelmassa viriketuokiota aikaisempaan ajankohtaan eli saunomisen ajaksi. Kesti varoitteli, että tunnin aikana voi olla liikehdintää, kun osa asiakkaista menee saunaan ja osa palaa sieltä. Sanoin, että asia ei minua häiritse.

Muskaritunteja valmistellessani mietin myös, kuinka monta kertaa muskaria olisi hyvä pitää. Tässä kohtaa idealismi jäi realismin alle. Olisin mieluummin pitänyt neljästä viiteen kertaa muskaria yhdelle ryhmälle. Ajattelin tämän olevan sekä muskarilaisten että minun kannalta mukavaa, koska tutustuisimme toisiimme paremmin. Lisäksi mahdollinen hämmennys voisi hälvetä ainakin viimeisillä tunneilla. Opinnäytetyössäni on kuitenkin sen verran tiukka aikataulu, etten pystynyt pitämään tunteja niin monta kertaa kuin ideaalia olisi ollut. Muskaripäiviksi Kestin kanssa sovin maaliskuun kolmen peräkkäisen viikon maanantait ja tiistait. Näin ollen päätin valmistella kolme eri muskarituntikokonaisuutta.

Kesti kertoi, että tunneilla on varmuuden vuoksi hoitaja paikalla. Järjestely tuntui minusta todella hyvältä ja rauhoittavalta.²⁹

²⁸ VirkistysVerson tutkimukseen kuuluneet virkistystuokiotkin kestivät noin tunnin (Ruokonen ym. 2011).

²⁹ Heino ja Hirvikangas (2011, 44) kirjoittavat opinnäytetyössään, että hoitokodeissa työskenneltäessä on toivottavaa, että hoitohenkilökuntaa olisi mukana tuokiassa tai ainakin tarvittaessa helposti saatavilla, koska mahdollisesti ilmenevät tunteenpurkaukset, hengenahdistukset ja muut vastaavat vaativat ammattitaitoista henkilökuntaa.

4.3 Asiallinen mummomuskari? – Muskarituntien miettimistä

Aloitin muskarituntien valmistelemisen käymällä läpi Ulla-Kaisa Sinnemäen syksyllä 2012 kirkkomusiikin opiskelijoille pitämän Varhaisiän musiikkikasvatus -kurssin muistiinpanojani. Tuon kurssin tarkoituksena oli valmentaa meitä tulevia kanttoreita pitämään musiikkihetkiä lapsille. Varhaisiän musiikkikasvatus -kurssin innoittamana päädyin aikoinaan sijaiseksi Tampereen konservatorion musiikkileikkikouluun. Seuraavaksi luinkin läpi vuosina 2013–2014 pitämieni muskarituntien muistiinpanot. Olin pitänyt tunteja 0–6-vuotiaiden ryhmille. Muistiinpanot virkistivät muskarimuistojani. Mieleeni muistui, kuinka tunneilla täytyi olla koko ajan ohjelmaa, jotta lasten mielenkiinnon saisi säilymään. Vaarana oli, että mielenkiinnon lopahtaessa lapset alkoivat keksiä omaa tekemistä, mikä yleensä johti levottomuuteen. Mietin, että mummomuskarissa pienet tauot eri tehtävien välillä eivät tarkoita vaaraa, että pian muskarilaiset viipottaisivat itseksensä ympäri luokkaa. Mummomuskarissa tauot sen sijaan voivat olla jopa toivottavia.³⁰ Tuntien tempon lisäksi arvelin lasten ja ikäihmisten muskarin välillä olevan eroavaisuuksia esimerkiksi siinä, että mummomuskarilaiset eivät todennäköisesti opi uusia lauluja yhtä nopeasti kuin lapset. Lisäksi lasten muskareille tavanomaiset hyppimiset, maahan istumiset ja juoksemiset jätin heti pois mummomuskarin suunnitelmista. Päätös tuli minulle kirkkaaksi katsoessani yhtä lasten muskarin suosikkilaulua. Stop!-nimisen laulun ohjeissa lukee, että sen avulla opetellaan nopeaa reagointia. Kun laulussa sanotaan ”stop!”, juuri tehty liike pysähtyy. Laulun ensimmäisessä säkeistössä lauletaan ”Kävelen, kävelen, kävelen, kävelen, kävelen, kävelen, stop!”. Toisessa säkeistössä lauletaan ”juoksen” ja kolmannessa ”konttaan”. Sanoin stop, kun yritin kuvitella mummomuskarilaisia juoksemassa ja konttaamassa. En halua olla vastuussa fyysisistä oireista, joita liian rankka muskaritunti aiheuttaisi.

Tempoon liittyy myös muskarilaisten perusasenne. Lapsimuskarilaiset ovat kokemukseni mukaan koko ajan tosi innoissaan – jos eivät tunnista niin ainakin jostain muusta. Tehtävänä oli ennemminkin hillitä heitä ja saada aikaan jonkinlaista järjestystä. Lasten kanssa aivan ihanaa on se, että he innostuvat mielikuvitusleikeistä ja keksivät paljon kaikkea uutta. Seurasin taannoin Tampereen Harjun seurakunnan kanttorin Sanna Ketolan pitämää muskarikuorotuntia, jossa 4–6-vuotiaat lapset leikkivät olevansa lumiukko-

³⁰ Heino ja Hirvikangas ovat ohjanneet sekä lapsi- että ikäihmisryhmiä. He kirjoittavat lapsiryhmien ohjaamisen olevan hektistä, kun taas ikäihmisten parissa he ovat voineet nauttia kiireettömyydestä ja rauhallisesta ilmapiiristä. (Heino & Hirvikangas 2011, 53.)

ja. Kun lumiukot makasivat maassa, he alkoivat nähdä, kuinka katon lampusta satoi lunta ja kuu loisti taivaalla. Ennako-oletukseni on, että mummomuskarissa dynamiikka on toiseen suuntaan. Ainakin kokemukseni eläkeläiskurojen johtajana on osoittanut, että ohjaajan tehtävänä on innostaa ja aktivoita, yrittää houkutella kuorolaisten leikkisyys esiin.

Mietin tunteja hahmotellessani paljon lapsellisuutta.³¹ Onko ikäihmisiin viitattaessa sana lapsellinen automaattisesti loukkaava? Aikuisillehan saatetaan tokaista: ”Älä ole lapsellinen.” Voiko lapsellinen tarkoittaa myös jotain virkistävää? Vastauksen tähän antaa Heidi Ahonen, joka kirjoittaa meissä jokaisessa olevasta sisäisestä lapsesta. Tuo lapsi ei koskaan kasva täysin aikuiseksi eikä lähde meistä pois. Sisäinen lapsi on tärkeä emotionaalinen osa meitä. Se on leikkisyyden³², energian, voimavarojen ja luovuuden lähde ja se liittyy läheisesti siihen, millaisia me todella olemme. Sisäinen lapsi on luova, leikkisä ja energinen, kuten lapset yleensä ovat. Joskus sisäinen lapsi on haavoittunut ja kantaa sisällään sellaisia tunteita kuten pelkoa, vihaa ja surullisuutta, joiden ilmaiseminen oli lapsuudessa kiellettyä. Sisäisen lapsen tulemistä näkyväksi rajoittaa usein kriittinen minämme. Se halveksii haavoittuneisuuden tunteita³³, pelkoa ja surullisuutta, mutta myös leikkisyyttä ja luovuutta. Kriittinen minä haluaa meidän olevan hillittyjä, hallittuja, vahvoja ja aikuismaisia. Se ei voi sietää lapsellisuutta, heikkoutta ja turhaa kyynelehtimistä. Voimme päättää, että nyt on aika hoitaa sisäistä lasta ja heittää itsekriittisyys ja tuomitsevuus roskakoriin. Sisäinen lapsemme ei välttämättä osaa puhua, mutta se ilmaisee itseään esimerkiksi juuri taiteen kautta. (Ahonen 1994, 132.)

Haaveenani olisi, että mummomuskari houkuttelisi esiin sisäisen lapsen. Kuitenkaan päätettävissäni ei ole, kuinka moni muskarilainen haluaa päästää sisäisen lapsensa leikkimään.

³¹ Suomen Kulttuurivartti Oy:n Marika Raitasen ajatus Voimaa taiteesta -hankkeen julkaisussa on mielestäni hyvä: ”Ikäihmisillä on paljon elämää takana, iloja ja suruja. He eivät ole lapsia, joina heitä usein kuitenkin kohdellaan. Etukäteen ei voi myöskään tietää, millaisia osajia heissä on. Taiteen tekijöiden kannattaa olla liikkeellä avoimin ja nöyrin mielin, hyvässä hengessä ja yhteistyöhaluisena. Tärkeää on kuunnella oikeasti, keitä ikäihmiset ovat ja mitä he haluavat.” (Keskinen & Mentu 2013, 65.)

³² Lapsellisuutta ja leikkimistä pohtiessa on hyvä huomioida, että sana muskari juontaa sanasta musiikki-leikkikoulu. Muskariin kuuluvat siis nimen perusteella musiikki, leikki ja koulun suoma oppiminen.

³³ Jokaisen oma musiikkisuhde toimii samoilla lainalaisuuksilla kuin ihmissuhteetkin, sillä varauksellisuus ja huononmuuden tunne rasittavat tätä suhdetta, kun puolestaan avoimuus ja hyväksyntä edistävät sen kehittymistä (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piironen & Mäkinen 1998, 17).

Muistin yhden ystäväni kerran todenneen, että hän ei halua vanhana jossain hoitolaitoksessa liimata silkkipaperituppoja vessapaperirullaan.³⁴ Hänestä vanhusten askartelutuokiot olivat lapsellisia ja siten alentavia. Muistin myös eläkeläiskuorolaiseni. Kerran pidin eläimellisen äänenavauksen, jossa pyysin kuorolaisia matkimaan esimerkiksi kisanpentua ja ampiaista (liikutimme samalla sormea, joka määräsi ampiaisen äänenkorkeuden). Tarkoitus ei ollut vain matkia eläimiä vaan saada kuorolaiset käyttämään ääntään tavallista laajemmin. Kuorolaisilta tuli kuitenkin heti äänenavauksen jälkeen palaute, että he eivät halua enää tällaista ääntelyä uudelleen. En tuossa tilanteessa tajunnut tarkistaa, mikä toiveen taustalla oli. Arvelin syyn olleen, että eläimellinen ääntely tuntui kuorolaisista nololta, ehkä jopa alentavalta. Eläinten matkiminen on lasten maailmassa yleistä puuhaa. Oliko kuorolaisista eläimellisyys siis lapsellista?

Pysytään vielä hetki kuoromaailmassa. Epäonnistuneen eläimellisen äänenavauksen jälkeen olen kokeillut tarinallisia äänenavauksia, joissa saatan sepittää kertomuksia siitä, kuinka nyt laulamme Italian tummuvassa yössä mielitettyämme parvekkeen alla. Laululamme yritämme houkutella rakkaan parvekkeelle. Olen näitä tarinoita sepittäessäni huomannut, että osa kuorolaisista selvästi innostuu ja osalla naama pysyy peruslukemilla. Vaikka koko kuoro ei tunnu syttyvän tarinoille ja mielikuville, olen silti kokenut hyvin tärkeäksi viekoitella kuorolaisia heittäytymään, kutitella heidän sisäistä lastaan. Haluan luoda kuoroon tunnelman, että tärkeintä on yrittää. Mieluummin altistuu naurun alaiseksi ja saa ehkäpä itsekin samalla nauraa kuin pelkää koko ajan epäonnistumista. Mokaaminen ei ole häpeällistä.³⁵ Tämän saman ilmapiirin toivon voivani luoda myös mummomuskariin. Samoin kuin kuoron kanssa töitä tehdessä myös muskarissa koen itse olevani tärkeässä asemassa ilmapiirin luomisessa. Jos itse uskallan hömpötellä³⁶, kuten heittäytymistä kutsun, voi joku toinenkin uskaltaa.

³⁴ Mona Taipale sivuaa artikkelissaan askartelua. Hänen mukaansa vanhusten hoitolaitoksissa askartelunimikkeen alla harjoitettava toiminta on usein kaavamaista. Tuotokset tehdään mallin mukaan. Taipaleen mielestä tällainen tekeminen ei tue vanhuksen omaleimaisuutta. Sen sijaan voi tuottaa pettymyksen, kun ei ylläkään mallin kaltaiseen lopputulokseen. (Taipale 2001, 82.)

³⁵ Hoitajan oppaassa luoviin menetelmiin muistutetaan, että ohjaaja voi lievittää luovaan toimintaan osallistuvien epäonnistumisen pelkoa panostamalla leikkisään tunnelmaan ja korostamalla tekemisen prosessin tärkeyttä virheettömän tai teknisesti taitavan suorituksen sijasta (Airaksinen ym. 2015, 20).

³⁶ Mona Taipale tuo esiin kiinnostavan erilaisuuden taiteen ja hoitotyön välillä. Taipaleen koordinoimassa IIK!-hankkeessa taiteilija ja hoitaja työskentelivät työparina. Taiteeseen liittyy läheisesti kokeilevuus ja kokeilevuuteen puolestaan epäonnistumisen mahdollisuus. Hoitotyössä epäonnistuminen ei sen sijaan ole sallittua. Hoitolaitoksissa pidettävissä taidehankkeissa hoitotyön ja taiteen erilaisuus voikin aiheuttaa ristiriitoja. Taipaleen mukaan taidetoiminnan ottaminen mukaan hoitotyön rinnalle tuo kuitenkin hoidettavan elämään tiettyä inhimillisyyttä, epäjärjestyä, vaihtelua ja tunteita – inhimillisen elämän koko kirjon. (Taipale 2001, 92.)

Suunnitellessani mummomuskaritunteja halusin ottaa mukaan mieluummin liian lapsellisia juttuja kuin jo suunnitelmissa harrastaa itsesensuuria ja olla enemmän asialinjalla. Tiedostin tämän olevan riski, mutta asiallinen mummomuskari on mielestäni suorastaan oksymoron.

Muskarituntien yksi keskeisistä kysymyksistä on, millainen tunti on ikäihmisille mielekäs, mieluinen ja heidän hyvinvointiaan edistävä. Mitä on konttaamisen lisäksi syytä välttää? Mielekässtä ei liene, että kaikki muskarituntien kappaleet olisivat tuntemattomia. Mistä toisaalta voi tietää, mikä on tuttua? Ja vaikka kappaleet olisivat tuttuja, ovatko ne mieluisia? Herättävätkö esimerkiksi kansakoululaulut kipeitä muistoja? Kuten kuoro myös muskariryhmä koostuu yksilöistä, eikä ole tietenkään olemassa yksitäisiä oikeita ratkaisuja, sillä jokainen reagoi omalla tavallaan. Tunteja pitää siis suunnitella tiettyjen ennako-oletusten pohjalta.

Tässä työssä jo aiemmin käsiteltyihin VirkistysVerson tuokioihin sisältyi paljon menneiden muistelua, vanhoja loruja ja arvoituksia sekä koululauluja, kansanlauluja, vanhaa viihdemusiikkia ja hengellistä musiikkia. Materiaali on siis suurella todennäköisyydellä tuttua. Tämä on mielestäni hyvä lähtökohta. Kuitenkin mietin, että muskaritunneilla voisi olla mukana myös esimerkiksi jokin vieraskielinen laulu tai jokin todennäköisesti vieras laulu. Olen osana naistutkimuksen opintojani tutustunut normatiivisuuksiin ja niiden purkamiseen. Tuliaisena vanhoista opinnoistani on se, että olen innostunut kyseenalaistamaan ennako-oletuksia. Siksi onkin ristiriitaista suunnitella muskaritunteja ennako-oletusten pohjalta ja samalla kyseenalaistaa nuo oletukset.

Mieleeni tulee loppuvuodesta 2015 Tampereen busseissa ollut mainoskampanja. Bussin penkkien selkämyksiin oli liimattu tarrakuvia, joissa todettiin, että ”Ikäihminenkin voi olla homo. Tai mamu. Tai mitä tahansa”.³⁷ Ilahduin mainoksista, sillä ne sanoittivat sen, mitä olin useasti miettinyt kohdatessani eläkeläisiä, saati laitoksissa asuvia vanhuksia. Helposti ikäihmisistä muodostuu yhtenäisen massa, jossa kaikki pitävät vanhasta viih-

³⁷ Mainos liittyi Raha-automaattiyhdistyksen ja Vanhustyön keskusliiton koordinoimaan Eloisa ikä-hankeeseen, jossa järjestetään ikäihmisten monimuotoista yhteisöllistä toimintaa, vertaistoimintaa ja toiminnallisia ryhmiä kuten taide- ja kulttuuripainotteisia ryhmiä. Tarkoituksena on vahvistaa ikäihmisten hyvinvointia, tunnistaa arkea uhkaavia ongelmia ajoissa ja auttaa ongelmia jo kohdanneita. Kuten bussin mainoksessa näkyi, hankkeessa korostetaan ikäihmisten moninaisuutta ja yhdenvertaisuutta. (Eloisa ikä.)

demusiikista³⁸, ovat edes muodon vuoksi hengellisiä ja niin edelleen. Olen ihmetelty, minkä ikävuoden kohdalla monivivahteisesta keski-ikäisten joukosta tulee yhtenäiskulttuurinen vanhusjoukko. Tosin syynä voi olla, että nykyiset ikäihmiset ovat eläneet enemmän yhtenäiskulttuurissa kuin nuoremmat sukupolvet. Ikääntyneille itselleen voi olla vaikeaa tuoda esiin omia normista eriäviä puoliaan. Mielestäni ikäihmisten kanssa tekemisissä olevien olisikin hyvä herkistyä aistimaan yksilöitä³⁹ sen sijaan että olettaa automaattisesti asioita.

Elina Karvinen huomauttaa ikääntyvien liikuntaa käsittelevässä kirjassaan, että ihmisten keskinäinen erilaisuus lisääntyy iän myötä. Erilaisuutta aiheuttavat muun muassa syntymäajankohta, sillä eläkeläisten joukossa on kahden, äärimmillään miltei kolmen sukupolven edustajia, joiden elämänhistoria, tottumukset ja tavat poikkeavat toisistaan. Lisäksi eroja on toimintakyvyssä ja terveydentilassa, vaikka kyseessä olisivat keskenään samanikäiset ihmiset. (Karvinen 1994, 11.)

Hyvä esimerkki ikäihmisten moninaisesta taustasta löytyy Mona Taipaleen taidetoimintaa vanhustenhoitolaitoksessa käsittelevästä artikkelista. Taipale kertoo huiluvuoluduosta, joka kävi konsertoimassa vanhainkodin huoneissa. Konsertti pidettiin myös yhden hengen huoneissa. Yhden tällaisen huoneen asukas oli onnen kyynel silmissään kysynyt, oliko konsertti todellakin tarkoitettu vain ja ainoastaan hänelle. Myöhemmin vanhus oli kertonut tehneensä uran orkesterivuolulistina ja arvostaneensa erityisesti pieniskonsertin tasoa. (Taipale 2001, 90.)

Hoitajan oppaassa luoviin menetelmiin muistutetaan, että ikääntyneitä ohjattaessa on otettava huomioon liikunnan rajoitukset, toimintakyky, aistirajoitteet, elämäntarve, elämänhistoria ja kokemukset sekä sukupolvikokemukset. Lisäksi on tärkeää, että ryhmää ei aliarvioida, vaan puhutaan aikuisille aikuisten juttuja. (Airaksinen, Alavannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 24.)

³⁸ Hyvä kehitys moninaisuuden suuntaan ovat hoitoon liittyvät testamentit, joissa voi hyvinkin yksityiskohtaisesti määritellä esimerkiksi, mitä musiikkia haluaa hoitolaitoksessa kuunnella, haluaako kahvia vai teetä, kahvin kanssa maitoa vai ei ja mitä arvoja pitää elämässä tärkeinä.

³⁹ Konkreettinen esimerkki ihmisen minän häviämisestä ja potilaiden tasapäästämisestä oli isoäitini pukeminen hoitolaitoksessa. Äitini tullessa kerran äitiään katsomaan, hän ei tunnistanut tätä, sillä isoäidille oli laitettu päähän huivi, joka oli solmittu vanhan tavan mukaan leuan alta. Huivissa ei sinänsä ole mitään pahaa, mutta se ei vain ollut lainkaan isoäitini tyyliä. Hän nimittäin oli erittäin muotitietoinen ja rakasti kirkkaita värejä. Ruskea huivi leuan alle solmittuna on eri asia kuin turkoosi turbaani, jonka äitini isoäidin päähän taiteili. Huivipäinen isoäiti on minulle symboli minuuden hälvenemisestä. Tietenkin niin kauan kuin ihminen puhuu, liikkuu ja muistaa, hän ei päädy istumaan huivi päässä pitkäaikaisosaston päivähuoneeseen.

Riittävän rauhallista liikuntaa, leikkisyyttä, tiettyjä ennako-oletuksia ryhmästä, mutta toisaalta tietoisuus ryhmäläisten moninaisuudesta – tällaisin miettein aloin hahmotella mummomuskaritunteja.

4.4 Muskarituntien rakennuspalikat

Muistiinpanoni todistivat, että pitämieni lasten muskarituntien aiheina oli ollut esimerkiksi Karhut ovat heränneet, Kaarina-kanan sirkusmatka ja Lumiukko seikkailee. Nämä eivät tuntuneet mielekkäiltä aiheilta mummomuskariin, vaikkakin muistelen yhä lämmöllä Kaarina-kanan sirkusseikkailutunteja. Sirkus nimittäin mahdollisti paljon kaikenlaisia taianomaisen hauskaa. VirkistysVersossa tunnit oli jaoteltu kuukausittain. Tämäkin on hyvä jako, mutta halusin kuukausia konkreettisemmän teeman. Mieleeni tuli sellaisia teemoja kuin matkalla Suomessa, vuodenajat, linnut, kukat ja metsä. Kun mietin näitä aiheita tarkemmin, osoittautui, että lintulauluja on tosi paljon. Myös kukista oli paljon lauluja, vaikkakaan ei ainakaan äitini vanhassa koululaulukirjassa niin paljon kuin linnuista. Emma-valssista päädyin miettimään nimikappaleita. Lyhyen tiedonhaun ansiosta nimilistalle kertyi esimerkiksi Leila, Irja, Annina, Sinikka, Sirkka, Kyllikki, Marja-Leena, Anna-Liisa, Aila, Kerttu, Elli, Liisa, Akseli, Elina, Lauri ja Jaakko. En ollutkaan tajunnut, että varsinkin naisten nimiin tehtyjä valsseja ja tangoja on niin paljon. Näin innostuin suunnittelemaan yhden tuntikokonaisuuden teemaksi nimiä. Nimet hän liittyvät ikääntymiseen, kun muistin temppuillessa moni ihminen ja asia saa uuden, saman nimen: se.

Muskarituntien peruselementeiksi valitsin samat elementit kuin lasten muskarissa eli laulun, soiton, musiikkiliikunnan ja kuuntelun.⁴⁰ Seuraavaksi pohdin tarkemmin kunkin elementin sisältöä ja luonnetta.⁴¹

⁴⁰ Tämä nelijako on esimerkiksi Hongisto-Åbergin, Lindeberg-Piiroisen ja Mäkisen kirjassa *Musiikki varhaiskasvatuksessa*. Tosin siinä on myös viides elementti, ”muu luova ilmaisu”, johon kuuluvat muun muassa musiikin luomien mielikuvien piirtäminen. (1998, 85–170.)

Sibelius-Akatemiaan lopputyönsä mummomuskarista tehnyt Anni Pätsi (1999, 32) sisällytti tunteihinsa muun muassa musiikkimaalausta.

⁴¹ Heidi Käpylä (2012, 34) toteaa opinnäytetyössään, että laulamista, soittamista, liikuntaa ja menneitten muistelua yhdistelevällä toiminnalla on enemmän annettavaa ja siitä on enemmän hyötyä kuin tavallisella lauluryhmällä. Koen itse aivan samoin.

4.4.1 Laulu

Heino ja Hirvikangas (2011, 47) toteavat ikäihmisten laulavan erittäin mielellään, koska heidän lapsuus- ja nuoruusaikaansa liittyi vahva laulukulttuuri. Koska halusin muskarituntieni nojaavan lasten muskareiden neljään peruselementtiin, yksi keskeinen pohdittava kokonaisuus ovat laulut. Laulujen teemathan ovat samalla koko muskaritunnin aihe.

Halusin muskarilaulujen olevan mahdollisimman tuttuja osanottajille. Siispä hain lauluja äitini vanhasta⁴² kansakoulun laulukirjasta. Olavi Pesosen Laulukirja ilmestyi ensimmäisen kerran 1938, ja Tampereen Musiikkiakatemian kirjastosta löysin siitä 17. painoksen vuodelta 1956. Kirja on siis monelle erityisesti 1940- ja 1950-luvun koululaiselle tuttu. Pesosen Laulukirjan⁴³ ohella tutustuin toiseen vanhaan koululaulukirjaan, Lauri Parviaisen Koulun laulukirjaan. Tuon kirjan ensimmäinen painos on vuodelta 1934, ja Musiikkiakatemian kirjastosta siitä löytyi yhtä lailla 17. painos, joka oli vuodelta 1961. Selvästi siis tuokin kirja on ollut suosittu koulun laulukirjana. Pesosen ja Parviaisen kirjoissa on hieman painotuseroja, sillä Parviainen on jakanut lauluja useampaan teemaan, kuten Pesoselta puuttuviin teemoihin raittius- ja urheilulauluihin sekä latinalaisiin lauluihin.

Mummomuskarilaulujen päälähteenä ovat siis vanhat kansakoululaulut, joihin kuuluu kansanlaulujen lisäksi myös klassisen musiikin säveltäjien pikkukappaleita. Halusin, että kaikki mummomuskarin laulettavat laulut ovat suomenkielisiä. Sen sijaan kuunneltavassa musiikissa ei mielestäni ole poissuljettua, että joukossa olisi myös muunkielisiä lauluja, mutta pääpaino näissäkin kappaleissa on suomenkielisydessä. Tässä seurasin ennako-oletustani, että mummomuskarilaisten vahvin, ellei ainoa osaama, kieli on suomi.

Ahosen mukaan musiikki on auditiivinen mielikuva. Musiikilliset mielikuvat voivat olla henkilökohtaisia eli itselle ainutlaatuisia merkityskokonaisuuksia, universaaleja eli kaikille ihmisille samankaltaisia kokemuksia kuten syntymä ja kuolema tai jaettuja mieli-

⁴² Mielenkiintoinen tieto on, että musiikkia samoin kuin hajuja ja tuoksua näyttävät tutkimustulosten mukaan käsittelevän aivojen vanhat, syvällä olevat osat, joihin eivät muutokset vaikuta. On tutkittu, miten musiikki voi nostattaa mieleen muistoja varhaislapsuudesta. Todettiin, että iloinen musiikki palauttaa mieleen enemmän muistikuvia kuin surullinen. (Bojner Horwitz & Bojner 2007, 58–59, 68–69.)

⁴³ Käytin työssäni äitini kansakouluaikeista Pesosen Laulukirjaa. Tuon kirjan painos on hieman epäselvä, koska tätäni on lapsena repinyt äitini kirjan sivuja. Tampereen Musiikkiakatemian avuliaat kirjastotyöntekijät selvittivät, että kyseinen painos on ilmestynyt vuosien 1945 ja 1951 välillä ja on näin jokin aikahaarukalla 5.–11. painos.

kuvia, jolloin kaksi ihmistä tai useampi ihminen on kehittänyt itselleen samankaltaisen mielikuvakartan ulkoisesta ja/tai sisäisestä maailmastaan. Tällaista mielikuvakarttojen kehittelyä tapahtuu läheisissä suhteissa, kulttuurien sisällä ja sellaisten ihmisten kesken, joilla on samanlainen tausta. (Ahonen 1994, 82.)

Mietin, että suomalaisuuteen liittyvä musiikki, kuten Finlandia ja Satumaa-tango, kuuluu jaettuuihin mielikuviin. On helppoa aavistaa, mitä mielikuvia tämän kategorian kappaleet kuulijoissa herättävät, vaikka jokaisen mielikuva voi silti olla myös henkilökohtainen ja täten arvaamaton.⁴⁴ Musiikin vastaanottamiseen vaikuttaa olennaisesti myös kuulijan oma olotila musiikin kuuntelemisen hetkellä (Bojner Horwitz & Bojner 2007, 52–53, 70).

Halusin, että mummomuskarissa on lasten muskarituntien tapaan alku- ja loppulaulu, jotka pysyvät kerrasta toiseen samoina.⁴⁵

Löysin lasten muskarikirjoista enemmän loppu- kuin alkulauluvaihtoehtoja. Itse asiassa loppusuoralle laulukisassa ylsi vain yksi alkulaulu ja kolme loppulaulua. Alkulaulukandidaatti oli Soili Perkiön säveltämä ja sanoittama Hei terve vaan!, joka oli minulle tuttu lasten muskaritunneilta ja jonka nyt löysin Kiiltomato laulupolulla -nimisestä esi-, alku- ja erityisopetuksen musiikkikirjasta (Murtomaa & Harju 1998). Tuossa laulussa minua viehätti sen iloisuus ja välitaputukset. Loppulaulukandidaatit olivat unkarilainen kansansävelmä Nyt on laulut laulettu, jonka ovat sanoittaneet Liisa Tenkku ja Ellen Urho, israelilainen kansansävelmä Hei vaan, näkemiin, jonka sanat ovat kirjoittaneet Eve Alho ja Hilikka Hautsalo sekä Maria Portaankorvan säveltämä ja sanoittama Loppulaulu. Portaankorvan laulussa minua viehätti mu-mu-mu-mu-muskari-kohta, joka kuulosti likimain mu-mu-mum-mo-muskarilta. Valitsin kuitenkin kolmikosta Hei vaan, näkemiin -laulun sen duurisävyin, lyhyiden ja sanojen yksinkertaisuuden vuoksi.

⁴⁴ Esimerkkinä arvaamattomasta henkilökohtaisesta mielikuvasta on isoäitini huonetoverin reaktio soittamaani tuttuun joululauluun. Yllätyksekseni vanhus alkoi itkeä. Hän kertoi, että hänen äitinsä oli laulanut hänelle tätä joululaulua. Käymämme keskustelu jäi minulle kaikesta ristiriitaisuudestaan huolimatta lämpimänä muistona mieleen.

⁴⁵ Musiikki varhaiskasvatuksessa -kirjassa mainitaan yhtenä hyvän musiikkituokion ominaisuutena turvallinen ilmapiiri, joka syntyy muun muassa rituaaleista (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piironen & Mäkinen 1998, 178). Näihin turvallisiin rituaaleihin kuuluvat samana pysyvät alku- ja loppulaulu. Koska en tiennyt etukäteen, kuinka hämmäntäväksi osanottajat kokevat mummomuskarin, ajattelin, että kerrasta toiseen olisi hyvä olla jotain samana pysyvää kuten alku- ja loppulaulu sekä samanlainen tuntirunko. Tosin pitämieni mummomuskarituntien runko hieman muuttui työstäessäni sitä osana tätä opinnäytetyötä, mutta mahdollisilla tulevilla mummomuskaritunneilla kerrasta toiseen samanlaisena pysyvä runko voisi olla luomassa turvallista ilmapiiriä.

Luovuuden vaatimasta turvallisesta ilmapiiristä kirjoitetaan myös Toimii!-kirjassa, joka on hoitajan opas luoviin menetelmiin (Airaksinen ym. 2015, 10).

4.4.2 Soitto

Mona Taipale toteaa taiteen tekemisen olevan paitsi henkisesti virkistävää, usein myös (piilo)kuntouttavaa. Esimerkiksi kuvan tekeminen ylläpitää laitospäivähoitoon käden motoriikkaa ja keskustelu kuvan luomisen sivussa auttaa sanojen säilymistä. (Taipale 2001, 81.)

Ajattelen, että mummomuskarissa laulamisella ja erityisesti soittamisella voi olla samanlaisia (piilo)kuntouttavia vaikutuksia.

Mietin, mitkä soittimet ovat mummomuskarisiin sopivia. Kun lapsimuskarissa keskeisiä kysymyksiä olivat esimerkiksi, voiko soitinta maistellessa siitä irrota pieniä osia tai voiko soitin vaurioitua kostuttuaan suussa, nyt kysymykseni olivat erilaisia. Tosin lähdekirjallisuutta luettuani tajusin, että soittimet voivat myös mummomuskarissa päätyä soittajan suuhun (ks. Heino & Hirvikangas 2011, 47).

Mietin, mitkä soittimet pysyvät hyvin ikäihmisten kädessä ja mitkä soittimet tuntuisivat muskarilaisista mielekkäiltä. Palasin taas kysymykseen lapsellisuudesta. Näin musiikki-kaupassa muovisia banaanin, omenan, appelsiinin ja sitruunan näköisiä shakereita⁴⁶, mutta koin niiden olevan liian lapsellisia. Toisaalta, miksi hedelmäshakerit olisivat lapsellisia?

Lähdin ensimmäiselle mummomuskaritunnille mukanani kymmenen soitinta, joista osa oli peräisin lapsuuteni muskaritunneilta, osa juuri ostettuja ja osa mummomuskarisiin itse tekemiäni. Mukanani olivat ”oikeina” soittimina pieni muovinen tamburiini, rytmikapulat, triangeli, kulkuset, jotka oli kiinnitetty ranteen ympäri laitettavaan nauhaan ja kämmenselän yli kiinnitettävä gojo⁴⁷-niminen pussi, jossa on kovia kuulia sisällä. Hankin kulkuset ja gojo-pussin vasiten mummomuskarisiin. Ajattelin niiden sopivan erityisen hyvin ikäihmisille, koska niitä pystyi pitelemään ja soittamaan, vaikka sormet eivät enää taipuisi.

Toiselle muskaritunnille hankin vielä yhden uuden soittimen, puisen guiron. Olin suunnitellut jo aiemmin ostavani guiron, mutta sitä ei ennen ensimmäistä muskarituntia ollut kaupassa saatavilla.

⁴⁶ Ks. www.ninopercussion.com

⁴⁷ Ks. <http://www.lpmusic.com/products/shakers/gojo-bag/>

Oman soitinrakentamoni tuotantoa olivat lasipurkeista, metallisesta teepurkista ja lasisesta mehupullosta tekemäni shakerit, joiden täyteenä oli pastaa ja ohrahelmiä. Valitsin lasipurkkeihin ja -pulloon kolmiväristä, pientä simpukkapastaa, jotta soitin olisi mahdollisimman houkuttelevan näköinen. Lisäksi yhdistin kaapin perukoilta löytyneestä sinisestä, muovisesta käsisaippuapullosta ja rikki menneestä puisesta keittiökapustasta lyömäsoittimen. Halusin näillä keittiösoittimilla osoittaa, että monista kodin esineistä lähtee mielenkiintoisia ääniä. Soittamiseen ei siis tarvitse virallisia kaupasta ostettuja soittimia.⁴⁸

Heino ja Hirvikangas kertovat käyttäneensä virkistystuokioissaan soittimia. Hyväkuntoisempien osallistujien kanssa he ovat soittaneet viisikielistä kannelta ja käyttäneet muun muassa kulkusia, rytmikapuloita ja triangeleita. Soitinten käyttö antaa heidän mukaansa elämyksen ”Minäkin vielä osaan ja opin!”. Huonokuntoisten osallistujien kanssa soittotilanteissa on tullut yllättäviä ongelmia, sillä joskus soittimesta ei ole haluttu millään luopua tai soitin on ollut suussa koko soittamisen ajan. (Heino & Hirvikangas 2011, 47.)

4.4.3 Musiikkiliikunta

Musiikkiliikunnan tärkein instrumentti on keho. Lasten musiikkiliikunnan päätavoitteina on kehittää rytmitajua, keskittymis- ja kuuntelukykyä, reaktio- ja koordinaatiokykyä, kontakti- ja kommunikointikykyä sekä liikunnallisia valmiuksia. (Hongisto-Åberg, Lindenberg-Piironen & Mäkinen 1998, 156–157.)

Samat tavoitteet pätevät mielestäni myös mummomuskariin, vaikkakin siellä tärkeintä on ylipäänsä saada muskarilaiset liikkeelle.

Monissa kulttuureissa musiikki ja tanssi liittyvät tiiviisti yhteen, eikä osatakaan sanoa, kumpi niistä oli olemassa ensin (Bojner Horwitz & Bojner 2007, 19). Tanssi on mitä

⁴⁸ Tutustuin mielenkiintoiseen soittimeen Ava Nummisen Tampereen Sävelessä kesäkuussa 2015 pitämässä työpajassa, jossa hänellä oli mukana piensitra. Se on nimensä mukaisesti sitra, jonka kopan ja kielen väliin voi sujauttaa nuottilehden osoittamaan, missä järjestyksessä kieliä pitää näppäillä, jotta saa nuottiin kirjoitetun laulun kuuluviin. Lisätietoa piensitrasta löytyy Treehouse Musicin sivuilta, <http://treehousemusic.nu>. (Numminen 2015.)

”Keittiömusiikista” eli keittiöstä löytyvien esineiden käyttämisestä soittimina lasten leikeissä kirjoittavat Bojner Horwitz & Bojner (2007, 80).

Soittamiseen voi käyttää myös kertakäyttölautasia. Tukholmassa vuonna 2002 eräällä luennolla kuulijat soittivat W. A. Mozartin Eine kleine Nachtmusikin finaalia kertakäyttölautasilla. (Bojner Horwitz & Bojner 2007, 89.)

hyödyllisintä liikuntaa, sillä musiikin tahtiin liikuttaessa mukana on koko keho ja monta aistia (Ahonen 1994, 69).⁴⁹

Kun ennen muskaritunteja pohdin tunneilla tehtävää liikuntaa, mahdollisesti tanssia, mieleeni tuli, että yhtä lailla kun lapselle liikunta on keino tutustua omaan kehoonsa, sen mahdollisuuksiin ja rajoituksiin⁵⁰, yhtä lailla liikunta on ikäihmiselle oiva mahdollisuus päivittää omaa kehotuntemustaan ja ylläpitää motorisia taitojaan. Mielikuva omasta kehosta ei välttämättä ole ajan tasalla tai realistinen. Mieleeni tulee isoäitini, joka väitti kivenkovaan, että hänen vasen jalkansa on kaapissa ja käsi pantu kiertoon. Isoäitini ei tuntenut halvaantunutta jalkaansa ja kättänsä ja koki siksi näiden kokonaan puuttuvan. Yritin saada isoäitini aistimaan kehonsa rajat paremmin, kun lauloin hänelle Kolme pientä elefanttia marssi näin -lastenlaulua ja samalla liikutin hänen molempia jalkojaan, myös sitä joka oli jo laitettu kaappiin.

Pelkäsin teettäväni muskarilaisilla heille liian rajuja tai jopa haitallisia liikkeitä. Tosin olen jo kuorojeni alkuverryttelyssä tottunut toistamaan, että mitään sellaista ei saa tehdä, mikä tuntuu huonolta. On viisautta olla tekemättä tai tehdä omalla tavalla. Kun kysyin Nekalan palvelukeskuksen kotihoidon esimieheltä Sisko Kestiltä, mitä minun pitäisi ottaa muskaritunneilla huomioon, hänen neuvonsa oli muistuttaa muskarilaisille, että tunteihin on osallistuttava oman voinnin mukaan. Esimerkiksi mikäli seistessä alkaa huimata, pitää istua alas.

VirkistysVerso-sarjassa on joka kuukaudelle kaksi musiikkiliikuntakokonaisuutta. Yksi kokonaisuus on siis yhden kappaleen mittainen, yleensä pari minuuttia. Ohjeissa on sekunnin tarkkuudella kerrottu, mitä missäkin kohtaa kappaletta tehdään. Ohjeet ovat siis ihailtavan selkeät. VirkistysVerson alkuohjeissa on neuvottu, että liikuntaliikkeet olisi hyvä yhdessä käydä läpi ensin ilman musiikkia ja että ohjaajan on hyvä näyttää liikkeet korostetun selkeästi ja suurin liikeradoin. En tajunnut toimia tunneilla näin, mutta jatkossa aion noudattaa tätä VirkistysVerson neuvoa.

Ihastuin muutamaan VirkistysVerson liikuntakokonaisuuteen, koska liikkeet matkivat elämää virkistystuokiohuoneen seinien ulkopuolella. Musiikkiliikunnassa esimerkiksi

⁴⁹ Ks. luova liike (Ahonen 1994, 72–76).

⁵⁰ On hyvin todennäköistä, että mummomuskarilaisilla on erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä rajoituksia, mutta Taipaletta siteeratakseni on tärkeämpää keskittyä siihen, mitä on jäljellä kuin siihen, mikä on kadonnut (Taipale 2001, 91).

soudettiin, huovattiin, kurkistettiin horisonttiin, pestiin ikkunoita, vaivattiin taikinaa ja lyötiin nauvoja. Mieleeni tuli toteamus Aamulehden Moro-liitteessä julkaistusta jutusta⁵¹, jossa perhehoitokotia pitävä Katri Koskinen toteaa, että ikäihmiset eivät ole innostuneita tarkoituksettomasta askartelusta, vaan tekemisen pitää olla oikeaa. Juttu jatkuu kuvailulla, kuinka perhehoitokodin kävijät osallistuvat ruoanlaittoon ja kerivät lan-kavyyhdin. Lukemani lehtijuttu mielessäni tuumailin, että muskarilaisille voisi olla mielekkäämpää edes olevinaan tehdä käytännön työtä kuin vain liikkua liikkumisen vuoksi. Elina Karvinen toteaa ikääntyneiden liikuntakirjassaan, että musiikin ja välineiden monipuolinen käyttö lisäävät liikunnan iloa, sillä ne tekevät liikunnasta houkuttelevan. Ulkopuolinen virike vie tehokkaasti ajatukset pois omista fyysisistä puutteista, ja uuteen virikkeeseen liittyvä uteliaisuus vie menneessään. (Karvinen 1994, 22.)

Mietin tätä, kun muskarilaisten kanssa lähdimme musiikin tahtiin souturetkelle. Soutamisen ja huopaamisen lisäksi tähyilimme ulapalle. Tuossa kohdin haastoin muskarilaisia kertomaan, mitä heidän ulapallaan näkyy. Näin musiikki ja tarina uskoakseni innostivat liikkumaan enemmän kuin hiljaisuudessa tehdyt liikkeet olisivat motivoineet. Pohtiessani muskarin liikuntaa löysin sattumalta Satu Selinin⁵² Mikkelin ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmaan tekemän opinnäytetyön, jossa hän käsitteli päiväkotilapsille opettamiaan perinteisiä piirileikkejä ja -lauluja. En ollut tullut ajatelleeksiakaan piirileikkejä, mutta nyt innostuin valtavasti ajatuksesta, että muskarilaiset pääsisivät kokeilemaan ehkä jo lapsuudesta tuttuja leikkejä. (Selin 2012.)

Osa muskariin suunnittelemistani käsileikeistä ja liikuntanumeroista oli itse keksimiäni, osa kirjoista otettuja. Esimerkiksi lintuaiheiselle muskaritunnille kehittelin käsileikin Pikku Inkerin lauluun tilhille sekä otin liikuntaidean suoraan kirjasta Kolmeen varikseen, Perhosvalssiin ja Lintu lensi oksalle -piirileikkiin.

Karvinen kirjoittaa, että usein kehoitetaan käyttämään ikäihmisten viriketuokioissa sellaisia virikkeitä, jotka ovat heidän lapsuudestaan tuttuja. Näin muistot antavat kaivattua turvallisuuden tunnetta. Karvinen kuitenkin jatkaa, että myös ikäihmisiä ilahduttaa ja heidän kiinnostustaan herättää uusi, epätavallinen, jännittävä, eksoottinen ja kansainvä-

⁵¹ Moron juttu diplomi-insinööri Katri Koskisen kotiinsa avaamasta perhehoitokodista oli hyvin kiintoisaa luettavaa. Juttu oli erinomainen esimerkki siitä, että vanhusten hoidosta ja laitoshoidon vaihtoehdoista käydään jatkuvaa keskustelua. Ks. Vasara 2016.

⁵² Hassu sattuma: myös Satu Selin piti opinnäytetyöhönsä liittyen kolme eri tuntikokonaisuutta kahdelle eri ryhmälle (Selin 2012, 11–24).

linen. Ohjaajalla on siis hänen mukaansa kaikki mahdollisuudet tehdä liikuntatunneista mielenkiintoisia ja houkuttelevia – ja se on myös hänen velvollisuutensa. (Karvinen 1994, 22.)

Mieleeni tulee Nekalan palvelukeskuksen yhden hoitajan toteamus, että mikään ei estä kokeilemasta uutta ikäihmisten kanssa. Oma kysymyksensä on myös, mikä on yhteistä tuttua kaikille ikäihmisille. Helposti ajatellaan, että esimerkiksi maalaistalon tavarat ja tavat olisivat ikäihmisille tuttuja, mutta joukossa on yhä enenevästi niitä, jotka eivät koskaan edes ole asuneet maalla.⁵³

Yritin siis painottaa mummomuskarin musiikkiliikunnassa elämän varrelta tuttuja liikkeitä, kuten soutamista. Mukaan halusin lisäksi kuvaavia liikkeitä, kuten lentäviä lintuja matkivia käsiliikkeitä. Kuitenkin kaikkein tärkeintä on, että musiikkiliikunta saa muskarilaiset liikkeelle.

4.4.4 Kuuntelu

Kuuntelumusiikiksi halusin valita mahdollisimman monipuolisesti kappaleita mummomuskarisiin määrittelemieni musiikkilajien sisältä. Musiikkilajeiksi valitsin kansanmusiikin, vanhan ajan viihdemusiikin ja klassisen musiikin. Koska pidin muskaria palvelukeskuksessa, enkä seurakunnassa, päätin rajata musiikista pois hengelliset kappaleet. Kuten VirkistysVerson materiaalia esitellessäni totesin, halusin eri soittimien ääntä mukaan niin vaihtelevasti kuin vain mahdollista. Koska muskaritilassa on piano, jota ajattelin jonkin verran tunneilla soittaa, en ensisijaisesti etsinyt muskarin äänitemusiikiksi pianomusiikkia.

Äänitettyä musiikkia käytin muskaritunneilla liikunnan tahdittajana, kuunteluharjoituksissa, rentoutuksissa ja osittain laulujen säestyksenä. Klassisen musiikin kappaleita valitessani tunteeni oli sama kuin Berliinissä sijaitsevan Operncafé Unter den Lindenin viisimetrisen kakkutiskin luona. Valinnanvaraa on niin paljon, että olo on ristiriitaisen hurmioitunut. Mieluiten valitsisi kaiken, minkä olemassaolosta on juuri tullut tietoiseksi, mutta samalla tietää, ettei kaikkea kannata valita, ellei halua altistua täydelliselle kakku- tai musiikkiähkylle.

⁵³ Heino ja Hirvikangas kirjoittavat aivan samasta asiasta opinnäytetyönsä pohdintaosuudessa. He muistuttavat, että nykyinen VirkistysVerso-materiaali on suunnattu maalla lapsuutensa viettäneelle varttuneelle väelle, mutta yhä enenevässä määrin ikäihmisten lapsuus- ja nuoruusmuistot ovatkin suurista kaupungeista. (Heino & Hirvikangas 2011, 43–44.)

Yksi erityisen kiinnostava ja mummomuskariin sopiva klassisen musiikin levy on *Animals in Music* (Naxos). Tupla-CD:lle on koottu eläinaiheista musiikkia ilmeisimmistä valinnoista, kuten Saint-Saënsin *Eläinten karnevaalista* ja Prokofjevin *Pekasta* ja sudesta, vähemmän ilmeisiin, kuten *Deliuksen*, *Brusan* ja *Martinun* eläinaiheisiin kappaleisiin. On hienoa, että moni kappaleista on vain parin minuutin pituisia, siis juuri ideaalin mittaisia muskaritarpeisiin.

Bojner Horwitz ja Bojner kirjoittavat ihmisen keskittymiskyvyn parantamiseen sopivasta musiikista. Yhtä lailla kuin eri rentoutustekniikoissa voidaan keskittyä yhteen ääneen tai sanaan, on rentoutumiseen sopivan musiikin toimittava väliverhona ihmisen itsensä ja hänen ulkomaailmansa välillä. Sopivaa musiikkia huomion siirtämiseen pois ulkomaailmasta on poljennoltaan, rytmiltään ja äänenvoimakkuudeltaan yksitoikkoinen musiikki. Kirjoittajat mainitsevat äärimmäisenä yksitoikkoisuuden muotona metronomintikityksen. Ihmisen luomien äänten lisäksi rentoutukseen sopivat hyvin luonnonäänet. (Bojner Horwitz & Bojner 2007, 47, 49, 77.)

Mielestäni mummomuskarin kaikkien äänten ei tarvitsekaan olla ihmisen säveltämää musiikkia⁵⁴, vaan juuri edellä mainituilla luonnonäänillä ja erilaisilla efektiäänillä voi tuoda lisäulottuvuuksia muskariin. Kuuntelumusiikin valinnassa on siis vain mielikuvi-
tus rajana.

4.4.5 Aihe ja tavoite

Varhaisiän musiikkikasvatus -kurssilla opastettiin, että jokaisella muskaritunnilla on oltava aihe ja tavoite. Aihe on tunnin juonellinen teema kuten Kaarina-kanan sirkusseikkailu. Tavoite sen sijaan on tunnin musiikillinen oppi. Pitämilläni lasten muskaritunneilla tavoitteena oli esimerkiksi hidastuen ja nopeutuen, taa ja titi sekä kolmijakoinen ja kaksijakoinen.

Mummomuskaritunteja suunnitellessani ensimmäinen kysymykseni oli tuntien aihe. Halusin määritellä, minkä teeman ympärille tunnin rakennan. Tavoitteen miettiminen tuntui hankalammalta. Koin mummomuskarin tavoitteeksi ikäihmisten virkistämisen ja

⁵⁴ Mielestäni mielenkiintoinen lähestymistapa kuunneltuun musiikkiin on Bojner Horwitzin ja Bojnerin (2007, 85) esittämä kysymys: jos musiikki olisi ihminen, miltä hän näyttäisi.

aktivoimisen. Sen sijaan jonkin musiikillisen ilmiön opettaminen tuntui ainakin nyt käytettävissä olevien kolmen oppitunnin aikana päälle liimatulta. Mikäli pidän jatkossa mummomuskaria, tuntien musiikillisten tavoitteiden pohtiminen on aiheellista.

5 MUMMOMUSKARI NEKALAN PALVELUKESKUKSESSA

Pidin yhteensä kuusi mummomuskarituntia maaliskuussa 2016 Nekalan palvelukeskuk- sessa. Tuntikokonaisuuksia oli kolme, ja pidin kunkin 60 minuutin kokonaisuuden kah- delle ryhmälle.

5.1 Lintutunti

Ensimmäisen tunnin aiheena olivat linnut. Aluksi keräsin listan Olavi Pesosen vanhasta koululaulukirjasta ja omista ala-asteen musiikin kirjoista löytämistäni lintuaiheisista lauluista ja mieleeni muuten pälkähtäneistä lintulauluista. Sitten tutustuin VirkistysVer- so-materiaaliin. Sieltä löytyi lintuteemaan löyhästi sopiva musiikkiliikuntatehtävä, jossa tanssitaan huiveja heiluttaen Erkki Melartinin Perhosvalssin tahtiin. Tosin perhonen ei ole lintu, mutta siivekäs eläin kuitenkin.

Halusin tunnille myös muita aistiärsykeitä kuin ääntä. Keksinkin, että lintujen kuvat täy- dentäisivät tuntia mukavasti. Siispä lainasin kirjastosta kolme lintuaiheista kirjaa: Kai Linnilän ja Sari Savikon Onko lintu kotona? -kirjan, Hannu Jänneksen ja Pekka Saikon Linnunlaulun Suomen sekä Mauri Kunnaksen ja Reijo Ikävalkon Hullunkurisen lintu- kirjan. Kussakin kirjassa oli omat hyvät puolensa. Linnilän ja Savikon kirjassa oli käyt- tökelpoisia anekdootteja linnuista, perustietoa eri lajeista, kauniita vanhoja, esimerkiksi von Wrightin veljesten taiteilemia, lintukuvia ja Jussi Sepän 1900-luvun alkuvuosi- kymmeninä tekemiä nuotinnoksia lintujen laulusta. Jänneksen ja Saikon kirja puoles- taan sisälsi lintutiedon lisäksi Saikon tekemiä herkkiä akvarelleja linnuista ja linnunlau- lu-CD:n. Kunnaksen ja Ikävalkon kirja puolestaan lähestyi lintumailmaa sympaattisen humoristisesti. Kirjoista tallensin perustietoja ja kiintoisia kurioositeetteja linnuista, ku- via, laulunuoitinnoksia ja CD:ltä joidenkin lintujen laulua. Koin, että nämä eri elementit rikastuttivat lintutuntia.

5.1.1 Lintutunnin runko

Lintukerran muskarirunko⁵⁵ oli seuraavanlainen:

- alkulaulu
- laulu ja liikunta
- kuuntelu/visa
- kuuntelu
- laulu ja liikunta
- kuuntelu
- kuuntelu, laulu ja liikunta
- liikunta
- soitto
- laulu ja liikunta
- laulu
- kuuntelu (rentoutus)
- loppulaulu

Seuraavaksi esitän saman rungon täydennettynä lintukerran materiaalilla:

- Esittely (muskari, minä ja muskarilaiset)
- ALKULAULU (aina sama): Perkiö, Soili (säv. ja san.): Hei terve vaan! (kirjasta Kiiltomato laulupolulla, s. 14) -> taputukset mukaan -> laulu kolme kertaa peräkkäin
- LAULU JA LIIKUNTA: Nyt on meillä lysti leikki -> tiainen, västäräkki jne. -> kaikulauluna (maltillinen tempo!) -> käsien taputus reisiin ja yhteen laulun tempossa (vähän kropan lämmitystä näin muskarin aluksi) (Piiri pieni pyörii, s. 105)
- KUUNTELU/LINTUVISA: (laulan tai soitan lintulauluja -> mikä lintu?)
 - o Tiaisen konsertti (hauska: titityy aina lopussa) (kansakoululaulu 123 Olavi Pesosen Laulukirjasta) -> laula vain duulla 1. säkeistö, jos eivät tiedä, laula toisen kerran sanoilla
 - o Koivun oksaan korkealle (= Peipon pesä) (kansakoululaulu 47, Piiri pieni pyörii, s. 153) -> 1. säkeistö laula sanoilla
 - o Teki peipponen koivuhun pesän (= Peipposen pesä, Piiri pieni pyörii, s. 152) -> 1. säkeistö laula sanoilla
 - o Joutsen (kansakoululaulu 163, Tuhansien laulujen maa, s. 22) -> soita pianolla

⁵⁵ Heino ja Hirvikangas (2011, 47–48) toteavat, että virkistystuokiota suunnitellessa kannattaisi ajatella tunnelmaa nousevana, eli alkuun olisi hyvä valita rauhallisempaa ja vakavampaa ja loppua kohti reippaampaa ja iloisempaa ohjelmaa. Tämä dramaturgia vaikuttaa hyvältä, mutta en itse sitä ottanut tunteja suunnitellessani huomioon, koska löysin Heinin ja Hirvikankaan opinnäytetyön vasta muskaritunnit pidettyäni. Hahmotin omien tuntieni muodostuvan kahdesta puolikkaasta. Tunnin ajallisen keskipisteen muodostaa jonkin klassisen musiikin kappaleen kuuntelu (kuten ensimmäisellä tunnilla soittamani Orlando Gibbonsin madrigaali The Silver Swan). Tunnin alku ja loppu ovat rauhallisia alku- ja loppulauluineen sekä loppurentoutuksineen.

Mielenkiintoinen vertailukohta on Heinin ja Hirvikankaan työhönsä kirjaamat kaksi virkistystuokioiden runkoa. Aiheena ovat olleet Lauantain toivotut levyt ja ystävänpäivä. (Heino ja Hirvikangas 2011, 67–70.) Sekä Heinin ja Hirvikankaan että minun rungoissa on paljon yhtäläisyyksiä.

- Kesäpäivä Kangasalla -> kotka (Tuhansien laulujen maa, s. 20, Musica 3–4, s. 245) -> soita pianolla (kysy toista säkeistöä, mikä lintulaji mainitaan)
- On suuri sun rantas autius -> villisorsa (kansakoululaulu 166, Musica 3–4, s. 93) -> 1. säkeistö laula sanoilla
- Miks' leivo lennät Suomehen (= Leivo) -> nuottikopio on (kansakoululaulu 45) -> duuduulla (huom.! leivo = kiuru)
- Pikku juttu -> kana (kansakoululaulu 57, hauska, sama tarina kuin Francis Poulencin Chanson bretonnessa -> kissa ja kana matkalle) -> laula ensin kaikki säkeistöt sanoilla, mutta aina jättäen pois sanan kana.
- KUUNTELU: soita kottaraisen laulua -> mikä lintu tämä on? -> keskustelun jälkeen näytä kottaraisen kuva (Jännes & Saikko)
 - KUUNTELU/VÄLIPALA: Kottarainen (Merikanto, Isokoski & Viitasalo), 1'00''
 - Tietoa kottaraisesta: Savossa pidetty pahan ilman lintuna. Miltei kaikki Euroopan kansat rakastavat sitä ja uskovat sen tuovan onnea pihapiiriin. Tanskassa on tiedetty suurten kottaraisparvien tuovan runsaan sadon. Monet kansat rakastavat kottaraisia niin paljon, että linnut paistetaan pannussa.
 - Laulu vaihtelee kovasti, ja kottarainen lisää lauluunsa matkintoja muilta linnuilta.
- LAULU: laita taululle variksen kuva (Linnilä & Savikko, kuva vanhasta variksesta), soita variksen laulua levyltä -> mikä lintu? -> mitä varislauluja tulee mieleen?
- LAULU JA LIIKUNTA: Kolme varista (Piiri pieni pyörii, s. 104)
 - Laulu
 - Laulu ja lentävät linnut -käsileikki silivatiseläa-kohdassa
 - Tietoa variksesta:
 - Kaikkiruokainen
 - Tarina Kalle-variksesta: Isoäitini Hilkan lemmikkeihin kuuluu kulkukissan, siilien, oravien ja muiden kaupunkieläinten ohella Kalleksi ristitty varis. Hilka arvostaa variksen uskollisuutta – muut pihapiirin linnut menevät ja tulevat, mutta Kalle pysyy. Se tulee luokse kutsusta ja kuuntelee pää keikkuen Hilkan jutustelua. Myös naaraansa ja poikasensa Kalle tuo näyttille. Toki tämä uskollisuus on ostettua. Varis kyllä oppii, missä sille tarjotaan voideltua leipää tai hillosilmäistä munkkia. (Linnilä & Savikko, s. 175.)
- KUUNTELU/MITÄ TULEE MIELEEN: Gibbons, Orlando (1583–1625, Englanti): The Silver Swan (madrigaali), 1'40''
 - Kuuntelu (älä kerro heti, että kertoo joutsenen viimeisestä laulusta) -> mistä kappale kertoo, millainen tunnelma siinä on, mitä havaintoja kokoonpanosta jne.
 - Keskustelua
 - Referoi sanat suomeksi ja kerro legendasta, että joutsenet laulavat vasta juuri ennen kuolemaansa (joutsenlaulu)

- The Silver Swan who, living, had no note,
when death approach'd, unlock'd her silent throat.
Leaning her breast against the reedy shore,
thus sang her first and last, and sang no more:
"Farewell, all joys! O death, come close mine eyes!
More geese than swans now live, more fools than wise." (sanat
joko Gibbonsin omat tai Sir Christopher Hattonin tekemät)
- Ovatko hanhet todellakin tyhmiä kuten laulussa sanotaan -> näytä
kuva Kunnaksen & Ikävalkon Hullunkurisesta lintukirjasta: jout-
sen ja hanhi
- Huomioi levytyksestä: kaikki laulajat miehiä -> mukana kontra-
tenoreita (The King's Singers)
- Gibbonsin kappale on sävelletty luultavasti vuonna 1611 -> miten
erilainen maailma tuolloin oli
- Kuva kyhmyjoutsenesta (Jännes & Saikko)
- Tietoa kyhmyjoutsenesta
 - Kyhmyjoutsenen nopea levittäytyminen rannikkovesiim-
me sai alkunsa Ahvenanmaalla 1930-luvulla vapautetuista
lintupuiston linnuista.
 - Suomen painavin lintu
 - Laulujoutseneen verrattuna hyvin hiljainen, tosin ei aivan
äänetön toisin kuin linnun englanninkielinen nimi ”myk-
käjoutsen” antaa olettaa. Kuuluvin ääni on siivistä lennos-
sa lähtevä rytmikäs viuhina. Lisäksi se päästää narskuvia
ja viheltäviä yhteysääniä ja uhkaavaa sihinää poikasiaan
puolustaessaan. (Jännes & Saikko)
 - Kuunnellaan laulu uudestaan.
- KUUNTELU, LAULU JA LIIKUNTA: VirkistysVerso/Talvi: Pikku Inkerin
laulu tilhille (= Tiu tau tilhi) (Georg Malmsténin laulamana)
 - 1) Hyräile melodias -> mikä kappale
 - 2) Kuunnellaan Malmsténin levy -> arvuuttele kuka laulaa, sen jälkeen
lisää kuva tilhestä (Jännes & Saikko)
 - 3) Lauletaan Malmsténin kanssa yhdessä
 - 4) Käsileikki:
 - 1) A-osa: tilhen silittelyä, B-osa: kädet ylös lentoon
 - 2) Molemmat kädet nokaksi kuin syömään, B-osa: käden ojennus
alas kuin antaisi ruokaa
 - 3) A-osa: oikealla kädellä kiinni vasemmasta käsivarresta ja va-
semmalla oikeasta -> kuin paleltaisi (yläkropan keikutusta kevy-
esti puolelta toiselle), B-osa: käsien yhteen hierominen (kuin
lämmittelisi käsiä). Vaihtoehtoisesti nuotti kirjassa Piiri pieni
pyörii, s. 97.
 - Näytä kuva tilhestä ja nuotinnos tilhen laulusta (Linnilä & Savik-
ko, nuotinnos Jussi Seppä), soita linnunlaulua -> ”laulu alakulois-
ta, helisevää visertelyä” (Linnilä & Savikko)

- **LIIKUNTA:** VirkistysVerso/Kevät, s. 27: huiviliikuntaa Melartinin Perhosvalsin tahtiin (seisten) -> linnut -> huivit kuin linnun höyhenet
- **SOITTO:** mitä lintuja eri soittimet muistuttavat (muskarisoittimet)
- **SOITTO:** Lintujen häät, säkeistöt 1–5 ja 11 (Musica 3–4, s. 242) -> Fidirallallaassa muskarilaiset aina mukana soittimia soittaen (a cappella, tarpeeksi matala sävellaji, minä laulan säkeistöjen A-osat yksin. Laulua voisi myöhemmin värittää kakkosäänellä, joka löytyy Musica 3–4:stä)
- **LAULU JA LIIKUNTA:** Lintu lensi oksalle -> piirileikki (ohjeet piirileikkiin Satu Selinin opinnäytetyön liitteestä numero 7) -> piirileikkiohje myös Piiri pieni pyörii -kirjassa, s. 107 (a cappella)
- **(LAULU:** Alamaassa (Piiri pieni pyörii, s. 45) -> kaanon (a cappella) (vain jos on aikaa, otetaan tämä -> ensimmäinen jonka voi jättää pois))
- **KUUNTELU/RENTOUTUS:** (penkillä istuen, olonsa mukavaksi tehden, esimerkiksi huivit peitoksi?): Antonio Marcello (1673–1747, Italia): Oboekonsertto (-> mustarastaan laulu kuin jokin puhallin -> huilu / oboe / klarinetti?) -> levyllä Punaisia hetkiä 2, 4’13’’
- **LOPPULAULU:** israelilainen kansansävelmä (säv.) ja Eve Alho & Hilikka Hautsalo (san.): Hei vaan, näkemiin (Olin laulukirja, s. 228) -> lauletaan kolme kertaa peräkkäin

5.1.2 Ensimmäinen lintutunti – maanantai 7.3.2016

Pidin ensimmäisen mummomuskaritunnin Nekalan palvelukeskuksessa maanantaina 7.3.2016. Olin pitänyt lintutunnista koeversion paria päivää aiemmin vanhemmilleni. Tosin tuo muskaritunti oli etätunti, joka pidettiin internetin puhelinalue Skypen välityksellä. Vanhemmilleni pitämäni koetunti toi arvokasta tietoa tuntini pituudesta käytännössä ja eri tehtävien toimivuudesta. Tunti oli noin 60 minuutin mittainen, millaiseksi sen olin suunnitellutkin. Huomasin Lintujen häät -kappaleesta, että siitä ei kannata laulaa kaikkia 14:ää säkeistöä. Siispä koetunnin jälkeen valitsin sopivat säkeistöt.

Kun tulin maanantaina 7.3. Nekalan palvelukeskukseen, kuulin keskusteluja siitä, mikä hän ohjelmassa lukeva mummomuskari on. Kun kerroin tullessi pitämään mummomuskaria, kaikki eivät tajunneet, mistä on kyse. Sana muskari ei tuntunut olevan kaikille tuttu. Kun sain selitetyksi, mikä muskari on, tulevat mummomuskarilaiset tuntuivat rauhoittuvan ja suhtautuvan mielenkiinnolla tulevaan.

Ensimmäisellä oikealla muskaritunnilla oli 14 muskarilaista: 12 ikäihmistä ja kaksi palvelukeskuksen työntekijää. Kerroin aluksi, kuka olen ja miksi olen tullut pitämään mummomuskaria. Kyselin sen jälkeen muskarilaisten musiikkitaustasta, eli ovatko he

soittaneet soittimia tai laulaneet kuorossa. Kävi ilmi, että yksi oli soittanut urkuja ja ainakin kolme laulanut kuorossa. Painotin myös, että muskarissa ei saa tehdä mitään sellaista, mikä tuntuu huonolta. Jos esimerkiksi seisossa alkaa huimata, pitää heti istua alas.

Kun alkumuodollisuudet oli hoidettu, kerroin muskaritunnin aiheesta. Kerroin pukeutuneeni pussihousuihin ja keltaisiin sukkahousuihin, koska monilla linnuillakin on keltaiset jalat. Tarkoitukseni oli tällaisilla höpinöillä keventää tunnelmaa ja viestiä muskarilaisille, että muskarissa voi hömpötellä.

Aloitimme alkulaululla Hei terve vaan! Muskarilaiset alkoivat mukavasti laulaa ja taputtaa mukana. Sitten etenin suunnitelman mukaan Nyt on meillä lysti leikki -lauluun. Taputimme käsiä reisiin ja yhteen. Mainostin käsien olevan maailman paras rytmisoitin. Melkein kaikki muskarilaiset tulivat mukaan taputukseen ja/tai lauluun. Tein muistitettin ja kysyin, mitä lintuja laulussa mainittiin. Muskarilaiset osallistuivat hyvin.

Seuraavana vuorossa oli suunnitelman mukaisesti lintuvisa.⁵⁶ Yksi muskarilainen oli tikkana lintuvissassa. Hän tunsu lauluista todella monta. Visan kahdeksasta kysymyksestä lauloin kuusi ja soitin pianolla kaksi. Toinen paikalla ollut hoitaja huokasi ihastuneena, että oli tosi mukava kuulla pianonsoittoa. Tunnin jälkeen hän sanoi, että pianonsoittoa olisi saanut olla vielä enemmän. Palvelukeskuksen pianoa ei kuulemma moni soita. Yksi keskuksen vakikävijöistä on eläkkeellä oleva pianonsoitonopettaja, ja hän pianoa toisinaan soittaa. Lisäksi seurakunnasta on käynyt joku pianoa soittamassa. Näiden muskanttien lisäksi pianoa ei juuri kukaan muu ole soittanut.

Lintuvissasta jatkoimme seuraavaan kuuntelutehtävään. Pohjustin Oskar Merikannon Kottarainen-kappaletta näyttämällä kottaraisen kuvan. Sain muistitikulla siirretyksi lintukuvia muskarihuoneen isolle televisioruudulle. Kuvat tuntuivat tuovan mukavan lisän tuntiin. Kottaraisen kuvan lisäksi soitin linnun laulua. Tällöin yksi muskarilaisista tunsu, mistä linnusta on kyse. Sitten kuuntelimme Kottarainen-kappaleen, jonka lopuksi yksi muskarilaisista taputti. Hänestä kappale oli ollut niin sykehdyttävä. Kappaleen jälkeen kerroin tietoa kottaraisista.

⁵⁶ Yllätyin, kun VirkistysVerson tutkimuksessa mainittiin virkistystuokioissa olleen yhtenä tehtävänä tunnistaa lauluja melodioista. Samat olivat siis ajatukset niin virkistysversolaisilla kuin minulla. Tosin VirkistysVersossa laulujen tunnistamisen lisäksi muisteltiin niiden sanoja, esittäjiä ja säveltäjiä. (Ruokonen ym. 2011.)

Tuntui, että olimme jo kuunnelleet ja jutelleet riittävästi. Ohjelmassa olikin onneksi seuraavaksi laulu Kolme varista. Suunnitelmassani oli näyttää variksen kuva ja soittaa sen laulua, mutta minusta tuntui, että oli jo aika päästä laulamaan. Ilman suurempia pohjustuksia laulatin muskarilaisilla Kolme varista. Otin mukaan heti myös käsileikin. Olin suunnitellut, että ensin laulaisimme laulun ja sitten toisella kerralla ottaisimme käsileikin mukaan, mutta nyt huomasin oikovani mutkia. Oli hyvä huomata, että muskarilaiset pystyivät laulamaan ja tekemään käsileikin heti yhtä aikaa. Varislaulun jälkeen luin tarinan Kalle-variksesta.

Seuraavaksi soitin muskarilaisille Orlando Gibbonsin The Silver Swan -madrigaalin. En kertonut kappaleen nimeä, säveltäjää tai muutakaan tietoa, vaan annoin kuuntelutehtäväksi miettiä, millainen tunnelma kappaleessa on. Yksi muskarilainen totesi yksioikaisesti kappaleen jälkeen, että hän ei kappaleesta pitänyt. Sen sijaan toinen muskarilainen huokaisi, että kappaletta olisi kuunnellut pidempään. Keskustelimme kappaleen tunnelmasta, ja kerroin laulun sisällöstä sekä esityksen kokoonpanosta. Huomautin myös kappaleen olevan yli 300 vuotta vanha. Muistutin, kuinka erilaiseen maailmaan kappale on sävelletty ja kuinka se silti on yhä olemassa ja koskettaa kuulijoita. Kerroin taustaa kyhmyjoutsenista. Sitten kuuntelimme vielä kerran madrigaalin. Pitkän puheosuuden jälkeen tuntui, että nyt meidän on päästävä liikkumaan. Varmaan myös rauhoittava Gibbonsin madrigaali sai kuulijat vaipumaan omaan maailmaansa. Tässä vaiheessa olin käyttänyt 60 minuutin potista puolet.

Poikkesin tässä kohtaa suunnitelmastani ja otin seuraavaksi tehtäväksi musiikkiliikunnan Erkki Melartinin Perhosvalssin tahtiin. Tämän liikuntanumeron löysin Virkistys-Verson Kevään aika -kirjasta. Jaoin muskarilaisille palvelukeskuksen huiveja, joiden mainostin olevan linnun höyheniä. Pyysin osanottajia nousemaan seisomaan. Kaikki eivät pystyneet seisomaan, mutta istujatkin heittäytyivät tanssiin. Hoitajat olivat tunnilla erityisen innokkaina mukana, mikä antoi minulle energiaa. Oli ihana aistia heidän innostustaan.

Jatkoin soitto-osuuteen, koska olimme edenneet muskaritunnilla jo näin pitkälle koskematta soittimiin. Olin suunnitellut soittotehtäväksi Lintujen häät -kappaleen. Suunnitelmastani poiketen etenin siis heti soittotehtävään, vaikka ennen sitä olin ajatellut haastaa muskarilaisia pohtimaan, mitä lintua heidän soittimensa ääni muistuttaa. Tämän tehtä-

vän teimme Lintujen häiden jälkeen. Muskarilaiset tuntuivat suhtautuvan soittimiin mielenkiinnolla. Pelkäsin, että itse tekemäni lasipurkkisoittimet tai käsisaippuapurkkisoitin aiheuttaisivat paheksuvia katseita, mutta en tällaisia katseita tavoittanut. Muskarilaiset soittivat laulun tahtiin soittimia. Haastoin heitä tutkailemaan soittimensa erilaisia ääniluottuvuuksia sanomalla, että joka säkeistössä he voisivat koettaa soittaa soitintaan aiemmasta poiketen. Soittamisen jälkeen muskarilaiset pohtivat yllättävän vakavissaan, mikä lintu heidän soittimensa voisi olla.

Aikaa oli vielä sen verran, että ennätimme laulaa Pikku Inkerin laulun tilhille. Aloitin tehtävän näyttämällä kuvan tilhestä ja kysymällä, tuleeko muskarilaisille mieleen jokin tilhiaiheinen laulu. Heti yksi muskarilainen nimesi Tiu tau tilhen. Oikaisin Kolmen variksen tapaan tässäkin suunnitelmastani, eli lauloimme suoraan Georg Malmsténin kanssa tilhilaulun ja teimme vielä yhtä aikaa käsileikinkin.

Olin suunnitteluvaiheessa innostunut siitä, että muskaritunnilla voisi käyttää perinteisiä piirileikkejä. Nyt muskarilaisiani katsoessani aloin empiä, ovatko piirileikit lainkaan käyviä, sillä yli puolella muskarilaisista oli rollaattori. Mietin, voisiko piirileikin parina olla rollaattori. En uskaltanut näin ensimmäisellä tunnilla kokeilla rollaattoripiirileikkiä, vaan lupasin itselleni miettiä asiaa ja mahdollisesti seuraavan viikon tunneilla kokeilla rollaattorien ja ihmisten yhteistä piirileikkiä.

Oli loppurentoutuksen aika. Pyysin muskarilaisia laittamaan huivin eli höyhenensä itsensä suojaksi ja vetäytymään pesäänsä köllöttelemään. Muskarilaiset siis istuivat tuolilla huivi mahan päälle levitettynä. Olin valinnut rentoutusmusiikiksi Antonio Marcellon d-mollioboekonsertosta osan adagio. Kerroin puhallinsoitinten muistuttavan lintuja. Haastoin muskarilaisia miettimään, mikä lintu oboe voisi olla. Kuitenkin painotin, että tärkeintä on olla vain rennosti. Tässä vaiheessa yksi muskarilaisista jo nuokkui. Minua alkoi pelottaa, että neljän minuutin rauhoittavan oboemusiikin jälkeen yksikään ryhmäläisistä ei ole enää hereillä. Onneksi näin ei kuitenkaan käynyt.

Kun laitoin Marcellon konserton soimaan, yksi muskarilaisista totesi, että tämä on liian korkeatasoista musiikkia. Kappaleen jälkeen hän kysyi, onko meillä ensi kerralla Rosvo-Roope tai Rovaniemen markkinoilla.⁵⁷ Sattumoisin olin listannut nämä kappaleet

⁵⁷ Heino ja Hirvikangas muistuttavat, että virikemateriaalia valittaessa on otettava huomioon eri-ikäiset osallistujat. Vielä 1930- ja 1940-luvuilla suomalaiseen iskelmämusiikkiin vaikutti voimakkaasti keskieu-

suunnitelmiini. Käsittelin samalla kysymystä mummomuskarin musiikkilajeista. Sanoin haluavani tarjota muskaritunneilla jokaiselle jotain eli sisällyttäväni tunteihin niin vanhan ajan viihdemusiikkia kuin klassista musiikkiakin. Sanoin kokevani velvollisuudekseni tuoda klassista musiikkia tunneille, koska koulutukseni perustana on juuri klassinen musiikki. Toteamukseni sai hyväksyvää nyökyttelyä osakseen. Rosvo-Roopea kaivannut muskarilainenkin totesi, että on ymmärrettävää ja hyvä, että tunneilla on myös klassista musiikkia. Toinen paikalla olleista hoitajista kommentoi, että on hyvää vaihtelua, että mukana on myös klassista musiikkia.

Tunnista oli enää jäljellä vain loppulaulu. Lauloin israelilaisen kansansävelmän Hei vaan, näkemiin ja pyysin muskarilaisia yhtymään lauluun heti, kun siltä tuntui. Yllättävän moni lauloi, vaikka laulu oli alkulaulun tapaan muskarilaisille vieras.

Tunnin jälkeen en saanut muskarilaisilta palautetta, mutta hoitajat tulivat kiittämään tunnin olevan monipuolinen ja hyvin valmisteltu. Muskari toi heistä mukavaa vaihtelua palvelukeskuksen ohjelmaan. Vaikka muskarilaisilta en suullista palautetta saanutkaan, vaikutelmani oli, että he pitivät tunnista. Muskarilaiset osallistuivat tehtäviin, ja osa innostui kertomaan lintumuistojaan, mikä osoittaa, että tunti oli herättänyt ajatuksia. Kun lähdin, muskarilaiset vilkuttelivat minulle.

Tunnin jälkeen mietin, että tunnilla olisi voinut olla enemmän soittoa ja liikuntaa. Tosin liikunta on minulle neljästä muskari-elementistä vaikein, sillä en tiedä, mikä liikunta olisi muskarilaisille hyvää. Mikä liikunta on liian raskasta? Voivatko rollaattoria käyttä-

rooppalainen schlager-musiikki, mutta sodan jälkeen suurimmat vaikutteet tulivatkin Yhdysvalloista. Heti sodan jälkeen syntyneiden suurien ikäluokkien varttuessa syntyi ensimmäistä kertaa nuorisokulttuuri rock'n'rolleineen. Heino ja Hirvikangas pohtivatkin, että ohjaajan voisi olla hyvä tunnin alussa tiedustella, minkä ikäisiä ryhmäläiset ovat, missä he ovat viettäneet lapsuus- ja nuoruusvuotensa sekä millainen musiikki heihin on vaikuttanut. (Heino & Hirvikangas 2011, 43–44.)

Heidi Ahonen luettelee kirjassaan hyviä kysymyksiä, joilla voi selvittää, millainen musiikki on kunkin meistä elämänkaaren eri vaiheita tahdittanut. Ahosen kysymykset ovat: Millainen musiikki liittyi lapsuuteesi, kouluikäsi, nuoruuteesi? Mitä musiikkia muistat kuunnelleesi lapsena radiosta tai levyiltä? Mitä sinulle laulettiin tai mitä itse lauloit? Mikä musiikki soi, kun ensi kerran rakastuit? Mikä musiikki herättää sinussa sen jälkeen muistoja, jotka liittyvät tiettyyn elämänvaiheeseen? Mikä musiikki liittyy nykyiseen elämäntilanteeseesi ja tunteisiisi? (Ahonen 1994, 125, 127.)

vät muskarilaiset liikkua ollenkaan ilman menopeliään? Miten toimisi rollaattori-ihmisspiirileikki? Tuolissa istuen liikkumiseen voisi seuraavaksi muskaritunniksi lisätä myös jalkaliikkeitä kuten tömistyksiä. Lintutunnilla emme käyttäneet jalkoja lainkaan rytmin luomiseen.

Mietin lisäksi, kuinka pitkä yksi tehtävä voi olla. Nyt olin suunnitellut tehtäviä paljon pidemmiksi, mutta oikaisin suunnitelmaani monessa kohdin. Kertasimme lauluja vähemmän kuin olin suunnitellut.

Kaikkineen tempo tunnilla oli leppoisa. Halusin ottaa huomioon muskarilaisten kommentteja, jotta syntyisi tunnelma, että on hyväksyttävää ja suotavaa myös omin kertomuksin ja miettein osallistua tunnille.

Tunnille oli varattu aikaa 60 minuuttia, ja muskari kestitkin koko tuon ajan. Tämän ensimmäisen muskarikerran jälkeen muokkasin tuntirunkoa kirjaamalla ne muutokset, jotka tein spontaanisti tunnin aikana. Muutoksien motiivina oli ottaa liikuntaa ja soittoa tuntiohjelmaan suunniteltua aiemmin.

5.1.3 Toinen lintutunti – tiistai 8.3.2016

Pidin edellisen päivän tunnin uudestaan toiselle Nekalan palvelukeskuksen ryhmälle tiistaina 8.3.2016. Olin muokannut edellisen päivän tuntirunkoa enemmän edellisen päivän toteutunutta tuntia vastaavaksi.

Olin kuullut Nekalan palvelukeskuksen henkilökunnalta, että tiistain ryhmä on maanantain ryhmää osallistuvampi. Paikalla oli 12 henkeä, jotka olivatkin edellisen päivän ryhmäläisiä puheliaampia ja fyysisesti vetreämpiä, sillä tässä ryhmässä alle puolella oli rollaattori. Tosin ryhmäläisten aktiivisuutta vähensi se, että he olivat aiemmin päivällä käyneet saunassa ja juuri syöneet lounaan. Päiväuni oli siis suurin kilpailijani. Kukaan ei kuitenkaan nukahtanut, mutta painotin nyt tunnilla soittoa ja laulua kuuntelun sijaan, mikä tarkoitti, että soitin vain kerran Gibbonsin rauhallisen madrigaalin. Ajanpuutteen vuoksi myös rentoutusmusiikiksi suunnittelemani Marcellon Oboekonsertto jäi soittamatta. Sen sijaan CD-levyn reistailtua tanssimme Melartinin Perhosvalssin puolitoista kertaa, mikä oli oikeastaan tosi hyvä, sillä liikunta tuntui olevan muskarilaisten mieleen.

Muskarilaiset osallistuivat mukavasti tunnin tehtäviin ja kertoivat lisäksi omia lintuihin liittyviä ajatuksiaan. Olin otettu, kun ryhmäläiset mieltivät vakavissaan, minkä linnun ääntä heidän soittimensa muistuttaa. Äänekkäämmät kyselivät hiljaisempien ryhmäläisten soittimista ja pitivät näin ihailtavasti huolen, että jokainen pääsee sanomaan ajatuksensa. Tällä kertaa muskarilaiset ehdottivat soittimiensa olevan esimerkiksi tikka, räkätirastas ja satakieli. Olin iloinen, kun pystyin nyt nivomaan muskarilaisten soitinlinnut seuraavaan lauluun. Kun Lintujen häät -laulussa esimerkiksi mainittiin tikka, katsoin muskarilaista, joka juuri oli sanonut soittimensa olevan tikka. Muskarilainen alkoikin pyytämättä soittaa rytmikapuloillaan tikan ääniä. Olin hyvilläni, sillä juuri tällaiseen spontaaniin ja leikkisään suuntaan haluaisin muskarin kehittyvän.

Kriittisiä kommentteja ei muskaritunnista tällä kertaa tullut. Ryhmä vaikutti tyytyväiseltä, ja osa sanoikin, että oli ollut mukavaa. Yksi muskarilaisista totesi, että olisipa koulussa aikoinaan opetettu lintuja näin. Ryhmäläiset osoittivat mielenkiintoa siinä, että utelivat tunnin jälkeen, mikä on seuraavan kerran aihe.

Koska edellisenä päivänä hoitajat olivat toivoneet minun soittavan enemmän pianoa, päätin nyt muskaritunnin jälkeen soittaa lintuaiheisia lauluja muskarilaisten päiväkahvin taustamusiikkina. Pyysin yhtä muskarilaisista toivomaan kappaleita, ja hän toivoi peipolauluja. Lisäksi yksi tuli pyytämään Lokkia. Sekä ikäihmiset että hoitajat vaikuttivat tyytyväisiltä ja toivottivat minut tervetulleeksi uudestaan.

Tällä tunnilla minulla oli edellisen tunnin tapaan olo, että muskarissa pitäisi olla enemmän soittoa ja liikuntaa. Mietin, että tiistairyhmä pystyisi menemään piirileikkejäkin, koska sen verran harvalla oli rollaattori.

Kun tunnin runkoon lisää jo alkupuolelle liikuntaa kuuntelutehtävän (lintutunnilla Merikannon Kottarainen) tilalle ja ottaa yhden kappaleen lisäksi toiseenkin kappaleeseen soittamista mukaan, tuntirunko on mielestäni toimiva.

Toisella lintukerralla totesin, että minun on oltava tarkkana puhuessani ja laulaessani. Yhden ryhmäläisen kuulo oli neljän vuoden sotakomennuksella vaurioitunut sen verran pahoin, että hän ei tuntunut kuulevan juuri mitään. Yritin puhua ja laulaa hänen ja muidenkin takia selkeästi ja voimakkaasti, mikä ei tehnyt hyvää äänelleni. Mietin, että ääntä suojellakseni minun pitää enemmän miettiä, miten puhun ja laulan sekä mahdollisesti

pyytää muskarilaisia lähemmäksi minua istumaan. Nyt muskarin tuolirinki ulottui pienen huoneen seinustalle, mutta sitä olisi varaa tiivistää – varsinkin jos emme paljoa liiku paikaltamme.

5.1.4 Uusi muskarirunko, osa yksi

Kahden lintutunnin kokemuksella muskarin perusrungoksi muokkautui seuraava:

- alkulaulu (aina sama)
- laulu ja liikunta
- kuuntelu/visa
- liikunta
- soitto
- kuuntelu
- liikunta
- soitto
- laulu ja liikunta
- kuuntelu (rentoutus)
- loppulaulu (aina sama)

Soitto voi olla yksin tai sitten yhdistettynä muskarilaisten laulamiseen. Yhdistetyssä laulussa ja liikunnassa on kyse käsileikeistä (mukana mahdollisesti myös jalan tömistyksiä). Sen sijaan pelkkä liikunta tarkoittaa liikkumista seisaaltaan (jos vain mahdollista).

5.2 Keksintötunti

Toisen muskaritunnin aiheena piti olla nimet, kun olin huomannut, miten tavattoman paljon nimilauluja on olemassa. Olin jo tehnyt alustavia suunnitelmia tunnista, mutta kun oli aika valmistella toista tuntia, muutinkin aiheita. Päädyin työstämään keksintöaiheista tuntia.

Keksintöaihe oli saanut alkunsa Telefoni Afrikassa -kansakoululaulusta. Aloin miettiä, mitkä muut keksinnöt kuin puhelin ovat säveltäjiä inspiroineet. Apuna etsimisessä oli kirjastot.fi-internetsivuston mainio hakupalvelu Musiikkia aiheesta. Se johdatti minut tutustumaan esimerkiksi Francis Poulencin eri kulkutapoja esittelevään pianosarjaan Promenades, Steve Reichin yhdistettyyn jousikvartetto-nauha-teokseen Different Trains, Leroy Andersonin The Typewriter -sävellykseen, jossa orkesterin soolosoittimena on kirjoituskone, ja William Byrdin cembalokappaleeseen The Bells. Valitsin

nämä kaikki seuraavalle mummomuskaritunnille. Lisäksi kysellessäni konservatoriolla lounastaessani muilta pöydässä istujilta ideoita keksintömusiikista sain vinkin Hans Christian Lumbyen junakappaleesta Kopenhagen Eisenbahn-Dampf Galopp. Ihastuin siihen ja valitsin oitis sen yhdeksi keksintötunnin kappaleista. Vanhasta viihdemusiikista valitsin mukaan Kwai-joen sillan, Puhelinlangat laulaa, Linjuripolkan ja Lentävän kalakukon. (Ks. Musiikkia aiheesta.)

Tuntui, että tälle toiselle muskaritunnille löytyi enemmän kuunneltavia kuin laulettavia keksintökappaleita. Lastenlaulukirjoista löysin tosin Asikkalan puiset rattaat, Pienen pienen veturin, Siltavanhuksen (London Bridge is Falling Down), Pikku-Matin auton ja Polkupyörän. Joitain muitakin kulkuvälinekappaleita olisi ollut tarjolla, mutta päädyin näihin vanhoihin lauluihin, joiden ajattelin olevan muskarilaisille tuttuja.

Toista tuntia varten innostuin keräämään kuvapankkia. Työskennellessäni toimittajana sanomalehdessä totuin siihen, että käytössä on laaja kuvapankki, josta löytää likimain kaikista mahdollisista asioista, henkilöistä ja ilmiöistä kuvia. Kävin läpi ottamiani valokuvia ja aloin koota niistä pientä kuvakokoelmaa. Keksintötunnille löysin kuvakansioistani valokuvia vanhoista linja-autoista, erikoisista autoista ja London Bridgen naapurisillasta, näyttävästä Tower Bridgestä.

5.2.1 Keksintötunnin runko

Keksintökerran muskarirunko hahmottui seuraavanlaiseksi:

- ALKULAULU (aina sama): Hei terve vaan!
- LAULU JA LIIKUNTA: Asikkalan puiset rattaat (rytmiä käsillä) (Musica 3–4, s. 8)
 - o A-osassa: reisiin rytmiä
 - o B-osassa: reisiin ja käsiin TAI Tule, tule leikkiin -kirjan käsileikki
 - o Kuva Asikkalan rattaista
 - o Toisella kerralla laula kakkosääntä (Musica 3–4, s. 8)
 - o Kukaan ei tiedä tarkalleen, milloin pyörä keksittiin, mutta varhaisimmat sitä esittävät kuvat ovat n. 5200 vuotta vanhoja ja peräisin Sumerista (nykyinen Irak). Kuvien vaunuissa on umpipuiset pyörät ja niitä vetävät onagerit (villiaasit). (Claybourne 2009, 8.)
- KUUNTELU/VISA: mikä kulkuneuvo
 - o Pienen pieni veturi (itse soitettuna uruilla, CD-levyltä)
 - Ensimmäinen höyryjuna vuonna 1804 (keksijänä englantilainen Richard Trevithick). 1830-luvulla junilla kuljetettiin jo maksavia asiakkaita. (Claybourne 2009, 14.)

- Poulenc, Francis (1899–1963, ranskalainen): polkupyörä (À bicyclette, sarjasta Promenades, pianistina Pascal Rogé) (piano)
- Kwai-joen silta (CD:ltä)
 - Vuonna 1957 tehty samanniminen englanninkielinen elokuva kertoo Thaimaassa Kwai-joen ylittävän puisen rautatiesillan rakentavista brittiläisistä sotavangeista. Paikka 111 km luoteeseen Bangkokista. Elokuvalla on todellisuus pohja. Oikea silta rakennettiin 1943.
 - Tuttu marssi on jo vuodelta 1914, säveltäjänä Kenneth J. Alford (pseudonyymi, oikea tekijä on Britannian armeijan musiikkiluutnantti Frederick J. Ricketts). -> Elokuvasa yhdistetään tämä marssi vangittujen brittisotilaiden viheltämänä (kappaleen nimi Colonel Bogey March) elokuvan säveltäjän kappaleeseen (nimeltään The River Kwai March). -> Pällekkäin siis kaksi kappaletta
 - Esiintyjänä levytyksellä City of Prague Philharmonic, johtajana Paul Bateman
- Siltavanhus (London Bridge) (Piiri pieni pyörä, s. 56) (soita pianolla)
 - Kuva Tower Bridgestä (on London Bridgen naapurisilta. Tower Bridge otettu käyttöön 1894)
- Reich, Steve (s. 1936, yhdysvaltalainen): Different Trains, 3. osan alkua (After the War) (jousikvartetille ja nauhalle) 0’– 1’05’’ (esittäjänä ranskalainen jousikvartetti Quatuor Diotima) -> mitä instrumentteja jousikvartetissa on?
 - Steve Reich: Different Trains
 - 1. osa America – Before the War
 - 2. osa Europe – During the War
 - 3. osa After the War
- Lumbye, Hans Christian (1810–1874, tanskalainen): Kopenhagen Eisenbahn-Dampf Galopp (orkesteri), alkua
- Pikku-Matin auto (nuotti Niina Bellin laulukirjasta) -> laula duulla
 - Vuonna 1769 ranskalainen Nicolas Joseph Cugnot rakensi ensimmäisen itsestään liikkuvan kulkuneuvon, höyrykäyttöisen farrierin. Se keikahti kumoon ja osui seinään ja joutui siten ensimmäiseen auto-onnettomuuteen. Auto liikkui kiskoja pitkin. (Harrison 2007, 126; Rooney 2010, 189.)
 - Vuonna 1862 ranskalainen J. J. Étienne Lenoir rakensi ensimmäisen polttomoottorilla varustetun auton. Vuonna 1863 Lenoir teki maailman ensimmäisen automatkan, noin 18 kilometriä, keskinepeudella 6 km/t. (Harrison 2007, 126.)
 - Vuonna 1885 saksalainen Karl Benz rakensi ensimmäisen toimivan bensiinikäyttöisen auton. Hänen kolmipyöräistään pidetään autoteollisuuden alkuna.
 - Kuva Mercédès Jellinekistä (Daimler-yhtiön johtokunnan jäsenen Emil Jellinekin tytär, 1889–1929, Itävalta) -> autoja nimetty tytären mukaan

- Vuonna 1895 ranskalainen Edouard Michelin kehitti maailman ensimmäiset ilmatäytteiset autonrenkaat.
 - Vuonna 1902 nähtiin tiettävästi ensimmäinen auto Tampereella. (ei Suomen ensimmäinen) (Harrison 2007, 126–128.)
 - Vuonna 1908 amerikkalainen keksijä Henry Ford kehitti T-mallin, joka oli ensimmäinen sarjavalmisteen auto. T-malleja tehtiin yli 15 miljoonaa kappaletta. (Claybourne 2009, 15.)
 - Kuva Fordin T-mallista
 - Vuonna 1909 Tampereella Tampellan tehtaalla kokeiltiin ensimmäisenä Suomessa autonrakentamista, kun siellä tehtiin tuliputkihöyrykattila-auto, mutta tehtaan johto katsoi hankkeen kelvottomaksi ja määräsi lopettamaan auton jatkokehittelyn. (Harrison 2007, 128.)
 - Kuva Messerschmittistä
 - Kuva VW-ministä
 - Puhelinlangat laulaa (soita CD:ltä vain alkuintro: 0’–0’05’’)
- **LIIKUNTA: Linjuripolkka**
 - Kuva linja-auton pysäkkimerkistä -> tästä lähdetään linjurimatikalle
 - A-osa: ajetaan istuen linja-autoa (jalat polkimilla ja kädet ratissa)
 - B-osa (linja-autossa on tunnelmaa): heilutetaan käsiä ilmassa ja vilkutaan ohikiitäville maisemille
 - Oli lauantai 9. joulukuuta 1905. Höyrylaiva Porthan rantautui Turun satamaan mukanaan ennennäkemätön uutuus: linja-auto. Omnibussi oli tehty Saksassa Scheibler Automobilindustrien tehtaalla. Sen oli pitänyt tulla lähes kahta kuukautta aiemmin Suomeen, mutta tehtaalla oli urakoi-tu sen verran paljon busseja Lontooseen, että toimitus viivästyi. Kaksi päivää saapumisensa jälkeen omnibussi lähti ilman matkustajia ensimmäiselle matkalleen Turusta Uuteenkaupunkiin. Suomen ensimmäisen linja-auton neitsytmatka tyssäsi sylinterivaurion vuoksi Laitilaan Nansion sillan luo. Hevoset vetivät bussin sillalta seuraavana päivänä Uuteenkaupunkiin. Huhtikuussa omnibussi yritti matkata Turkuun, mutta nyt kohtaloksi koitui Vironkallion mäki, jota onnikka ei jaksanut ylittää. Toukokuussa (1910) bussi lopulta pääsi Turkuun ja jäikin sinne. Ensimmäisellä bussilla alettiin ajaa Turussa, ja näin Turun paikallisliikenne sai alkunsa. (Laitilan Sanomiin kirjoittamastani jutusta 06/2005.)
 - Kuvia vanhoista linja-autoista
- **LAULU JA SOITTO: Polkupyörä -> välisoittona ”pyörän kello” soittimilla (voisinko soittaa silloin pianolla taustalla ja aina väliin laulettu säkeistö?)**
 - Kuva polkupyörästä
 - Soitinorkesteri A: pyöränkello (kulkuset, triangeli, tamburiini, gojo) -> välisoitoissa
 - Soitinorkesteri B: pyörän kumien ääni (muut) -> laulussa
 - Noin vuonna 1790 ranskalainen Mede de Sivrac keksi härvelin nimeltään ”celerifere”. Se oli puinen ja kaksipyöräinen, mutta siinä ei ollut polkimia eikä ohjaimia. Pian oli muodikasta viilettää sillä alamäkeen.

- Saksalaisella paronilla Karl von Draisilla oli uusi idea. Vuonna 1817 hän laati celeriferestä uuden version, jossa oli käännettävä etupyörä ja ohjaustanko.
- Skotlantilainen seppä Dirckpatrick Macmillan rakensi vuonna 1839 uudenlaisen pyörän, jota poljettiin polkimilla. Macmillanin kulkuneuvo oli ensimmäinen kunnollinen polkupyörä. (ei ketjuja)
- Isoetupyöräinen polkupyörä -> oli velosipedin alalaji (velosipedi = polkupyörä jossa polkimet on kiinnitetty etupyörään), nimeltään ordinary ("tavanomainen") -> suunnittelijana englantilainen keksijä James Starley vuonna 1871.
- James Starleyn veljenpoika John kiinnitti vuonna 1885 polkimet rattaaseen ja yhdisti sen ketjulla takapyörään. Pyörää nimitettiin turvapyöräksi. Nykyiset polkupyörät toimivat tällä periaatteella. (Claybourne 2009, 10–11.)
- KUUNTELU: mikä keksintö / mitä musiikissa kuuluu?
 - Anderson, Leroy (1908–1975, yhdysvaltalainen): The Typewriter (kirjoituskone ja orkesteri)
 - Ensimmäisen käyttökelpoisen kirjoituskoneen teki italialainen Pellegrino Turri vuonna 1808. (Harrison 2007, 214.)
 - Ensimmäinen sarjavalmistein kirjoituskone oli tanskalainen skrivekugle ("kirjoituspallo") vuodelta 1865 (alettiin valmistaa vuonna 1870). Suunnittelijana oli tanskalainen pastori Rasmus Malling-Hansen. (Harrison 2007, 214; Chaline 2013, 85.)
 - Kuva kirjoituskoneesta
- LIIKUNTA: VirkistysVerso/Kevät, s. 11: huiviliikuntaa Toivo Kuulan Scherzinnon tahtiin (viulu ja piano) (helppo, kiva -> voi olla seisten tai istuen) -> mikä keksintö musiikista tulee mieleen?
- SOITTO: Lentävä kalakukko (säv. Toivo Kärki, san. Reino Helismaa): soitetaan rytmissä aina sanojen "lentävä kalakukko" kohdalla -> pitää olla tarkkana
 - Vaihda muskarilaisten kesken soittimia -> eri soittimet kuin äskeisessä soittotehtävässä
 - Mistä nimi Lentävä kalakukko -> samannimisessä elokuvassa oli pikajuna nimeltään Lentävä kalakukko
 - Esa Pakarisen laulama kupletti Lentävä kalakukko oli olemassa jo ennen elokuvaa (äänitetty 1951). Tämän laulun pohjalle rakennettiin Lentävä kalakukko -niminen elokuva, joka julkaistiin 1953. Esa Pakarinen ja Masa Niemi olivat nyt ensimmäistä kertaa samassa elokuvassa. Musiikin elokuvaan oli säveltänyt Toivo Kärki.
 - Elokuvan juoni: Kulaus-Ramperin rosvokopla Viski-Ville, Läski-Leevi ja Kello-Kalle tekevät epäonnisen murrin ja pakenevat Helsingistä Kuopioon pikajunalla. Pikajunan lupsakka konduktööri Samuli Saastamoinen (Esa Pakarinen) paljastuu junaetsiväksi, joka vangitsee kolmikon.

- LAULU JA LIIKUNTA: Telefoni Afrikassa -> köydet (= puhelinlanka) -> köydistä rinki (yhden köyden pää oikeassa, toisen köyden pää vasemmassa kädessä) -> heilutellaan käsiä
 - Sana telephone (kreikaksi ”kaukainen ääni”) tunnettiin jo ennen Bellin keksintöä. Vuoteen 1876 se tarkoitti mitä tahansa kauas kantavaa ääntä, kuten sumutorvea.
 - 1870-luvulla Bostonissa Yhdysvalloissa skotlantilaissyntyinen Alexander Bell oli kehittelemässä lennätintä. -> vuonna 1874 hän sai kokeidensa pohjalta aivan uuden idean. Hän oivalsi, miten ihmisäänen voi muuttaa sähköisiksi signaaleiksi ja lähettää suoraan lankaa pitkin. Bell ja hänen avustajansa Thomas Watson työstivät ideaa kuukausia, salassa. Vuoden 1875 kesällä he onnistuivat lähettämään muutaman vaimean äänen lankaa pitkin.
 - Bell lähetti patenttihakemuksen 14.2.1876.
 - 10.3.1876 Bell soitti kuuluisan ensimmäisen puhelunsa toisessa huoneessa olleelle Watsonille. Bell sanoi: ”Herra Watson, tulkaa tänne, tarvitsen teitä.”
 - Nykyajan lankapuhelimet toimivat aivan Bellin mallin mukaisesti. Matkapuhelimet sen sijaan toimivat toisella tavalla. (Claybourne 2009, 42–43.)
- KUUNTELU (RENTOUTUS): William Byrd: The Bells (cembalo) -> älä sano, mitä kappale kuvaa -> n. 6’00” (lyhennä)
- LOPPULAULU (aina sama): Hei vaan, näkemiin

5.2.2 Ensimmäinen keksintötunti – maanantai 14.3.2016

Toisella maanantairyhmän muskaritunnilla oli paikalla 12 ryhmäläistä ja kaksi ohjaajaa, eli sama määrä ja toista ohjaajaa lukuun ottamatta sama väki kuin edellisellä kerralla. Yleistunnelma oli tällä tunnilla edellistä jonkin verran passiivisempi. Ryhmäläiset eivät monestikaan vastanneet kysymyksiini, ja pari ryhmäläistä torkkui. Yllätyksekseni neljä ryhmäläistä kieltäytyi ottamasta soitinta, huivia tai köydenpätkää käteensä. Yksi taisi kieltäytyä periaatteesta, yksi tätä naapuriaan kompaten, yksi väsymyksestä ja yksi särkevän käden vuoksi. Edellisellä kerralla kaikki muut paitsi periaatteellinen vastustaja olivat osallistuneet tuntiin. Näistä muutamista soraäänistä ja kieltäytymisistä huolimatta tunnilla oli mielestäni hyvä ilmapiiri.

Oli mielenkiintoista huomata kullakin ryhmäläisellä olevan oma roolinsa joukossa. Jo edellisellä kerralla asioita kärkkään innokkaasti kommentoinut jatkoi samaan tapaan, muisteluja mielellään kertonut muisteli edelleen ja sivusta seuranneet pysyivät sivussa.

Pohjustin tunnin aihetta haastamalla muskarilaisia miettimään, mitä kaikkia keksintöjä he näkivät muskarihuoneessamme. Musiikillisesti aloitin tunnin edelliskerralta tutulla alkulaululla, josta jatkoin ensimmäiseen keksintöön, rattaisiin. Lauloimme Asikkalan puiset rattaat samalla siihen käsileikkiä tehden. Käsileikin olin ottanut Simola-Isakssonin ja Pyötsiän Tule, tule leikkiin -kirjasta. Lauloimme laulun toisen kerran ja kokeilin nyt kaksiaäänisyyttä niin, että pyysin muskarilaisia laulamaan yhä melodiaa ja lauloin sen alle kakkosääntä. Halusin testata, miten kaksiaäänisyys toimisi. Ilman mukana laulanutta ohjaajaa kaksiaäänisyys ei olisi toiminut ollenkaan, ja nytkin muskarilaiset tuntuivat laulavan osittain kakkosääntä. En kuitenkaan tämän yhden kokeilun perusteella halua hylätä ajatusta kaksiaäänisyydestä. Jotta laulu olisi kaksiaäänistä, tarvitsisi melodiaa laulaa useamman kerran ja minun laulaa kakkosääntä aluksi vaimeasti.

Lintukerran mallin mukaan pidin musiikkivisan. Nyt tosin aiheena oli, mistä keksinnöistä soittamani kappaleet kertovat. Soitin kappaleita levyiltä, itse pianolla ja lauloin niitä. Kappaleiden välissä kerroin hieman taustatietoja kappaleista ja kappaleiden kuvaamista keksinnöistä. Mukana oli kaksi modernimpaa kappaletta, Francis Poulencin À bicyclette pianosarjasta Promenades ja Steve Reichin After the War kolmiosaisesta teoksesta Different Trains. Valitsin nämä kappaleet ensisijaisesti siksi, että ne sopivat teemaan, mutta samalla innostuin ajatuksesta haastaa ainakin omissa ja luultavasti joidenkin muidenkin ajatuksissa olevaa normia, millaista musiikkia ikäihmisille sopii soittaa. Olin ilahtunut, kun ryhmän kriitikko kommentoi Reichin kappaleesta, että siinä kuuluu alttoviulu. Jatkoin keskustelua kysymällä ryhmäläisiltä, mitä muita soittimia kappaleessa kuultavassa kokoonpanossa eli jousikvartetissa on.

Musiikkivisassa mukana ollut Pikku-Matin auto herätti muskarilaiset muistelemaan, missä tilanteessa he elämässään olivat kyseistä laulua laulaneet.

Hieman apaattista tunnelmaa vastaan kapinoi seuraava tehtävä, jossa Linjuripolkan tahtiin ajoimme linja-autoa ja heiluttelimme käsiä ilmassa. Olin yllättynyt, kun vain alle puolet ryhmästä osallistui linjurin ajamiseen. Yli kaksiminuuttinen kappale tuntui tosi pitkältä, kun ryhmä osallistui niin osittain. Kun polkan jälkeen näytin kuvia vanhoista linja-autoista, ryhmäläisistä osa selkeästi innostui. He muistelivat linja-autojen tekniikkaa, omia pummilla ajamiaan linjurimatkoja ja linja-autojen kovia penkkejä.

Seuraavana oli yhdistetty laulu- ja soittotehtävä, jonka kappaleena oli amerikkalainen kansansävelmä Polkupyörä. Ajatuksenani oli jakaa muskarisoittimet kahteen ryhmään:

polkupyörän kelloa muistuttaviin soittimiin ja muihin soittimiin. Haastoin muskarilaisia pohtimaan, kenellä heistä on kellolta kuulostava soitin. Tähän mietintään he osallistui-
vat mukavasti. Soittimet kaikkineen tuntuivat innostavan heitä. Päädyimme siihen, että
kulkuset, triangeli ja tamburiini ovat kuin kello. Sitten pyysin kellosoittimia soittamaan
ensimmäisessä ja muita toisessa välisoitossa. Ajatukseni oli, että muskarilaiset laulaisi-
vat kanssani laulun joka kerta samana toistuvan kertosakeen ”Minä poljen, sinä ohjaat,
niin kuin tanssi matka käy. Mummolaan kun pyöräilemme, pilvenhattaraa ei näy” eivät-
kä soittaisi säkeistöjen aikana. Kun musisoimme, tajusin, että ohjeeni olivat liian moni-
mutkaiset. Muskarilaiset soittivat myös säkeistöjen aikana, ja yksi sanoikin kappaleen
jälkeen, ettei tiennyt, milloin piti soittaa. Päätin yksinkertaistaa ohjeita seuraavan päivän
tunnille.

Suunnitelmassani tämän jälkeen piti olla kuuntelutehtävä ja huiviliikuntaa ja sen jälkeen
taas soittoa. Tajusin, että olisi hassua kerätä soittimia välillä pois, ja niin jatkoin suoraan
toiseen soittotehtävään. Kierrätimme ennen toista soittokappaletta soittimia niin, että
kukin antoi instrumentin vieruskaverilleen. Soittotehtävä haastoi muskarilaisia tarkkaa-
vaisuuteen, sillä pyysin heitä soittamaan vain niissä kohdin, missä kappaleessa sanotaan
”Lentävä kalakukko”. Tämä onnistui suhteellisen hyvin, vaikka tuntui, että muskarilai-
set seurasivat ennemminkin malliani kuin ottivat impulssin musiikista. Lentävä kala-
kukko -elokuva kirvoitti muisteluja, mikä oli mukavaa. Oli myös hauska huomata, että
tuttu ja rytmikäs kappale sai varpaat lyömään tahtia.

Tämän jälkeen vuorossa oli kuuntelutehtävä, jossa pyysin muskarilaisia tunnistamaan,
mikä keksintö sävellyksessä kuuluu. Kyseessä oli Leroy Andersonin sävellys The Ty-
pewriter kirjoituskoneelle ja orkesterille.

Sitten jaoin huivit, ja liikuimme Toivo Kuulan Scherzinon tahtiin VirkistysVersossa
olleiden ohjeiden mukaan. Noin puolet ryhmäläisistä heilutti huivia seisoaltaan ja puolet
istualtaan. Tämän jälkeen jaoin köyden pätkät ja pyysin ryhmäläisiä ottamaan yhden
köyden pätkän kumpaakin käteensä. Näin muodostui köysirinki. Köysiä kevyesti heilu-
tellen lauloimme seuraavan kansakoululaulun, Telefonin Afrikassa. Olin iloisesti yllät-
tynyt, että sanat olivat monen muistissa. Oli myös hienoa seurata, että osa lähti leikki-
mään ja laittoi köyden korvalleen kuullakseen, mitä telefonista kuuluu. Tämä kappale
todisti edellisen kerran lintulaulujen tapaan, että tutut kansakoululaulut innostavat ja
saavat muskarilaiset mukaan.

Tunti oli jo likimain kulunut, joten soitin vain lyhyesti rentoutuskuunteluksi suunnittelemani William Byrdin cembalolla soitettua The Bells -kappaletta. Pyysin muskarilaisia miettimään, mikä keksintö siinä kuuluu. Kysyin myös, mikä soitin levyllä kuuluu. Sama muskarilainen, johon edellisellä kerralla ollut Orlando Gibbonsin The Silver Swan oli tehnyt vaikutuksen, tuntui olevan taas otettu vanhasta musiikista.

Tunti loppui samaan loppulauluun kuin edellisellä kerralla. Kysyin, onko muskarilaisilla kysyttävää, ja kerroin mielelläni kuulevani heidän tuntojaan tunnista, mutta palautetta ei tullut. Hoitaja totesikin, että ryhmällä on jo nälkä. Muskarilaiset lähtivät lounaalle, ja soitin heille pianolla taustamusiikkia. Kyselin lounasvuoroaan vielä odottavalta muskarilaiselta kappaletoitetta. Hän halusi kuulla Metsäkukkiä, joka oli ollut hänen häävalsinaan. Kun olin kappaleen soittanut, hän rullasi rollaattorinsa kanssa pianon viereen kiittelemään.⁵⁸

Lounaan aikaan myös keskustelin yhden tiistain muskariryhmässä olleen kanssa. Paljastui, että hän on työskennellyt musiikinopettajana. Olinkin tiistain tunnilla huomionut hänen kommentoivan todella asiantuntevasti kappaleita. Keskustelu vahvisti jo aiempaa ajatustani siitä, että muskarilaiset ovat monipuolinen joukko. Tuntien musiikin ja tehtävien olisi oltava monipuolisia, jotta mahdollisimman moni voisi tunneilta saada ajatusten ja tunteiden ravintoa.

Olin varannut keksintötunnille tietoa eri keksinnöistä, mutta jo tunnin alkupuolella tuntui liian luentomaiselta kertoilla muskarilaisille eri keksintöjen vuosilukuja. Siksi päädyin valitsemaan taustamateriaalista ne tiedot, joissa on tarinallisuutta enemmän kuin teknisiä faktoja ja vuosilukuja. Oli kuitenkin itselle mukava tunne, että materiaalia oli enemmän kuin pystyi hyödyntämään. Taustatiedoista voi ammentaa kunkin ryhmän kiinnostuksen mukaan eri asioita.

Minua oli jäänyt edellisen viikon tunneista askarruttamaan, millaista liikuntaa palvelukeskuksen asiakkaiden kanssa voi tehdä. Nyt kysyin yhdeltä hoitajalta asiasta, ja hän kertoi parasta olevan tuoliliikunta. Oli hyvä kuulla se, mitä olin jo itse aavistellut. Päädyin siis mielessäni poistamaan muskarin työkaluvarannosta piirileikit.

⁵⁸ Heino ja Hirvikangas kirjoittavat suunnitelleensa järjestävänsä toivelaulutuokion, johon osallistujat saavat etukäteen toivoa laulettavia kappaleita. He miettivät myös, että osallistujien toiveita voisi huomioida jokaisen virkistystuokion lopuksi. Olemme siis samoilla linjoilla. (Heino & Hirvikangas 2011, 47.)

5.2.3 Toinen keksintötunti – tiistai 15.3.2016

Tiistain ryhmäläiset ottivat maanantain kollegojaan aktiivisemmin osaa tuntiin. Kukaan ei kieltäytynyt ottamasta soitinta, huivia tai köyttä käteensä, ja suurin osa osallistui tuntiin. Paikalla oli 13 muskarilaista ja yksi hoitaja. Joukkoon oli tullut kolme uutta ryhmäläistä.

Lauloimme alkulaulun ja sen jälkeen Asikkalan puiset rattaat. Pyysin muskarilaisia nyt ensin vain laulamaan Asikkalan puiset rattaat, sitten otimme mukaan käsileikin ja lauloimme käsileikin kanssa kappaleen kaksi kertaa, toisella kertaa nopeammin kuin edellisellä. Lopuksi kokeilin laulaa kakkosääntä muskarilaisten laulaessa yhä melodiaa. Nyt kaksiaänisyys toimi edellistä päivää paremmin.

Arvuuttelin muskarilaisilta paljon kaikenlaista, kuten milloin pyörä on keksitty. Tiistain muskarilaiset osallistuivat arvaten, kun edellisen päivän ryhmä ei oikein innostunut ottamaan osaa. Kun kerroin vanhimpien pyörää esittävien kuvien olevan noin 5200 vuotta vanhoja, yksi muskarilainen totesi, että onpa hienoa, kun tällä tunnilla oppii uutta.

Kuunteluvisaankin ryhmä otti innokkaammin osaa arvaten, mitä keksintöä eri kappaleet kuvaavat. Tosin näin pitkä jakso pelkkää kuuntelua ja puhetta on riski. Yksi osallistujista sanoikin, että alkaa nukuttaa.

Linjuripolkka tuntui edellistä päivää lyhyemmältä, kun osa muskarilaisista innoissaan ajoi tehtävänannon mukaisesti linja-autoa. Huomasin nyt laulavani aina kappaleen keretosäkeessä, ja ilokseni osa muskarilaisistakin lauloi. Osallistuva ryhmä antoi minulle voimaa ja intoa tunnin pitämiseen. Kuten edellisessäkin ryhmässä vanhojen linja-autojen kuvat houkuttelivat ryhmäläisiä muistelemaan vanhoja linja-automatkojaan. Huomasin kuvien olevan hyvä lisä tunnille, koska yhden, tunnin tehtäviin muuten hyvin vähän osallistuvan ryhmäläisen katse valpastui, kun näytin autojen ja linja-autojen kuvia. Hän alkoi kertoilla, että oli ajanut juuri sellaisella autolla, joka kuvassa oli.

Yksinkertaistin edellisestä päivästä Polkupyörä-kappaleen koreografiaa. Pyysin yhä muskarilaisia miettimään, kenen soittimessa on polkupyörän kelloa muistuttava ääni. Ohjeistin nyt, että kelloihmiset soittaisivat ensimmäisessä säkeistössä ja sitä seuraavassa välisoitossa, muiden soitinten soittajat sitä seuraavassa säkeistössä ja välisoitossa ja kaikki kolmannessa säkeistössä. Muistutin soittovuoroista vielä myös kappaleen aikana.

Päätin nyt säestää koko kappaleen pianolla, kun edellisellä tunnilla olin soittanut vain välisoitot. Oli hankala ohjata laulua ja soittoa, kun olin pianon ääressä selkä ryhmään. Lisäksi sekaannusta aiheutti se, että säkeistö aina kerrataan. Näin osa muskarilaisista laski, että ”Minä poljen, sinä ohjaat” olisi jo uusi säkeistö, vaikka nuotissa se oli merkitty säkeistön jälkimmäiseksi puolikkaaksi. Polkupyörä-kappale ei siis vielääkään toiminut aivan ideaalisti, mutta pääasia toki on, että ryhmäläiset pääsivät soittamaan ja laulamaan.

Sitten kuuntelimme Andersonin kirjoituskonekappaleen. Soittimet olivat yhä muskarilaisilla, ja oli hauska huomata, että yksi alkoi soittaa soitinta Andersonin kappaleen tahtiin, vaikka tällaista tehtävänantoa ei ollut.

Seuraava soittotehtävä Lentävä kalakukko toimi hyvin. Impulssi soittamiseen tuli edellisen ryhmän tapaan minulta. Jos tällaisen tehtävän tulevaisuudessa tekisi, voisi kokeilla, ettei näyttäisikään, milloin pitää soittaa, vaan haastaisi muskarilaisia vielä tarkemmin kuuntelemaan kappaletta.

Liikuntatehtävä Kuulan Scherzinon tahtiin meni niin hyvin, että päätin spontaanisti ottaa sen uudelleen. Ylipäänsä minulla on nyt neljän pidetyn muskaritunnin jälkeen sellainen olo, että liikuntaa saisi muskarirungossa olla vielä enemmän. Toki ryhmällä on eroa. Tiistairyhmäläiset ovat sen verran vetreässä kunnossa, että heidän kanssaan olisi mukava tehdä monipuolisempiakin liikuntatehtäviä kuin vain huivin heiluttamista.

Telefoni Afrikassa toimi hyvin, ja muskarilaiset lähtivät leikkiin mukaan kuuntelemaan köysitelefonia kuuluvia ääniä.

Kello oli tässä vaiheessa niin paljon, että en enää soittaa Byrdin Kelloja, vaan siirryn suoraan loppulauluun.

Tunnin jälkeen soitin muskarilaisille päiväkahvimusiikkia. Yksi hoitaja toivoi, että ensi viikolla voisimme laulaa yhdessä pääsiäislauluja, koska on pääsiäisviikko. Sovin, että laulaisimme pääsiäislauluja muskaritunnin jälkeen, koska laulut eivät sopineet päässäni jo hahmottuvaan seuraavan kerran aiheeseen.

5.2.4 Uusi muskarirunko, osa kaksi

Neljän pidetyn tunnin pohjalta muokkasin muskarirunkoa vielä niin, että soittotehtävät ovat lähempänä toisiaan, jotta soittimia ei tarvitse välillä kerätä ja jakaa uudelleen. Koin, että soittimet pitäisi kerätä välillä pois, jos välissä on käsileikkejä tai liikuntaa. Tällöin soittimet ovat tiellä.

Toinen muutos on, että haluan lisätä liikunnan määrää. Tosin tämä muutos ei sinänsä vaikuta runkoon, vaan minun täytyy vain suunnitella liikuntanumerot jo käyttämiäni vaihtelevammiksi – liikunta ei saa olla siis vain käsileikkejä. Tosin maanantain ryhmään käsileikit tuntuvat olevan paras liikunnan laji, kun taas enemmistö tiistain ryhmäläisistä pystyisi myös seisaaltaan liikkumiseen.

- alkulaulu (aina sama)
- laulu ja liikunta (käsileikki)
- kuuntelu/visa (ei liian pitkä, jotta muskarilaiset eivät väsähdä)
- liikunta (voisi olla myös seisaaltaan)
- (laulu ja) soitto
- kuuntelu
- (laulu ja) soitto
- liikunta (voisi olla myös seisaaltaan)
- (laulu ja) liikunta (käsileikki)
- kuuntelu (rentoutus)
- loppulaulu (aina sama)

5.3 Meritunti

Kolmannen muskaritunnin aiheeksi valikoitui meri. Kansakoululaulukirjasta löytyi pari minullekin tuttua meriaiheista laulua, Nyt tuulet nuo viestin jo toivat ja Kapteeni katsoi horisonttihin. Lisäksi löytyi yllättävän paljon meriaiheisia iskelmiä. Näistä aineksista kasasin kolmannen muskarituntikonaisuuden.

5.3.1 Meritunnin runko

Aihe: meri (huomioi, että maanantain tunti on Johann Sebastian Bachin syntymäpäivänä), maanantaina 21.3.2016 ja tiistaina 22.3.2016

- ALKULAULU (aina sama): Hei terve vaan!
- Johdatus tunnin aiheeseen: soita pianolla Merimieslaulusikermä (Musica 5–6, s. 263–235) -> älä paljasta ennen soittamista, mikä on tunnin aiheena
- LAULU JA LIIKUNTA (käsileikki): Merimieslaulu (Nyt tuulet nuo viestin jo toivat) (kansakoululaulu 300). Köyden kanssa liikuntaa.
 - o Kuva: Suomen joutsen
 - o Jaa jokaiselle köysi
 - o Joka säkeistön A-osa: köyden vetoa itseen päin vuorokäsin
 - o Joka säkeistön B-osa: köyttä käsissä edestakaisin heijaten kuin olisimme keinuvan laivan kannella
- KUUNTELU/VISA (ei liian pitkä, jotta muskarilaiset eivät väsähdä): mikä meri/vesistö?
 - o Mustanmeren valssi (soita pianolla) (sisämeri jonka rantavaltiot Turkki, Bulgaria, Romania, Ukraina, Venäjä ja Georgia)
 - o Kallavesj (kansakoululaulu) (Musica 5–6, s. 177) (laula ilman sanoja)
 - o Koster-valssi (soita pianolla) (saaret Ruotsin länsirannikolla, lähellä Norjan rajaa. Koster-vene)
 - o Vienan rannalla (kansakoululaulu) (laula ilman sanoja)
 - o Arholma-valssi (soita pianolla) (Arholma on saari Tukholmasta koilliseen Tukholman saaristossa)
 - o Kuva: Viking Line
 - o Oolannin sota (kansakoululaulu) (laula ilman sanoja)
 - o Kuva: Auringonlasku Onkiniemessä
 - o Ilta Saimaalla (soita pianolla)
- LIIKUNTA (halutessaan seisaaltaan): VirkistysVerso/Kesä, s. 28: Sirkkojen tanssi (Vili Vesterinen, harmonikka, ja Dallapé-orkesteri, 1939) -> soutuliikunta -> sopii vesiteemaan, 2'58''
 - o Kuva: Näsijärvi
- Arvoitus: Talvet nukkuu, kesät keinuu. Mikä se on? Vastaus: Vene. (Laaksonen & Salo 1983, 121.)
- SOITTO: Näin lausui mulle kapteeni (Piiri pieni pyörii, s. 114) -> hyvä laulu koska esilaulaja ja kuoro -> kuorolla melkein aina sama (kuoron osuudessa soittimet mukana)
 - o Kuva: Seilissä
 - o 1) Laulaen läpi (kolme ensimmäistä säkeistöä)
 - o 2) Jaa soittimet -> soittaen ja laulaen
 - o 3) Mahdollisesti vielä kerran soittaen ja laulaen (soitinten kierrätys tätä ennen)
 - o Laivatietoa:
 - Ensimmäinen toimiva höyrylaiva vuonna 1783. Rakentajana ranskalainen markiisi de Jouffroy d'Abbans. (Tähän asti laivat kulkivat vain soutajien tai tuulen voimalla.)
 - Vuoteen 1864 asti höyry oli laivojen ainoa voimanlähde, mutta sitten (vuonna 1864) ranskalainen J. J. Étienne Lenoir rakensi ensimmäisen polttomoottorilla varustetun aluksen.

- Vuonna 1886 rakensi saksalainen Gottlieb Daimler ensimmäisen bensiinikäyttöisen aluksen (sama saksalainen oli rakentanut myös ensimmäisen moottoripyörän vuonna 1885 yhdessä Wilhelm Maybachin kanssa ja ensimmäisen nelipyöräisen bensiinikäyttöisen auton vuonna 1886). (Harrison 2007, 122, 127, 132.)
- KUUNTELU: Händel, Georg Friedrich (1685–1759, sama synnyinvuosi kuin J. S. Bachilla): Water Music -> Alla Hornpipe (Suite in F) (esittäjänä Philharmonia Baroque Orchestra, johtajanaan Nicholas McGegan), 4'21''
 - Kuva: laiva, Puerto de Mogan
 - Vesimusiikki on tarkoitettu ulkoilmassa esitettäväksi. Sävellykset ovat luultavasti vuosilta 1715, 1717 ja 1736.
 - 17.7.1717 kuningas Yrjö I oli Thamesilla omassa paatissaan ja joki mustanaan muitakin veneitä, kun Vesimusiikkia esitettiin. Yrjö tykästyti teokseen niin paljon, että se esitettiin saman päivän aikana neljä kertaa peräkkäin. (lähde: Philharmonia Baroque Orchestran Water Musick -levytyksen vihkonen (harmonia mundi)).
- LAULU JA SOITTO: Kapteeni katsoi horisonttiin (kansakoululaulu 168)
 - Kuva: laiva, Hurtigruten
 - 1) Laulaen molemmat säkeistöt
 - 2) Laulaen ja B-osassa mukana soittaen
- Tietoa meristä
 - Meret ovat alkukotimme, jossa elämän uskotaan syntyneen 3–4 miljardia vuotta sitten ja siirtyneen sieltä vähitellen, satojen miljoonien vuosien kuluessa maalle.
 - Valtamerien ikä on 4 miljardia vuotta.
 - Nestemäinen vesi on elämän välttämätön edellytys.
 - Valtamerivaippa kattaa 69,8 % maapallon pinnasta ja muodostaa laajan, yhtenäisen suolaisen veden altaan.
 - Keskimäärin merten syvyys on 3,8 km.
 - Valtamerien keskilämpötila 3,9 celsiusta.
 - Valtameret
 - Tyyni valtameri (pinta-ala 162 miljoonaa km²) -> Tyynimeri on niin laaja, että se peittää lähes puolet maapallon pinnasta.
 - Atlantin valtameri (pinta-ala 85 milj. km²)
 - Intian valtameri (71 milj. km²) (Updegraffin kirja luettelee vain kolme valtamerta: Tyynimeri, Atlantin valtameri ja Intian valtameri.)
 - Jäämeri (16 milj. km²)
 - Eteläinen jäämeri (22 milj. km²) (lähteet: Updegraff 1980, 3; Myrberg & Leppäranta 2014, 9–19.)
- LIIKUNTA (halutessaan seisaaltaan): pään päällä hernelussit (kuin kapteenin lakki) -> Pilven päällä -merimiesvalssi (Harmony Sisters, vuodelta 1942) -> voi yhdistää tähän liikkeen kohdassa ”naura, armas, oi”: kädet kuin aurinkona ylhäältä alas -> muuten paino sivuttain jalalta toiselle kuin olisimme kapteenina keinuvan laivan kannella -> tai tuolilla istuen jalkoja voisi nostella vuoron perään, 2'54''

- (LAULU JA) LIIKUNTA: Terveiset ulapalta (Georg Malmstén, levytys vuodelta 1961) (istualtaan)
 - o A-osa: heitellään hernepussia ilmaan
 - o B-osa: heivataan ”sinua muistelen” -kohdassa hernepussia käsissä -> voi laulaa mukana aina ”ai jai” -kohdassa
 - o C-osa: kämmenet vierekkäin alapuolet ylöspäin ja niiden päälle hernepussi -> hytkytetään hernepussia ylöspäin ”ralalalalala”-kohdassa
- KUUNTELU (rentoutus): J. S. Bach: Huilusonaatti nro 2, in Eb, Siciliano. Nora Shulman, huilu ja Judy Loman, harppu. Levyttä: Punaisia hetkiä 3. Naxos. 2’29’’ (maanantaina 21.3. on Bachin 331. syntymäpäivä) -> Välimeren Sisilia (Siciliano liittyy Sisiliaan, olemme merimatalla päättyneet sinne.)
 - o Kuva: auringonlasku saaristossa
 - o Kun ei ole Bachin syntymäpäivä, kuunteluna voisi olla jokin rauhallinen osa Händelin Vesimusiikista -> Ensimmäinen menuetti (Suite in G).
- LOPPULAULU (aina sama): Hei vaan, näkemiin

5.3.2 Ensimmäinen meritunti – maanantai 21.3.2016

Johdattelin paikalla olleet yksitoista muskarilaista tunnin aiheeseen soittamalla alasteen musiikkikirjasta löytämäni Merimieslaulusikermän. Osallistujat arvasivat aiheen hyvin. Tämä jälkeen lauloimme alkulaulun ja ensimmäisen laulun. Olin kehittänyt Nyt tuulet nuo viestin jo toivat -kappaleeseen köysiliikkeen, jossa laulun A-osassa vedettiin köyttä itseän päin ja B-osassa heilutettiin köyttä käsissä sivulta toiselle. Huomasin, että moni muskarilaisista jätti köydenvetoliikkeen tekemättä. Se taisi olla vaikea ja hieman epämääräinen liike.

Kuunteluvissassa kysymyksenä oli, mistä merestä tai vesistöstä laulu kertoo. Soitin tällä kertaa kaikki esimerkit pianolla. Ilahduttavaa oli, että aiempien tuntien vastarannan kiiski suhtautui nyt tuntiin myönteisesti ja osallistui siihen aktiivisesti. Kaikkineen ryhmä tuntui nyt osallistuvan enemmän tuntiin kuin edellisellä viikolla.

Liikuntatehtävänä oli VirkistysVersosta ottamani Sirkkojen tanssi, koska siihen oli suunniteltu meriaiheinen liikunta soutu- ja huopausliikkeineen. Sirkkojen tanssin nauhoituksessa soitti harmonikkaa Vili Vesterinen ja taustalla oli Dallapé-orkesteri. Minusta oli mukava ottaa mukaan myös harmonikkamusiikkia, koska soitin on kuitenkin monelle suomalaiselle tuttu ja rakas.

Soittotehtävänä oli ala-asteen laulukirjasta löytämäni Näin lausui mulle kapteeni. Arvelin kappaleen olevan muskarilaisille vieras. Kävi ilmi, että muskarilaiset eivät tunteneet laulua, mutta he omaksuivat sen mukavasti. Kappaleessa on säkeistöstä toiseen samana pysyvät kaksi säettä, jotka annoin muskarilaisten laulettavaksi, kun itse lauloin esilaulajana säkeistöstä toiseen muuttuvat säkeet. Harjoittelimme ensin muskarilaisten säkeet, sitten lauloimme koko kappaleen läpi, ja toisella läpimenolla pyysin muskarilaisia soittamaan omissa säkeissään. Jäin miettimään, että huonokuuloisille muskarilaisille saattoi olla vaikeaa soittaa ja laulaa yhtä aikaa, kun soitinten kalke peitti alle laulun sanoja.

Soiton jälkeen kuuntelimme osan Georg Friedrich Händelin Vesimusiikin Alla Hornpipe -osasta. Kerroin hieman kappaleen taustasta. Kuuntelun jälkeen kyselin muskarilaisten mielteitä kappaleesta. Ryhmäläiset osallistuivat mukavasti.

Sitten vuorossa oli kansakoululaulu Kapteeni katsoi horisonttihin, jossa muskarilaiset lauloivat hyvin mukana ja B-osassa soittivat soittimia. Ihmettelen, miten hyvin osa muskarilaisista muistaa vanhojen kansakoululaulujen sanoja. Sanoinkin heille nyt, että olen hämmästynyt, miten hyvin sanat ovat mielessä.⁵⁹

On muskarin rakenteen kannalta toimivaa, että soittokappaleet reunustavat tunnin keskellä olevaa kuuntelukappaletta. Näin soittimia ei tarvitse kesken kerätä pois ja taas jakaa uudelleen. Lisäksi on ollut hauska huomata, että jotkut soittavat oma-aloitteisesti soitinta myös kuuntelukappaleen aikana.

Liikuntatehtävässä käytimme hernepusseja. Ideoin, että pussit ovat kapteenin lakki, jonka laitamme pään päälle. Seisomme laivan kannella möyrivässä merenkäynnissä ja näin heilumme puolelta toiselle, mutta yritämme kuitenkin pitää lakin koko ajan päässä. Tämä tehtävä tyssäsi siihen, että CD-levy soi aina vain muutaman sekunnin kerrallaan. Vaikka Harmony Sistersien kappaleen katkeaminen harmitti, oli tilanne kuitenkin myös koominen ja sai muskarilaiset nauramaan ja kommentoimaan temppuilevaa levyä.

Seuraava levy toimi paremmin, ja saimme kuulla ilman taukoja Georg Malmsténin laulamana hänen oman kappaleensa Terveiset ulpalta. Olin suunnitellut kappaleeseen her-

⁵⁹ Myöskään Heino ja Hirvikangas eivät jakaneet virkistystuokioihin osallistuneille ikäihmisille laulujen sanoja, vaan he halusivat houkutella sanat esiin muistista. Myös he huomasivat ikäihmisten muistavan hyvin laulujen sanoja. (Heino & Hirvikangas 2011, 18, 47.)

nepussikoreografian, jossa oli A-, B- ja C-osa musiikin osien mukaan. Muskarilaiset osallistuivat tosi hyvin ja lauloivat ”ai jai” -kohdissa.

Koska maanantaina 21.3. on Johann Sebastian Bachin 331. syntymäpäivä, halusin tunnilla jollain tavalla muistaa Bachia. Kuuntelimme rentoutusmusiikiksi Bachin toisesta huilusonaatista osan siciliano. Nauhoituksessa huilua säesti harppu. Vastarannan kiiskenä ollut muskarilainen totesi kappaleen olevan hänelle liian korkeaa kulttuuria, mutta osa ryhmäläisistä puolestaan selkeästi piti kuulemastaan. Lopuksi oli vielä loppulaulu.

5.3.3 Maanantairyhmän palaute

Loppulaulun jälkeen kyselin muskarilaisilta heidän ajatuksiaan kolmesta muskaritunnista. Tiedustelin, mitä olisi saanut olla lisää, mitä vähemmän, mikä toimi ja mikä ei. Painotin, että saa sanoa suoraan ajatuksensa, sillä tarvitsen tietoa voidakseni kehittää muskaritunteja. Paikalla ollut hoitaja keksi, että voisin kysyä mielipiteitä muskarista vuoron perään kaikilta paikalla olevilta. Tämä oli erinomainen idea, sillä yhtä lukuun ottamatta kaikki sanoivat jotain. Yksi ei sanonut mitään, koska hän oli ollut suurimman osan tunnista saunassa eikä kokenut siksi voivansa antaa palautetta. Muskarilaisten palaute oli hyvin positiivista ja kannustavaa. Olisin kaivannut kriittisempiäkin kommentteja, mutta myönteistä palautetta oli ilman muuta todella mukava kuulla.

Kirjaan tähän muskarilaisten kommentit puhujittain:

- Oli kivaa. Oli hieno kuunnella näin paljon musiikkia. Olisimme voineet leikkiä enemmän.
- Oli mukavaa ja antoisaa. Musiikki on minulle tärkeää.
- Tykkään ylipäänsä kaikesta.
- Olisi voinut olla enemmän kevyttä musiikkia, kuten Rovaniemen markkinoilla. Voisi olla esimerkiksi sellainen tunti, jonka teemana on kevyt musiikki.
- Olen musiikkisuvusta, mutta en itse soita mitään. Tunneilla oli sellaista musiikkia, josta pidän. Musiikki antaa voimia, oli elämässä surua tai iloa.
- En pidä nykymusiikista. Pidän klassista musiikkia parempana. Minusta tunteja ei tarvitse kehittää, sillä ne ovat tällaisenaan hyviä.
- En kuullut puhetta enkä musiikkia, joten tein vain perässä, mitä muut tekivät. Lauluääneni on mennyt.
- Tykkään musiikista, mutta en osaa itse laulaa. Kuuntelen musiikkia, ainakin vanhoja kappaleita. Tunneilla kaikki oli hyvin.
- Olen samaa mieltä kuin edellinen. En osaa laulaa. Telkkarista kuuntelen musiikkia. Radiota en ole saanut yhdeksään vuoteen päälle, mutta toisaalta en pidä radiosta.

Palautteesta huomioni kiinnittyi pariin seikkaan. Minua harmitti se, että yksi muskarilainen sanoi vasta nyt, että ei ollut kuullut puhettani, laulua eikä nauhalta soitettua musiikkia. Sen sijaan pianon äänen hän oli kuullut. Ryhmäläinen oli joka tunti istunut huoneen toisella laidalla, kaukana minusta. Pitää siis enemmän kiinnittää huomiota siihen, että kaikki ovat kuuloetäisyyden päässä äänilähteistä. Jos pitäisin vielä muskaritunnin, pyytäisin muskarilaista viereeni istumaan.

Oli kiinnostavaa kuulla, että yksi muskarilainen olisi toivonut enemmän leikkimistä. Kysyin tarkennusta leikkimiseen, ja hän vastasi, että leikitäänhän lastenkin muskarissa. Kerroin, että olin paljon pohtinut, ovatko muskaritunnit negatiivisella tavalla lapsellisia, ja että on nyt mukava kuulla, että leikkimistä voisi olla enemmän.

Minua kismittävät muskarilaisten kommentit siitä, että he eivät osaa laulaa tai että heillä ei ole lauluääntä. Juttelin taannoin yhden itselleni vieraan eläkeläisen kanssa, joka totesi olevansa kahdeksikon laulaja. Jäin tuon keskustelun jälkeen miettimään, kuinka paljon hallaa koulun laulukokeet ovat aiheuttaneet, kun yli 50 vuotta laulukokeiden jälkeen ihmisen lauluidentiteettiä määrittää hänen kokeesta saamansa arvosana. Miten voi myöhemmin elämässään innolla laulaa, jos on jo lapsena leimattu huonoksi laulajaksi?⁶⁰

Jos jatkaisin mummomuskarin tutkimista, yksi kiinnostava aihe olisi selvittää koulun musiikinopetusta. Vanhempieni muistot 1950-luvun kansakoulusta kertovat, että koulun musiikki oli yhtä kuin laulaminen. Olisi mielenkiintoista tutkia, minkälainen musiikkia koskeva opetussuunnitelma on esimerkiksi juuri 1950-luvulla ollut.⁶¹

Yhden ryhmäläisen toive kevyestä musiikista on ymmärrettävä ja hyvä, mutta olen yhä sitä mieltä, että en voi hylätä klassista musiikkia. Luotan tyylien sekamelskaan, joka toivottavasti tarjoaa jokaiselle jotain.

⁶⁰ Heidi Ahonen kirjoittaa törmänneensä ihmisiin, joilla on enemmän tai vähemmän traumaattisia kokemuksia laulukokeista. Hänen mukaansa ”minulla on vitonen” on asenne, joka kauan sitten juurtui tiukasti oman identiteetin osaksi ja osaamisen mittariksi. Tällaisesta asenteesta on vaikea päästä eroon. Moni on vältellyt koko elämänsä tilanteita, joissa hänen laulamistaan voitaisiin arvioida. Kukaan ei nimittäin halua olla naurunalainen vapaaehtoisesti eikä kukaan halua tietoisesti kuulostaa kamalalta. Ahonen muistuttaa, että luovuutta ei voi arvostella. Luovuuden arvosana on aina kiitettävä. (Ahonen 1994, 18.)

⁶¹ Pikainen tiedonhaku internetistä toi vinkin, mistä tätä aihetta voisi lähteä selvittämään. Sonja Siliämaa on vuonna 2011 tehnyt Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatukseen pro gradu -tutkielman nimeltään Suomen kansakoulujen musiikinopetus 1950-luvun yhteiskunnassa. Siliämaa toteaa, että 1950-luvun koulun musiikinopetuksessa pääpaino oli laululla. Tärkein tavoite oli tarjota oppilaille laaja lauluvarasto elämän tuleviin tilanteisiin ja tilaisuuksiin. (Siliämaa 2011, 2.)

Tunnin jälkeen yksi ryhmäläisistä tuli halaamaan minua. Hän sanoi, että haluaa kiittää tunteista, koska musiikki tuli suoraan sydämeen. Toinen ryhmäläinen jutteli kanssani pitkään. Hän oli sitä mieltä, että muskaritunnit olivat olleet auringonsäde. Hän toivoi kovasti, että voisin pitää vastaisuudessakin muskaritunteja Nekalassa.

Yksi hoitajista huikkasi tuntien olleen ihania, ja toista hoitajaa jututin hieman kauemmin. Hän toivoi tunneille enemmän elävää musiikkia eli pianonsoittoa. Hänestä oli ihaanaa, että laulan tunneilla. Hän piti hyvänä sitä, että olen tunneilla arvuutellut asioita ja näin pitänyt pienimuotoisia tietovisoja. Hoitaja kehotti olemaan ennakkoluuloton miettiessä virkistystoimintaa ikäihmisille. Hän kertoi, että palvelukeskuksen väki on järjestänyt ikäihmisille esimerkiksi sählyn peluuta. Hoitaja totesi, ettei iän perusteella voi päätellä, mistä ihminen pitää. Mielestäni tämä on hieno huomio.

5.3.4 Toinen meritunti – tiistai 22.3.2016

Tiistairyhmä osallistui tunnille todella aktiivisesti. Meriteema kirvoitti monia matkamuistoja.⁶² Ryhmäläisten muistossa matkasimme Mustanmeren rannalle Bulgariaan, Tanskaan ja Etelä-Afrikkaan. Ilmi tuli myös muita tietoja ryhmäläisistä, kuten se että joukossa on SM-tason urheilija. Olin iloinen, että ryhmä oli näin osallistuvainen. Tunnin aikana mietin, millaisiksi muskaritunnit kehittyisivät, jos voisin jatkaa ryhmän kanssa työskentelyä pidempään. Osallistuisivatko ryhmäläiset yhä aktiivisemmin tunneille? Jakaisivatko he yhä enemmän muistojaan ja jopa elämän kipupisteitään, kuten nyt jo vähäisessä määrin on ollut? Voisinko yhä enemmän ottaa muskarituntien suunnittelussa huomioon ryhmäläisten taustoja ja mieltymyksiä? Tuntuu kutkuttavalta ajatukselta, että tunteja voisi yhä enemmän tehdä juuri niille ihmisille, jotka tunnille osallistuvat.⁶³

⁶² Laulunloihittajat-työpajasta kirjoittavat Joonas Keskinen ja Antero Mentu (2013, 64) toteavat, että työpaikatyölle ei pidä asettaa liian tiukoja aikarajoja, sillä varsinaiseen toimintaan liittymättömät jutut ja tarinat ovat ikäihmisille vähintään yhtä tärkeitä kuin itse työpaja. Itsekin ajattelen, että mummomuskarista kumpuaville muisteloille pitää antaa aikaa.

⁶³ Virkistystuokioihin osallistuvien ikäihmisten käyttäytymisen muuttumisesta pidemmän ajan sisällä kirjoittavat Heino ja Hirvikangas opinnäytetyössään. Heidän ryhmäänsä osallistui Parkinsonin tautia sairastava, joka istui syksyn ensimmäiset tapaamiset pyörätuolissa hiljaisena, silmät kiinni ja pää painuksissa osallistumatta keskusteluun. Syksyn edetessä hän kuitenkin nosti päätään, kasvoille levisi hymy ja hän alkoi osallistua keskusteluihin. Toinen koskettava tarina kertoo eräästä herrasta, joka oli aina istunut tunneilla mietteissään, mutta innostui valtavasti, kun tunnilla heiteltiin valkoista ilmapalloa. Hän oli kuin pikkupoika, joka jallitti ohjaajaa pallon kanssa. (Heino & Hirvikangas 2011, 24, 28.)

Tunti eteni suunnitelman mukaan, tosin hieman sovelsin suunnitelmaa tunnin aikana. Nyt tuulet nuo viestin jo toivat -lauluun ideoimani köysijumppa toimi nyt jonkin verran paremmin kuin edellisenä päivänä, tosin A-osan köydenveto ei edelleenkään tuntunut sellaiselta liikkeeltä, joka kannattaisi pitää muskariohjelmassa. Köydenveto saattaisi toimia paremmin esimerkiksi parin kanssa tehtynä, jolloin parit vuoron perään vetäisivät köyttä rullaksi syliinsä. Nyt en muskaritunneilla teettänyt yhtään paritehtävää, mutta ne olisivat hyvä lisä tehtäväpalettiin.

VirkistysVersosta ottamani soutujumppa ei mennyt Verson ohjeiden mukaan, vaan sovelsin liikkeiden pituutta osaksi sen mukaan, miten ryhmäläiset omaksuivat liikkeitä.

Muskarilaiset oppivat tässäkin ryhmässä nopeasti Näin lausui mulle kapteeni -laulun säkeensä. Soittimet selvästi innostavat muskarilaisia. Kun olin jakanut yhdelle ryhmäläiselle tamburiinin, kuulin hänen vierustoverinsa toteavan tälle, että hänellä oli edellisellä viikolla ollut tamburiini ja se on kiva.

Muskarilaiset muistelivat niin vuolaasti, että vähensin omaa puhettani enkä kertonut tietoja laivoista ja meristä enkä kysynyt venearvoitusta. Yritin tällä saada puheen ja musiikin määrän tasapainoon.

Händelin Vesimusiikkia soitin vain kaksi minuuttia, koska aika oli kortilla. Samasta syystä – ja edellisen päivän reistailevan CD:n vuoksi – jätin Harmony Sistersien laulaman Pilven päällä -valsin ohjelmasta pois. Sen sijaan kuuntelimme Georg Malmsténin Terveiset ulpalta ja liikutimme hernepusseja musiikin tahtiin sekä lauloimme ”ai jai” -kohdissa. Jorin terveiset toimivat tälläkin kertaa tosi hyvin. Kappale tuntui innostavan, ja hernepussiliikkeet olivat selkeät.

Jätin rentoutuskappaleen pois, koska aikaa oli niin vähän ja halusin vielä kuulla ryhmäläisten palautteen muskarikerroista. Vuorossa oli tosin vielä loppulaulu ennen palautetta.

5.3.5 Tiistairyhmän palaute

Loppulaulun jälkeen kyselin edellispäivän tapaan jokaiselta ringissä istuvalta vuorol-
laan, mitä ajatuksia heillä muskaritunneista on. Painotin, että mieluusti kuulisin, miten
muskaria voisi kehittää ja tällä kertaa sainkin enemmän kehitysehdotuksia.

13 osanottajaa antoi seuraavanlaista palautetta:

- Tunnit kelpasivat minulle.
- Reipas vetäjä. Kaikki oli positiivista. Oli monipuolista.
- Arvoituksia saisi olla enemmän, jotta päänuppi pysyisi kunnossa. Muuten kaikki on ok.
- On ollut mukavaa. Tämä on ollut mukavaa vaihtelua arkeen.
- Upea kokemus.
- Lintutunti oli mahtava. Rytmejä saisi olla enemmän, musiikin aikana käsillä ta-
puttaen, jaloilla tömistäen ja soittaen.
- Olen nauttinut. Kymmenen pistettä ja papukaijamerkki.
- Antoisa ja viihtyisä hetki. Monentasoisia tehtäviä olisi hyvä olla. Nyt on ollut
välillä vaikeaa, kun kappaleet ovat olleet vieraita. Joukossa oli tosin tuttujakin
kappaleita.
- Ihan mukavaa. Laulamista olisi saanut olla enemmän.
- Oli mukavaa.
- Oli piristävää. Pidin kovasti. Tätä saisi olla useammin.
- En kuullut puhetta enkä nauhamusiikkia. Pianon kuulin, kun istuin sen vieressä.
- Olisi saanut olla enemmän linnunlaulua.

Palautteesta päällimmäiseksi nousi se, että ensimmäinen lintuaiheinen muskaritunti oli
herättänyt selvästi eniten ihastusta. Tuntia valmistellessani koin lintujen olevan otolli-
nen aihe tunnille, koska lintuaiheisia lauluja ja sävellyksiä löytyy niin paljon ja koska
linnut itsekin laulavat. Palaute kannustaa siis suunnittelemaan jatko-osia lintutunnille.

Oli mukava kuulla, että arvoituksia saisi olla enemmän, sillä olen miettinyt tunteja val-
mistellessani ja pitäessäni puheen ja musiikin suhdetta tunneilla.

Rytmitoive on hyvä. Ehdottomasti vastaisuudessa kannattaisi pitää tunneilla enemmän
rytmitehtäviä.

Jäin miettimään ryhmäläisen toivetta, että tehtävät olisivat helpompia. On vaikea tietää,
mitkä laulut kullekin ovat tuttuja, sillä meritunnin visassa soittamani kansakoululaulu
Vienan rannalla ei ollut kuin yhdelle tuttu. Kansakoululaulu ei siis ole tuttuuden tae.
Kappaleita voisi helpottaa niin, että ne laulaisi useamman kerran. Tärkeää toki on myös,
että tunneilla olisi jokin liki varmasti kaikille tuttu laulu kuten Aa aa Heikki tai Kolme

varista. Lintulaulut tuntuivat tässäkin mielessä olevan otollisia, sillä niistä yllättävän moni on yleisesti tunnettu.

Olen samaa mieltä sen ryhmäläisen kanssa, joka toivoi enemmän laulamista. Ensisijaisesti lisäisin laulamisen määrää kappaleita toistamalla, en uusia kappaleita ottamalla.

Ryhmäläinen, joka ei ollut kuullut puhettani tai nauhamusiikkia, istui tunneilla vieressäni heikon kuulonsa takia. On harmi, ettei lähellä istuminenkaan ollut auttanut kuulemista. Paikalla ollut hoitaja totesi, että hänen mielestään olen tunneilla puhunut selkeästi ja riittävän voimakkaasti. Uskon, että puheessani ongelmana on sen nopeus. Innostuessani puheen tempo kasvaa, mikä tekee siitä vaikeampaa seurata. Saamani palautteen perusteella on siis hyvä pyrkiä tempoltaan verkkaiseen ja volyymiltaan voimakkaaseen puheeseen. Ei liene pahitteeksi myös kerrata tehtävänantoja.

Minulle jäi muskarista päällimmäiseksi aurinkoinen olo. Saamani palaute oli kannustavaa, ja muskarilaiset vaikuttivat tyytyväisiltä. Ennen tuntien pitämistä olin jo miettinyt, että muskarille olisi tilausta. Nyt tunnit pidettyäni mietteeni ovat yhä samat. Tämä on työtä, jolla on merkitystä. Mikä onkaan palkitsevampaa kuin saada toinen ihminen hyväälle tuulelle?⁶⁴

Myös Nekalan palvelukeskuksen henkilökunta tuntui innostuneen muskarista, sillä ennen kuin olin lopettanut viimeisen muskarituntin, kotihoidon esimies oli jo yrittänyt soittaa minulle kysyäkseen, voisinko jatkossakin pitää Nekalassa mummomuskaria.

⁶⁴ Myös Heinon ja Hirvikankaan haastattelemat ikäihmisten virkistystuokioita vetävät musiikkipedagogit kokivat tekevänsä erittäin tarpeellista ja monin tavoin palkitsevaa työtä. Ikäihmisten parissa työskentely oli antanut myös heille itselleen paljon. (Heino & Hirvikangas 2011, 42–43.)

Hyvästä mielestä puhuu myös musiikkineuvos Marjukka Riihimäki Helsingin Sanomien haastattelussa joulukuussa 2015. Riihimäki on neljän vuoden ajan käynyt kerran viikossa laulattamassa muistisairaita palvelukeskus Wilhelmiinassa. Riihimäki toteaa: ”Täällä musiikin voima näkyy kirkkaimmin. On ihanaa seurata, millaisen muutoksen yhteislaulu saa aikaan muistisairaisissa. Ihmiset, jotka ovat vetäytyneet omiin maailmoihinsa, havahtuvat. Heidän kasvonsa alkavat elää, silmänsä säteilevät ja he muistavat sanasta sanaan kokonaisia lauluja. Saan siitä joka kerta valtavasti iloa ja voimaa.” (Kallionpää 2015.)

Omasta hyvästä mielestä ja kulttuurielämysten tärkeydestä puhuu myös laulaja Juha Tapio, joka esiintyi valkeakoskelaisessa hoivakoti Wäinämöisessä huhtikuussa 2016. Aamulehti raportoi Tapion pitävän tärkeänä, että artisteja kutsuttaisiin enemmän hoiva- ja vanhainkoteihin esiintymään. Lehti siteeraa Tapiota: ”Eihän ihmisillä ole kovin paljon mahdollisuuksia lähteä täältä keikalle, ja kulttuurielämyksiä he ansaitsevat siinä missä me kaikki muutkin. Kerrankin tuli todella hyvä fiilis lähteä rundille, kun luin edellisen päivän lehdestä, että kulttuurielämykset vaikuttavat terveyteen yhtä paljon kuin liikunnan harrastaminen tai tupakoimattomuus. Se oli oikein tutkitusti todistettu. Tämähän on kansanterveystyötä parhaimmillaan. Kulttuurin pitäisi olla hoivakodeissa ihan ydinaluetta.” (Eerola 2016.)

5.4 Mietteitä tunneista

Kuten aiemmin työssäni kirjoitan, olin etukäteen miettinyt, että mummomuskaritunnit olisivat 45 minuutin pituisia, mutta päädyin 60 minuutin tunteihin Nekalan palvelukeskuksen päiväohjelman vuoksi. 60 minuutin tunti ei tuntunut liian pitkältä, mutta tuota pidempi tunti vaatisi hyvin vetreän ja virkeän ryhmän.

Yhtä lailla runsaan noin 10 hengen ryhmäkoko tuntui hyvältä. En kyllä toivoisi, että ryhmä olisi ainakaan paljoa tätä suurempi. Välillä mietin, että pienempi ryhmä olisi antanut mahdollisuuden paremmin keskittyä yksittäisiin osanottajiin.

Maanantain tuntien aikaan päiväkeskuksessa oli saunavuoro. Kylvettä tuli hakemaan kerran, pari tunnin aikana jonkun saunaan. Samoin yksi tai kaksi ihmistä saapui löyllyn raikkaana kesken kaiken tunnille. Toki tunti keskeytyi aina lähtemisten ja tulemisten ajaksi, mutta keskeytykset eivät kestäneet kauaa, joten en kokenut niistä olevan muskaritunnille haittaa. Toki jos saisi valita joko maanantain ajan 10.30–11.30 tai tiistain ajan 12.30–13.30 välillä, valitsisin jälkimmäisen, koska siihen aikaan ei tullut mitään keskeytyksiä.

Ennakko-oletukseni mummomuskarilaisista lapsimuskarilaisia rauhallisempina täyttyi täysin. Melutaso ei noussut koskaan korkeaksi. Muskarilaisia piti joko kannustaa osallistumaan tai kuunnella heidän puheenvuorojaan, mutta kertaakaan ei pitänyt hillitä yltiöpäiseksi yltynyttä menoa. Tunneilla oli miellyttävän rauhaisaa ja leppoisaa – juuri sellaista kuin toivoinkin.

6 MUMMOMUSKARIN JATKOJALOSTUSTA

6.1 Aiheaihoita

Muskaritunteja ideoidessani mieleeni tuli useita eri aihekokonaisuuksia. Materiaalia etsiessä minulla oli tunne kuin jokainen aihealue olisi oma vintiltä löydetty pahvilaatikko täynnä paljon kaikkea kiinnostavaa. Tuntui, että laatikkoa penkoessa esiin tuli toinen toistaan kiehtovampia kappaleita ja ideoita.

Linnuista löytyi niin runsaasti materiaalia, että aiheesta pystyisi pitämään vielä useamman tunnin lisää. Tovin tuumin, pitäisinkö kaikki kolme muskarituntia lintuteemasta. Päädyin kuitenkin siihen, että olisi muskarilaisille mielekkäämpää, että kaikkien tuntien aihe ei ole lintu. Halusin kuitenkin hahmotella, millaisia eri tuntikokonaisuuksia linnuista saisi. Mietin, kannattaisiko tunnit tällöin teemoittaa eri lintujen mukaan, esimerkiksi jaolla vesilinnut ja muut linnut tai esimerkiksi Suomessa talvehtivat linnut ja etelään muuttavat linnut. Yksi vaihtoehto olisi keskittyä vain muutamaankin lintulajiin kullakin tunnilla, seurata esimerkiksi niiden vuotta: milloin ne muuttavat Suomesta pois, mihin niiden matka kulkee, ja milloin ne tulevat taas takaisin. Esimerkiksi västäräkin kanssa voisimme matkata musiikin siivin Suomesta Afrikkaan ja Lähi-itään ja laulaa tai kuunnella näiden alueiden musiikkia. Lisäksi tunnilla voitaisiin keskustella västäräkin lempiruoasta hyönteisistä (laulaa vaikka hyönteislauluja, kuten Olavi Pesosen vanhasta koululaulukirjasta löytyvät W. A. Mozartin säveltämä laulu Hyttynen tai Vilho Siukosen Itikoiden iltavirret). Voitaisiinpa tunnilla myös jutella västäräkin liikkumatavoista ja musiikkiliikunnassa mahdollisesti matkia niitä.

Tämän opinnäytetyön liitteenä on lista lintuteemaan kokoamastani materiaalista, josta osan siis käytin ensimmäisellä muskaritunnilla.

Pitämiäni lintu-, keksintö- ja meriteemaisten tuntien lisäksi hahmottelin tunteja muistakin aiheista. Nämä ideat ovat siis aihioita, joita voisi työstää, jos jatkan mummomuskarituntien pitämistä. Tässä on pari esimerkkiä mieleeni tulleista aiheista:

- Urheilu
 - o Esimerkiksi laulut Jänöjussin mäenlasku ja Moskovan olympialaisten tunnussävelmä Näkemiin, Moskova, Omituiset olympialaiset, Olympiaralli ja kansakoululauluista esimerkiksi Hiihtäjälapset, Suksimiesten laulu ja Poikaset, tyttöset, kilvan!

- Helsingin olympialaisten tunnussävel ja samalla tietoa/muistelua Helsingin olympialaisista
- Eri urheilulajeja matkivaa musiikkiliikuntaa
- Suomalaiset elokuvat
 - Tunnin pääpaino on vanhoissa suomalaisissa elokuvissa.
 - Esimerkiksi seuraavia elokuvista tuttuja kappaleita voisi käyttää:
 - Me tulemme taas (samannimisestä elokuvasta)
 - Kaunis Veera (elokuvasta Kaunis Veera eli Ballaadi Saimaalta)
 - Saimaan valssi (elokuvasta Kaunis Veera eli Ballaadi Saimaalta)
 - On lautalla pienoinen kahvila (samannimisestä elokuvasta)
 - Romanssi (elokuvasta Katariina ja Munkkiniemen kreivi)
 - Vaimoke (samannimisestä elokuvasta)
 - Katupoikien laulu (elokuvasta Onnellinen ministeri)
 - Kulkurin valssi (samannimisestä elokuvasta)
 - Kaksi vanhaa tukkijätkää (samannimisestä elokuvasta)
 - Seitsemän tuntia onnehen (elokuvasta Morsian yllättää)
 - Balladi Rosvo-Roopesta (elokuvasta Rosvo-Roope)
 - Elokuva-aiheinen tietovisa
 - Valokuvia ja videopätkiä vanhoista elokuvista
- Kuninkaalliset
 - Lauluna esimerkiksi Prinsessa ruusulinnassa
 - Sävellyksinä voisi olla esimerkiksi Preussin kuningas Fredrik Suuren kirjoittamaa musiikkia, Johan Helmich Romanin Drottningholmsmusiken, Jean Sibeliuksen musiikkia näytelmään Kuningas Kristian II, Georg Friedrich Händelin säveltämä Saban kuningattaren tulo, musiikkia Giuseppe Verdin Naamiohuveista (Kustaa III:n murha), valssikuningas Johann Strauss nuoremman musiikkia, Itävallan keisarinnan Maria Teresian kummityttären Maria Theresia von Paradisin sävellyksiä ja mahdollisesti suomalaisten tangokuninkaallisten esittämää musiikkia.
 - Tunnilla voisi lukea osia Eino Leinon runokokoelmasta Juhana Herttuan ja Catharina Jagellonian lauluja. Kokoelmassahan on sellaisia musiikkiin viittaavia runojen nimiä kuten Barcarola, Rondo ja Canzone.⁶⁵ Tästä voisi jatkaa tekemällä aikamatkan Juhana-herttuan hoviin Turun linnaan. Olen aikoinaan tehnyt tästä aiheesta radiodokumentin, jota voisi käyttää muskaritunnin osana.

6.2 Mummomuskari seurakunnassa

Valmistun pian kanttoriksi. Miten mummomuskaria voisi muokata, jos sen pitäisi seurakunnassa? Nyt olen tahallani jättänyt hengelliset laulut pois pitäessäni mummomuska-

⁶⁵ Kainuun Eino Leino -seuran internetsivuilla on lista Leinon runoihin tehdystä musiikista. Listalta löytyy mainintoja myös Juhana Herttuan ja Catharina Jagellonian lauluihin tehdyistä sävellyksistä. (Kainuun Eino Leino -seura.)

ria palvelukeskuksessa. Seurakunnassa pidettynä muskaritunti voisi mielestäni hyvin olla samanlainen kuin nyt, mutta joitain lauluja voisi korvata hengellisillä lauluilla. Esimerkiksi lintukerralle voisi ottaa mukaan hengelliset lintulaulut Oi katsele lintua oksalla puun, Leivolle, Pikku sirkku, Aa aa, allin lasta, Iltalaulu (Tääl yksinäni laulelen) ja Pikkulintu riemuissaan ja pitää vaikkapa tietokilpailun lintuja sisältävistä virsistä.⁶⁶

Seurasin Harjun seurakunnan kanttorin Sanna Ketolan pitämää ikäihmisten musiikkituokiota syksyllä 2015. Ketola laulatti diakoniapiirin ikäihmisillä samoja lauluja kuin lapsilla. Ketola oli valinnut mukaan lauluja esimerkiksi vuonna 2012 ilmestyneestä uusimmasta Lasten virsi -kirjasta. Ketola totesikin, että hänestä se, mikä toimii lapsilla, toimii myös vanhemmilla ihmisillä. Ketolan tunnilla laulettiin, leikittiin (paikalla istuen) ja soitettiin. Mieleenpainuvien tehtävien musiikkituokiossa oli enkelijumppa, joka on ilmestynyt Mari Torri-Tuomisen Kirkkomuskari-kirjassa. Diakoniapiirin ikäihmiset tuntuivat kovin pitävän jumppasta, jossa liikutellaan käsiä laulun tahtiin ja aina kerta kerralta jätetään jokin sana laulamatta, kunnes lopussa liikkeitä tehdään hiljaisuuden vallitessa. Kuten siis jo käytännössä on osoitettu, enkelijumppa sopii erinomaisesti ikäihmisten musiikkihetkiin. Seurakunnassa pidettävässä muskarissa voisikin olla oma enkeli-teemainen kertansa, jossa voisi olla mukana enkelijumpan lisäksi tuttu Suojelusenkeli-laulu, Enkeli taivaan -virsi (joko laulettuna tai tietovisan osana), rentoutusmusiikkina César Franckin Leivästä enkelten ja Olavi Pesosen vanhasta koulun laulukirjasta Leevi Madetojan säveltämä Enkelien joululaulu (ainakin mikäli muskaria ei pidetä kesähelten aikaan). Ylipäänsä seurakunnan muskaritunteihin voisi ottaa vinkkejä Mari Torri-Tuomisen mainioista Kirkkomuskari-kirjoista, joista on ilmestynyt kaksi eri osaa. Lasten virsi -kirjan täydennykseksi on julkaistu Laula, leiki lasten virsi -kirja, josta myös voisi ammentaa ideoita seurakunnan mummomuskariin.

Seurakunnassa pidettävään muskariin voisi ottaa ideoita myös Jarkko Huhtalan ja Anna-Leena Klemetti-Faleniuksen kirjasta Elämäni paloja – ohjaajan materiaali senioriryhmille. Tässä seurakuntien tarpeisiin tehdyssä kirjassa ei ole lauluja ja vain pari liikuntatehtävää mutta sitäkin enemmän keskustelutehtäviä. Kirja kattaa kymmenen kokoontumiskerran materiaalin, jonka tarkoituksena on kannustaa ryhmäläisiä pohtimaan oman elämänsä merkitystä. (Huhtala & Klemetti-Falenius 2007.)

⁶⁶ Lintu esiintyy esimerkiksi seuraavissa virsissä: 105: 1, 3 (taivaan linnut, pienet leivot, kesälinnut ja toukomettiset eli sepekkyyhkyt), 192: 1 (linnut), 270: 2 (kotka), 324: 4 (kaarneenkin eli korpinkin poika), 397: 1 (lintu), 499: 1 (lintunen), 567: 1 (linnut) ja 571: 3 (linnut). Apuna tässä virsikirjan lintujahdissa olen käyttänyt Pentti Lempiäisen teosta Virsikirja sanasta sanaan. (Lempiäinen 2007.)

Lisäksi ajatuksia voisi ammentaa Aulikki Mäkisen ja Eero Jokelan kirjasta 40 tapaa kohdata Pyhä (Mäkinen & Jokela 2011).

Olisi mahtavaa, jos seurakunnat innostuisivat Vartiokylän seurakunnan tapaan satsaamaan hoivamusiikkiin. Kirkkohallituksen musiikin asiantuntija Teija Tuukkanen esittää, että juuri tällaiselle toiminnalle olisi tarvetta. Tuukkanen toteaa, että ”kirkon musiikin ja hengellisen musiikin merkitys erilaisessa hoivatyössä tulee varmaan tulevaisuudessa kasvamaan väestön ikääntymisen myötä. Musiikin terapeutista ja jopa spirituaalista merkitystä ihmiselle elämän eri vaiheissa aina vauvasta vaariin voisi tietoisesti tehdä näkyväksi.” (Kirkonkello 2014.)

6.3 Katse tulevaan

Oli iso ilo valmistella ja pitää muskaritunteja. Kun suunnittelin lintuaiheista tuntia ja kirjoittelin alkuyön hiljaisina tunteina muistiinpanoja eri lintulajien ravintotottumuksista, mietin, olinko eksynyt aiheesta liian kauas. Toisaalta opin kaikenlaista uutta, kuten esimerkiksi sen, että leivo ja kiuru eivät ole kaksi eri lintulajia. Sain myös positiivista palautetta muskarilaisilta siitä, että tunneilla oli tietoisukuja, usein kysymysten muodossa muskarilaisia miettimään haastaen.

Mummomuskarissa voisi tulevaisuudessa hyödyntää Reijo Pajamon vuonna 1999 ilmestynyttä kirjaa Lehti puusta variseepi, joka sisältää suomalaisten koululaulujen taustatietoja. Yksi muskarilaiseni kehui tuota kirjaa, josta en ennen ollut ollut edes tietoinen. Toinen hyvä kirja on Timo Leskelän toimittama, vuonna 2008 ilmestynyt Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta. Siihen on koottu 300 vanhaa laulua ajalta ennen peruskoulua eli 1890-luvulta aina 1960-luvun lopulle saakka. Kirjassa on sen kattavuuden lisäksi hyvää myös matalat sävellajit, jotka sopivat iäkkäämmille laulajille. (Leskelä 2008.)

Muskarissa voisi tulevaisuudessa olla enemmän paritehtäviä, jolloin muskarilaiset pääsisivät vielä enemmän tekemisiin toistensa kanssa. Lisäksi soittimia voisi olla vielä enemmän, jotta valinnanvaraa ja vaihtelua olisi mahdollisimman paljon. Pohdin myös kitaran⁶⁷ hankkimista, sillä se olisi pianoa kätevämpi säestyssoitin. Pianoa soittaessa on kurjaa, kun joutuu olemaan selkä ryhmään päin. Sitä paitsi pianon varaan ei voi laskea, sillä sitä ei ole kaikissa palvelukeskuksissa tai vastaavissa paikoissa. Heino ja Hirvikan-

⁶⁷ Heino ja Hirvikangas (2011, 49) ovat käyttäneet virkistystuokioissa säestyssoittimina kitaraa, kanteletta ja harmonikkaa.

gas (2011, 50) toivovat, että VirkistysVerso-materiaaliin lisättäisiin säestys-CD eli CD-levy, jolle on soitettu VirkistysVerson laulujen säestykset. Minusta tämä idea on erinomainen. Yksi vaihtoehto olisi soittaa osa omien muskarituntien säestyksistä valmiiksi nauhalle. Näin pystyisi keskittymään laulamiseen ja ryhmäläisten aktivoimiseen.

Heinon ja Hirvikankaan työssä jäi minua mietityttämään myös se seikka, että he pitivät osan virkistystunneista pareittain. He kehuivat tätä järjestelyä, jossa työn vastuun ja ilon voi jakaa toisen kanssa. Juuri laulujen säestämisessä parityöskentelystä on hyötyä, koska toinen voi säestää ja toinen johtaa laulua. (Heino & Hirvikangas 2011, 50.)

Tällainen parityöskentely kuulostaa ihanalta. Sen lisäksi että olisi mukava ohjata tunteja tasavertaisena parina jonkun kanssa, olisi myös mukavaa saada joku soittimensa taitaja rikastuttamaan tunteja. Heinon ja Hirvikankaan yksi haastateltavista kertoi tekevänsä yhteistyötä harmonikkasäestäjän kanssa, mikä kuulostaa hienolta. (Heino & Hirvikangas 2011, 37.)

Olisi myös mukava ottaa tunnille mukaan gramofoni ja vanhoja savikiekkvoja. Perheeni gramofonissa on ainakin se hyvä puoli, että se soi niin lujaa, että ääni tavoittanee huonokuuloisenkin. Lisäksi gramofoni itsessään toisi nostalgisen häivähdyksen tunnille.

Soittimien lisäksi materiaalia voisi koota lisää muutenkin. Toivelistallani ovat herne pussit ja värikkäät huivit.

Mummomuskaritunneista voisi tehdä moniaistillisempia eli tuoda tunneille vaikka mausteita haisteltavaksi ja tavaroita tunnusteltavaksi, kuten Heino ja Hirvikangas (2011) ovat omilla tunneillaan tehneet. Myös VirkistysVerson tuokioihin tuotiin esimerkiksi syksyn lehtiä, pihlajan, koivun ja kuusen oksia, hallaharsoja, huiveja, höyheniä, siveltimiä, saippuakuplia, taidekuvia⁶⁸ ja värikkäitä nauhoja aktivoimaan eri aisteja. (Ruokonen, Moilanen, Ollaranta & Ruismäki 2011.)

Lisäksi tunneilla voisi käyttää ääntä vielä monipuolisemmin kuten hyräillä ja tuottaa rytmejä suulla naksutellen. Myös äänenvoimakkuudella voisi leikkiä pyytäen muskari-

⁶⁸ Luontokuvat olisivat myös mainio lisä varsinkin hoitolaitoksissa pidettäviin mummomuskareihin, sillä luonnonmaisemien ja luontokuvien katselemisen on todettu vähentävän stressiä ja ahdistuneisuutta ja elvyttävän ihmisen fysiologiaa. (Airaksinen ym. 2015, 19.) Kun hoitolaitoksista ei niin helposti pääse luontoon samoamaan, on sitäkin tärkeämpää tuoda mahdollisuuksien rajoissa luonto laitokseen.

laisia laulamaan välillä tosi hiljaa ja välillä voimakkaasti. Erilaisia laulun sävyjä voisi hakea, kuten laulaa uneliaasti, iloisesti, surullisesti, vihaisesti ja kiinalaisesti.⁶⁹

Mummomuskarissa voisi lasten muskarin tapaan pitää myös äänisatutuokioita, joissa satua väritetään erilaisin soitinten äänin. Satuina voisi käyttää esimerkiksi vanhoja kansansatuja, jotka saattavat olla kuulijoille vuosikymmenten takaa tuttuja. (Ks. Bojner Horwitz & Bojner 2007, 84.)

Jos siis jatkan mummomuskarien pitämistä, materiaalia⁷⁰ olisi kaikkineen hyvä kerätä lisää. Olen koonnut muskariin sopivia sormi- ja käsileikkilauluja, vanhoja piirileikkejä, vanhoja seuraleikkejä ja loruja. Lisäksi olen aloittanut kuvapankin ja vanhojen iskelmien keräämisen.

Aloin koota myös muskarin työkalupakkia, joka sisältää erilaisia tehtävyytyyppejä, joita voi käyttää mummomuskarissa. Muskarituntien suunnittelua vastaisuudessa voisi helpottaa, että olisi valmis lista, josta tehtäviä voisi poimia.

Lasten muskaritunneilla oli aina aihe eli tarina ja tavoite eli tunnin musiikillinen tavoite. Mummomuskaritunneilta jätin musiikillisen tavoitteen pois, mutta mikäli tunteja pitäisi jatkossa, yksi mietittävä asia olisi, yrittäisikö tunneille saada aiheen lisäksi myös musiikillisen tavoitteen.

Lisäksi olisi hyvä kartuttaa omaa tietämystä ikääntymisen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista vaikutuksista.⁷¹ Haluaisin tietää enemmän ikääntyneen fysiologiasta, esimerkiksi millaisin harjoituksin voi tukea ikääntyneen ääntä ja ovatko jotkin harjoitukset haitallisia.

⁶⁹ Nämä laulun eri sävyt kumpuavat mieleeni Ava Nummisen Tampereen Sävelessä pitämästä työpajasta (Numminen 2015).

⁷⁰ Erinomaisia ideoita ikäihmisten virkistystuokioissa käytettävästä materiaalista saa Heinon ja Hirvikankaan opinnäytetyöstä. Listalla on esimerkiksi pyykkilauta, kahvimylly, mausteita, koulukirjoja ja höyheniä. (Heino & Hirvikangas 2011, 21.)

Uusia ideoita mummomuskariin voisi saada Vanhustyön keskusliiton internetiin kokoamasta aineistopankista, joka on tarkoitettu iäkkäiden ihmisten ja vanhusten viriketoimintaan, www.vahvike.fi.

Ideota voi ammentaa myös Kirsti Koivulan monista ikäihmisten virikekirjoista, joissa on muun muassa tietokilpailuja, tuolijumppa- ja laululiikuntaohjeita.

⁷¹ Erinomainen huomio on, että vanheneminen on elinikäinen prosessi, jonka aikana ihmisessä tapahtuu niin biologisia, psyykkisiä kuin sosiaalisiaakin muutoksia. Prosessi alkaa hedelmöityksestä ja jatkuu kuolemaan asti. Vanheneminen siis koskee yhtä lailla lapsia, nuoria kuin keski-ikäisiäkin. Vanhuus on elämän varrella tapahtuneiden muutosten tulos. Vanhuus on siis normaali, luonnollinen ja ainutkertainen elämänvaihe, johon kuuluvat aikaisempien elämänvaiheiden tapaan tietyt kehitystehtävät ja kriisit. (Kan & Pohjola 2012, 12.)

Myös erilaisista sairauksista, kuten muistisairauksista, olisi hyödyllistä tietää enemmän.⁷² Näiden tietojen avulla voisi tunteja muokata eri ryhmille sopiviksi.⁷³

⁷² Hyvä teos lisätiedon omaksumiseen on Suvi Kanin ja Leena Pohjolan laaja ja monipuolinen kirja *Erikoistu vanhustyöhön* (2012). Ensisijaisesti lähihoitajakoulutuksen vanhustyön koulutusohjelman opintoihin tarkoitettu kirja käy läpi muun muassa iäkkään ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, vuorovaikutusta, erilaisia virikemuotoja sekä sairauksia. Kirjassa on hyviä neuvoja myös siihen, mitä muistisairaiden musiikkituokiota vetävän olisi otettava huomioon (Kan & Pohjola 2012, 81–83).

⁷³ Kallisarvoista tietoa erilaisista ikäihmisten virkistysryhmiin osallistujista saa Heinin ja Hirvikankaan (2011) opinnäytetyöstä. Heidän kokemuksensa kattaa esimerkiksi vaikeasti dementoituneita, erittäin huonokuntoisia ja kielimuurin takana olevia maahanmuuttajia. (Heino & Hirvikangas 2011, 21, 38, 47.) Ihmisen vanhetessa tapahtuvista aistien muutoksista on esimerkkinä belgialaisesta hoivakodista kertovan lehtijutun maininta väreistä. Tekstissä todetaan ihmisen ikääntyessä näkökyvyn muuttuvan niin, että maailma näyttää ikään kuin hieman keltaiselta tai sumuiselta. Tämän vuoksi tarvitaan vahvoja värejä, jotka helpottavat esimerkiksi juuri hoivakodissa tilan hahmottamista. (Sainio 2015.) Miten kuuloaisti muuttuu ikääntyessä ja miten mahdollisia muutoksia voidaan lieventää mummomuskarin musiikkivalinnoilla?

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni lähtökohta oli mitä itsekkäin: halusin päästä toteuttamaan monivuotista unelmaani mummomuskarista. Työni tarkoituksena oli selvittää, millainen tuntirunko mummomuskarissa on toimiva. Tuntirunkoni koostui samoista neljästä elementistä kuin Tampereen konservatoriossa pitämäni lasten muskaritunnit eli laulamisesta, soittamisesta, musiikkiliikunnasta ja kuuntelemisesta. Lisäksi muskarirunkoon olisi mahdollista mahduttaa musiikin varhaiskasvatusta käsitelleessä kirjassa ollut viides elementti eli muu luova toiminta. Tällaista voisi olla esimerkiksi musiikin herättämien mielikuvien maalaaminen.

Mielestäni neljä elementtiä olivat hyvä kokonaisuus. Lauluvalinnoissa erityisen onnistuneita olivat vanhat kansakoululaulut, koska ne olivat muskarilaisille tuttuja ja selvästi inspiroivat heitä. Soittimet innostivat osanottajia. Soittaminen mahdollisesti vieläpä laulamiseen yhdistettynä oli hyvää aivo- ja motoriikkaharjoitusta. Kuuntelemisessa kannattaa miettiä rauhallisten kappaleiden pituutta, sillä liian pitkä rauhoittuminen saattaa saatella osanottajat unen maille. Neljän minuutin kuuntelukappale on kokemukseni mukaan jo pitkä. Elementeistä vaikein oli musiikkiliikunta, koska en ollut varsinkaan ensimmäisillä tunneilla varma, millainen liikunta on osanottajille sopivaa. Juuri liikuntatehtävissä onkin iso ero lasten muskariin. Päädyin myöhemmille tunneille valitsemaan vain sellaisia liikuntatehtäviä, jotka saattoi tehdä istualtaan. Mielelläni sisällyttäisin tunteihin perinteisiä piirileikkejä, mutta niiden hankaluutena on se, että ryhmäläisten pitäisi pystyä liikkumaan ilman rollaattoria. Yksi mahdollisuus tosin on katsoa, mitkä piirileikit olisivat mukautettavissa myös rollaattorin kanssa leikittäviksi.

Mummomuskarirunko selkiytyi pitäessäni tunteja. Alku- ja loppulaulu pysyivät joka tunti samoina luoden tunteihin näin turvallista jatkumoa. Tuntirungon ajallisessa keskiössä oli klassisen musiikin kappale, joka vaihteli tunnin teeman mukaan. Kaikki tunnin laulut, soitto, kuuntelumusiikit ja musiikkiliikunta mukailivat tunnin teemaa. Lisäsin ensimmäisten muskarituntien innoittamana liikuntaa ja soittoa tuntirunkoon alkuperäistä suunnitelmaani enemmän, koska halusin lisää toimintaa tunteihin. Päätös tuntui oikealta.

Tämän työn viimeinen, hioutunut muskarirunko on seuraavanlainen:

- alkulaulu (aina sama)
- laulu ja liikunta (käsileikki)
- kuuntelu/visa (ei liian pitkä, jotta muskarilaiset eivät väsähdä)
- liikunta (voisi olla myös seisaaltaan)
- (laulu ja) soitto
- kuuntelu
- (laulu ja) soitto
- liikunta (voisi olla myös seisaaltaan)
- (laulu ja) liikunta (käsileikki)
- kuuntelu (rentoutus)
- loppulaulu (aina sama)

Kehittelemäni tuntirunko on Nekalan päiväkeskuksessa olleille mummomuskarilaisille tehty, joten sitä pitää muuttaa mummomuskarilaisten kunnon ja jaksamisen mukaan. Nekalan palvelukeskuslaiset ovat itse liikkuvia ja virkeitä, minkä vuoksi tunneilla oli mahdollista laulaa, soittaa ja liikkua yhdessä. Tosin, kuten jo todettu, liikkuminen oli pääasiassa tuoliliikuntaa.

Tuntirungon mukauttaminen voisi tarkoittaa joidenkin elementtien tasapuolista poistamista tai muuttamista rungon keskikohdan eli klassisen musiikin kappaleen molemmilta puolilta. Keskeisen kuuntelutehtävän ympärillä on kaksi soitto-, liikunta- sekä laulu ja liikuntatehtävää. Nyt kehitelty tuntirunko pysyisi myös tällöin tuntien perustana.

Mummomuskarituntien suunnittelussa on muskarilaisten kunnon lisäksi hyvä ottaa huomioon musiikilliset mieltymykset. Onhan tämän työn musiikin fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia käsitelleessä osassa tullut ilmi, että kaikkein tehokkain lääke on jokaisen oma mielimusiikki. Tästä syystä olisi mukava suunnitella mummomuskaritunteja kullekin ryhmälle erikseen, osanottajien mieltymykset mielessä pitäen.

Olen tyytyväinen valitsemaani tutkimusmenetelmään eli havainnointiin. Mielestäni tämän työn puitteissa sain riittävää tietoa havainnoimalla mummomuskarin osanottajia sekä kirjoittamalla tuntien jälkeen havaintoni ja omat tunteeni muistiin. Oli hyvä molempien ryhmien viimeisen tunnin jälkeen kuulla jokaisen osanottajan mielipide ja kokemus mummomuskaritunneista. Lisäksi kahdella mummomuskaritunnilla hoitajat ottivat pyynnöstäni valokuvia. Kuvat ovat mukavia muistoja tunneilta.

Palaan ajatuksissani isoäitini luo. Mietin, millainen mummomuskaritunti olisi sopinut hänelle. Hän olisi pystynyt vain toisella kädellä soittamaan, joten soittimen olisi pitänyt

soida myös sellaisen soittajan hyppysissä, jonka toinen käsi on ”pantu kiertoon”. Isoäidilleni olisivat sopineet mummomuskaritunneilla käyttämistäni soittimista pantaan kiinnitetyt kulkuset, tamburiini, shakerit ja gojo-pussi. Laulamiseen isoäitini ei olisi luultavasti pystynyt osallistumaan, sillä hän ei koskaan edes tapailut säveliä, vaikka lauloin tuttuja lauluja. Liikkuminen olisi ollut rajallista, mutta ei aivan mahdotonta. Sen sijaan kuunteleminen ja toisten ryhmäläisten tai ohjaajan seuraaminen olisivat voineet olla isoäidilleni hyvinkin antoisaa. Totesihan hän kerran tyttärelleen, että hänellä on korvat. Kuulo ja ymmärrys olivat siis tallella.

Isoäitini olisi voinut olla Heinon ja Hirvikankaan opinnäytetyöhönsä kuvailemassa huonokuntoisten ryhmässä. Heino ja Hirvikangas kirjoittavat heidän eli ohjaajien kannalta turhauttavista hetkistä, kun virkistystuokioon osallistui niin huonokuntoisia, että kommunikointi jäi pelkän hymyilyn ja nyökkäilyn varaan. Aina ei tiennyt, ymmärsikö osanottaja, mitä häneltä kysyttiin, eikä ohjaaja puolestaan ymmärtänyt mahdollista vastausta. Tuntui kuin puhuisi pelkille seinille. Kun sitten jälkeinpäin hoitaja tuli tietämättä ohjaajan turhautuneista tunteista kiittelemään ja kertomaan, kuinka odotettuja virkistyshetket ovat ja kuinka osanottajat ovat hetken jälkeen virkistyneitä, tajuaa, että musiikki- ja tarinatuokiot voivat merkitä osanottajille paljon, vaikka päällisin puolin tarkkaillessa vaikutelma on toinen. (Heino & Hirvikangas 2011, 27–28.)

Tämä on rohkaiseva esimerkki. Mummomuskaria voi muokata myös huonokuntoisille sopivaksi. Itse asiassa mummomuskaria pitää muokata myös huonokuntoisille sopivaksi. Unescon Arts in Hospital -hanke esitti, että jokaisella pitää olla mahdollisuus nauttia ja päästä osalliseksi kulttuurista. Oikeus musiikkiin, musisoimiseen ja yhdessäoloon kuuluu kaikille – iästä, elämäntilanteesta, kunnosta ja diagnooseista huolimatta.

LÄHTEET

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Helsinki: Kirjayhtymä.

Ahonen-Eerikäinen, H. 2000. Musiikki – sisäisen maailman symboli. Teoksessa: Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.) *Mieli ja taide*, 97–100.

Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Karkkulainen, M., Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. *Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin*. Helsinki: Edita.

Ala-Pöllänen, K. & Hovi, S. & Partanen, P. 1990. *Musica 5–6*. Oppilaan kirja. Espoo: Fazer Musiikki.

Alatalo, T. 2001. Mitä taide minulle merkitsee? Teoksessa Ukkola, I. (toim.) *Parantava taide*. Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille, 76–78.

Attendo 2015. Kulttuuri & Taide -teemakoti -mainos Turun Sanomissa 21.12.2015.

Avoin haku taiteen ammattilaisille 2016. Luettu 1.3.2016.
http://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/ajankohtaista/tiedotteet/2016/02/29022016_2.html

Bell, N. (toim.) 2010. *Kas metsämökin ikkuna. Laululeikkejä lapsille*. Helsinki: Tammi.

Blomqvist-Suomivuori, L. 2001. Taide-elämysten merkitys hoitotyössä. Teoksessa Ukkola, I. (toim.) *Parantava taide*. Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille, 60–75.

Bojner Horwitz, E. & Bojner G. 2007. *Mielihyvää musiikista*. Suom. Salonen, S. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Eerola, A. 2016. Wäinämöisen ohikiitävä tähtihetki. *Aamulehti* 15.4.2016, A8.

Eloisa ikä. Luettu 2.3.2016.
http://www.vtkl.fi/fin/kehitamme/eloisa_ika_ohjelma

Eskelinen, M. 2013. Länsimaisen taidemusiikin konsertista hyvinvointia ikäihmisille. Musiikin koulutusohjelman musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Haikonen, H. 2016. Soita ja laula, se tekee hyvää. Vierailijakolumni, *Aamulehti* 7.2.2016, B9.

Harrison, I. (toim.) 2007. *Kuka, missä, ensin? Kaikkien aikojen ensimmäiset*. Suom. Ketola, V.-P. Helsinki: WSOY.

Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.) 2000. Mieli ja taide. Helsinki: Mielen-terveyden keskusliitto ry.

Heino, M. & Hirvikangas, T. 2011. Valssi menneiltä ajoilta – Kokemuksia ja havaintoja ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioiden ohjaamisesta. Varhaisiän musiikkikasvatus. Lahden ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Luettu 2.4.2016.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33507/Heino_Marja.pdf?sequence=1

Hietaniemi, H. 2015. Ihmelääke musiikki. Helsingin Sanomat 12.11.2015, C12–C13.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hongisto-Åberg, M., Lindeberg-Piiroinen, A. & Mäkinen, L. 1998. Musiikki varhaiskasvatuksessa. Hip hoi, musisoi! Käsikirja. Espoo: Warner/Chappell Music Finland Oy.

Huhtala, J. & Klemetti-Falenius, A.-L. 2007. Elämäni paloja. Ohjaajan materiaali senioriryhmille. Helsinki: Kirkkopalvelujen opintokeskus.

Ikivihreä soiva laulukirja. 2015.

Luettu 1.3.2016.

<http://versomus.fi/ikivihrea-soiva-laulukirja-julkaistaan-syyskuussa>

Jännes, H. & Saikko, P. 2005. Linnunlaulun Suomi. Kirja sisältää CD-levyn. Helsinki: Otava.

Kaikkonen, M., Ollaranta, R., Simojoki, M. & Sopenen, S. 2000. Olin laulukirja. Helsinki: Otava.

Kainuun Eino Leino -seura. Luettu 3.3.2016.

<http://www.kainuuneinoleinoseura.fi/eino-leino/leinon-runojen-savellykset>

Kallionpää, K. 2015. Musiikkineuvoksen herkin hetki. Helsingin Sanomat 19.12.2015, C22.

Kallioranta, S., Kuparinen, T., Ollaranta, R., Tharmaratnam, F. & Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO 2007. VirkistysVerso. Musiikki- ja tarinatuokioita ikäihmisille. Kevään aika. Järvenpää: Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO.

Kallioranta, S., Kuparinen, T., Ollaranta, R., Tharmaratnam, F. & Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO 2007. VirkistysVerso. Musiikki- ja tarinatuokioita ikäihmisille. Kesän aika. Järvenpää: Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO.

Kallioranta, S., Kuparinen, T., Ollaranta, R., Tharmaratnam, F. & Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO (2006) VirkistysVerso. Musiikki- ja tarinatuokioita ikäihmisille. Syksyn aika. Järvenpää: Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO.

Kallioranta, S., Kuparinen, T., Ollaranta, R., Tharmaratnam, F. & Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO (2007) *VirkistysVerso. Musiikki- ja tarinatuokioita ikäihmisille. Talven aika.* Järvenpää: Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO.

Kan, S. & Pohjola, L. 2012. *Erikoistu vanhustyöhön.* Helsinki: SanomaPro.

Karvinen, E. 1994. *Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet.* Lahti: VK-Kustannus Oy.

Keskinen, J. & Mentu, A. 2013. *Laulunlohtijat.* Teoksessa Malte-Colliard, K. & Lampo, M. (toim.) *Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla,* 54–65.

Kiiski, P., Pohjola, E. & Sariola, E.-L. 1988. *Musica 3–4.* Oppilaan kirja. Espoo: Fazer Musiikki.

Kirkonkello 2014. Luettu 3.4.2016.

<http://www.kirkonkello.fi/kurkistus-kirkon-musiikkityon-tulevaisuuteen>

Kolehmainen, T. 1999. *Milloin vanha on vanhus?* Kotimaisten kielten tutkimuskeskus. Luettu 2.4.2016.

http://www.kotus.fi/nyt/kolumnit/kielikuna_%281996_2009%29/milloin_vanha_on_vanhus

Koskinen, T. 2013. *Tutkimuskohteena yhteisö- ja hoivamusikot. Uuden ammattikunnan synty?* Tampereen yliopisto. Etnomusikologian pro gradu -tutkielma. Luettu 3.4.2016.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84562/gradu06695.pdf?sequence=1>

Kunnas, M. & Ikävalko, R. 1987. *Hullunkurinen lintukirja.* Jyväskylä: Gummerus.

Käpylä, H. 2012. ”Musiikilla on merkitys meille kaikille”. *Musiikkiharrastuksen merkitys ikäihmisille. Varhaisiän musiikkikasvatus.* Lahden ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Luettu 29.3.2016.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49474/Kapyla_Heidi.pdf?sequence=1

Laaksonen, L. & Salo, M. 1983. *Lystiä leikkiä – perinnettä ja perinneleikkejä.* Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto P13.

Lehtiranta, E. 2015. *Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Kuinka musiikki voi muuttaa elämääsi.* Helsinki: Basam Books.

Lempiäinen, P. 2007. *Virsi kirja sanasta sanaan. Virsi kirjan raamattuviitteet, virsi kirjan sanahakemisto.* Helsinki: Kirjapaja.

Leskelä, T. (toim.) 2008. *Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta.* Helsinki: Tammi.

- Liikanen, H.-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Luettu 28.4.2016.
<http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf>
- Linnilä, K. & Savikko, S. 2004. Onko lintu kotona? Sata siivekstä. Helsinki: Teos.
- Majaluoma, M. & Valste, J. 2010. Onko linnulla napa? – ja muita tieteen arvoituksia. Helsinki: Sanoma Magazines Finland Oy.
- Malte-Colliard, K. & Lampo, M. (toim.) 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tutkivan teatterityön keskus/Tampereen yliopisto.
- Marvia, E. (toim.) 1988. Song of Finland. Tuhansien laulujen maa. Lauluja Suomesta. Helsinki: WSOY.
- Murtomaa, K. & Harju, E. 1998. Kiiltomato laulupolulla. Porvoo: WSOY.
- Musiikkia aiheesta. Luettu 9.3.2016.
http://www2.kirjastot.fi/musiikkia_aiheesta
- Myrberg, K. & Leppäranta, M. 2014. Meret. Maapallon siniset kasvot. Helsinki: Tähtitieteellinen yhdistys Ursa ry.
- Mäkinen, A. & Jokela, E. 2011. 40 tapaa kohdata Pyhä. Helsinki: LK-kirjat.
- Numminen, A. 2010. Hoivamusiikki. Sovella taidetta. Luettu 2.4.2016.
<http://www.sovellataidetta.fi/material/46>
- Numminen, A. 2015. Muistiinpanoja Ava Nummisen työpajasta Laulaminen – iloa, terveyttä ja kuntoutusta. Kesäkuu 2015. Tampereen Sävel.
- Parviainen, L. (toim.) 1961. Koulun laulukirja. Porvoo: WSOY.
- Pesonen, O. 1945–1951. Laulukirja. Helsinki: Osakeyhtiö Valistus.
- Pohjola, E., Sariola, E.-L. & Simola-Isaksson, I. 1985. Piiri pieni pyörii. Musica 1–2. Oppilaan kirja. Helsinki: Musiikki Fazer Musik.
- Pätsi, A. 1999. Mummomuskaria Ukkokodissa. Musiikkikerhon toiminta Kuopion Ukkokodissa syksyllä 1997. Kirkkomusiikin koulutusohjelma. Sibelius-Akatemian Kuopion osasto. Musiikin maisterin tutkintoon kuuluvan projektin kirjallinen osuus.
- Routasalo, P., Pitkälä, K., Savikko, N. & Tilvis, R. 2003. Ikääntyneiden yksinäisyys. Kyselytutkimuksen tuloksia. Tutkimusraportti 3. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- RunoVerso. Luettu 1.3.2016.
<http://versomus.fi/julkaisut/runoverso>

- Ruokonen, I., Moilanen, K., Ollaranta, R. & Ruismäki, H. 2011. Virkistysverson musiikkitoiminta virittää vanhusten hyvinvointia ja omatoimisuutta. *Musiikki-lehti, teemanumero Musiikki ja mieli*, 1/2011. Luettu 1.3.2016.
http://www.mv.helsinki.fi/home/hruismak/julkaisut_files/virkistysverso.pdf
- Sainio, S. 2015. Ilo on paras pilleri. *Aamulehti* 29.11.2015, A6–A9.
- Selin, S. 2012. Perinnepiirileikit ja -laulut arjen käyttöön. Sosiaalialan koulutusohjelma. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Luettu 2.3.2016.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52236/oppari%201.pdf?sequence=1>
- Siliämaa, S. 2011. Suomen kansakoulujen musiikinopetus 1950-luvun yhteiskunnassa. Jyväskylän yliopisto. Musiikkikasvatuksen pro gradu -tutkielma.
- Simola-Isaksson, I. & Pyötsiä, M. 2011. Tule, tule leikkiin. Lasten laululeikkejä. Helsinki: F-Kustannus.
- Taiku. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. 2015. Luettu 28.4.2016.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/taiteesta-ja-kulttuurista-hyvinvointia>
- Taikusydan – Taiteen hyvinvointivaikutusten yhteyspiste. Luettu 28.4.2016
<http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/taikusydan-taiteen-hyvinvointi-vaikutusten-yhteyssp/>
- Taipale, M. 2001. Taidetoiminta vanhustenhoitolaitoksessa. Teoksessa Ukkola, I. (toim.) *Parantava taide. Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille*, 79–94.
- Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:17. Luettu 28.4.2016.
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70355/URN_ISBN_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1
- Terveyttä kulttuurista -verkosto. Luettu 28.4.2016.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/taiteesta-ja-kulttuurista-hyvinvointia/terveytta-kulttuurista-verkosto>
- Torri-Tuominen, M. (toim.) 2010. *Kirkkomuskari*. Helsinki: Lasten Keskus.
- Torri-Tuominen, M. (toim.) 2015. *Kirkkomuskari 2*. Helsinki: Lasten Keskus.
- Ukkola, I. (toim.) 2001. *Parantava taide. Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille*. Helsinki: Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto TJS.
- Updegraff, R. 1980. *Meret ja valtameret*. Suom. Koskinen, O. Porvoo: WSOY.
- Vasara, P. 2016. Katri Koskinen avasi ison kotinsa vanhuksille. *Aamulehden Moro-liite*, 18.2.2016, 8–9.

VirkistysVerso. Luettu 1.3.2016.
<http://versomus.fi/hankkeet/virkistysverso>

VirkistysVerso-materiaali. Luettu 1.3.2016.
<http://versomus.fi/julkaisut/virkistysverso-materiaali>

VirkistysVerson laulukirja. Luettu 1.3.2016.
<http://versomus.fi/julkaisut/laulukirja>

LIITE

Liite 1. Lintumateriaalia

1 (5)

Tässä on lista lintuaiheista muskarituntia varten keräämästäni materiaalista. Linnut osoittautuivat niin suosituksi sävellysten aiheeksi, että materiaalia löytyi yli yhden tunnin tarpeen. Esimerkiksi Varpunen-nimisiä kappaleita tuli vastaan neljä, säveltäjinä Lauri Parviainen, Mikael Nyberg, Leevi Madetoja ja Alfred Hiilimies.

Osan lintumateriaalista käytin lintuaiheisella muskaritunnilla, mutta paljon jäi siis vielä käyttämättä. Tämä lista ei kuitenkaan yritä olla kattava esitys kaikesta lintuaiheisesta musiikkimateriaalista. Taatusti enemmän jäi listan ulkopuolelle kuin mitä sillä on. Olen tummentanut ne sävellykset ja liikuntaideat, joita käytin lintutunnilla.

Kansakoululaulujen numerointi viittaa Olavi Pesosen Laulukirjaan, jota olen käyttänyt vanhojen koululaulujen lähteenäni.

- Linnut (ideoiden ituja)
 - Lintujen kuvia
 - Lintujen laulua nauhalta
 - Mitä lintuja eri soittimet muistuttavat, ja mitä soittimia eri linnut muistuttavat
 - Käsileikki: Kolme varista (yksi lensi pois)
 - Variksesta tietoa, variksen laulua (oikea varis) -> rytmi: silivati-seilaa (titititi taa taa)
 - Lintuloruja:
 - Kuu kiurusta kesään, puoli kuuta peipposesta, västäräkistä vähäsen, pääskyselästä ei päivääkään.
 - Harakka huttua keittää, hännällensä hämmentää
 - Mauri Kunnas ja Reijo Ikävalko: Hullunkurinen lintukirja
 - Hannu Jännes & Pekka Saikko: Linnunlaulun Suomi (+ CD)
 - Kai Linnilä ja Sari Savikko: Onko lintu kotona?

LAULUT

- Aa aa allin lasta (kansakoululaulu 90) -> hengellinen
- Alamaassa (Piiri pieni pyörii, s. 45) -> kaanon
- Albatrossi
- Harakka huttua keittää
- Ihme ja kumma (Piiri pieni pyörii, s. 140)
- Iloinen tikka

(jatkuu)

- Jo nouskaa -> käki kukkuu 2(5)
- **Joutsen (kansakoululaulu 163, Tuhansien laulujen maa, s. 22)**
- Joutsenet (kansakoululaulu 98)
- Julma kissa, (kansakoululaulu) -> syö linnun
- Kanatanssi
- Kas metsässä lintuset laulavat näin (= Lintuset)
- Kaunis, kirkas aurinko paistaa -> rastas
- **Kesäpäivä Kangasalla -> kotka (Tuhansien laulujen maa, s. 20, Musica 3–4, s. 245)**
- Kettu ja korppi
- **Koivun oksaan korkealle (= Peipon pesä) (kansakoululauluja 47, Piiri pieni pyörii, s. 153)**
- **Kolme varista (Piiri pieni pyörii, s. 104)**
- Korppi
- Kotkan poikii ilman siippii
- Kukko ja västäräkki
- Kukkoni kuoli (Musica 3–4, s. 44) -> kaanon
- Kukkuu, kukkuu
- Käki
- Käki ja pöllö -> onneton rakkaus
- Laula kukko
- Lehdossa lintujen laulu nyt soi (= Kesälaulu)
- Leivolle (kansakoululaulu 43, Josef Haydn, Musica 3–4, s. 243) -> laulun nimi Leivolle, mutta laulun sanoissa ei kertaakaan mainita leivoa -> hengellinen
- **Lintu lensi oksalle -> piirileikki -> piirileikkiohje myös Piiri pieni pyörii -kirjassa, s. 107**
- Lintu lensi oksalle huojuvalle
- **Lintujen häät (Musica 3–4, s. 242) -> Fidirallallaassa muskarilaiset voisivat aina olla mukana (esim. taputtaen tai soittimia soittaen)**
- Lintunen
- Lintuselle (kansakoululaulu 48, säv. Christoph W. Gluck)
- Lokki
- Luojaan kukku (kansakoululaulu 54)
- Metsälintu (kansakoululaulu 25)
- Metsän laulajaiset (kansakoululaulu 55)
- Miks' leivo lennät Suomehen (= Leivo) (kansakoululaulu 45)
- Miksi laulat, lintuseni? (kansakoululaulu 46)
- Mummo kanasensa
- Musta ja valkoinen kana
- Niin minä neitonen sinulle laulan
- Nocturne ("ruislintu" eli ruisrääkkä) (san. Eino Leino)
- Nuku nuku nurmilintu
- **Nyt on meillä lysti leikki -> tiainen, västäräkki jne. -> voi tehdä hyvin kailauluna -> käsiä voisi taputtaa reisiin ja yhteen laulun tempossa tai sitten tiiriliriirissä voisi aina tehdä jotain (Piiri pieni pyörii, s. 105)**
- Oi katsele lintua oksalla puun -> hengellinen

- **On suuri sun rantas autius -> villisorsa (kansakoululaulu 166, Musica 3–4, s. 93)**
- Pesäntekoleikki (kansakoululaulu 67) -> kuvaa ihmisiä, ei lintuja
- Pii, pii, pikkuinen lintu (kansakoululaulu 49, Piiri pieni pyörii, s. 47) -> ei lintulajeja
- **Pikku juttu -> kana (kansakoululaulu 57, hauska, sama tarina kuin Francis Poulencin Chanson bretonnessa -> kissa ja kana matkalle)**
- Pikku sirkku (kansakoululaulu 50) -> hengellinen
- Pikkulintu riemuissaan -> hengellinen
- Punatulkku
- Pyyntö (kansakoululaulu 119) -> paleleva lintu
- Pääskyselle
- Pääskysten syyslaulu (kansakoululaulu 9)
- Pöllö (Piiri pieni pyörii, s. 143)
- Pöllö-rock (Piiri pieni pyörii, s. 142)
- Sormi on linnun laulupuu
- Sorsa se Saimaan aalloissa sousi (kansakoululaulu 164)
- Sorsan poika (kansakoululaulu 89) -> tosi synkkä
- Sorsanmetsästy
- Souda, souda sinisorsa
- Syksylaulu
- Sylvian joululaulu
- Sylvian laulu (Musica 5–6, s. 192)
- Syyssävelmä -> pääskysel
- Taas leivoset ilmassa leikkiä lyö (= Kevätsointuja)
- **Teki peipponen koivuhun pesän (= Peipposen pesä, Piiri pieni pyörii, s. 152)**
- Terve teille lintuset (= Kevätlaulu) -> ei lintulajeja
- **Tiaisen konsertti (hauska: titityy aina lopussa) (kansakoululaulu 123)**
- Tikan sauna (kansakoululaulu 56)
- Tikin, takin tikka hakkaa
- Tilikin talikin (Piiri pieni pyörii, s. 73)
- **Tiu tau tilhi (Pikku Inkerin laulu tilhille) (Piiri pieni pyörii, s. 97)**
- Tukkasotka -> hassu lastenlaulu
- Työ ja leikki (kansakoululaulu 26) -> tikka
- Unilintu (Piiri pieni pyörii, s. 113)
- Vaarilla on saari (Piiri pieni pyörii, s. 63) -> harakka, pikkulinnut
- Varis
- Varpunen (kansakoululaulu 117, säv. Madetoja)
- Varpunen (kansakoululaulu 118, säv. Hiilimies)
- Varpunen (säv. Nyberg)
- Varpunen (säv. Parviainen)
- Varpunen jouluaamuna
- Villisorsa

LIIKUNTA

4(5)

- VirkistysVerso/Kevät, s. 27: huiviliikuntaa Melartinin Perhosvalssin tahtiin (kiiva, seisten) -> perhonen ei ole lintu mutta kuitenkin lentävä siivekäs
- Pehmopallon heitto ringissä istuen -> pallo on kananmuna -> yritetään pitää se ehjänä -> taustalla soi jokin lintuaiheinen musiikki, jonka tahtiin heitellään (tähän sopisi esimerkiksi Modest Musorgskin Näyttelykuvista Kuoriutuvien kannanpoikien tanssi)

ÄÄNITTEITÄ (KLASSINEN MUSIIKKI)

- Beethoven, Ludwig van: Sinfonia nro 6, Op. 68, 2. osa. Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (orkesteri)
- Bizet, Georges: L'amour est un oiseau rebelle (Carmenista). (sopraano ja orkesteri)
- Daquin, Louis Claude: Le Coucou (käki). (klaveerisoitin)
- Delius, Frederick: On Hearing the First Cuckoo in Spring. (Two Pieces for Small Orchestra). Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (orkesteri)
- **Gibbons, Orlando: The Silver Swan. Levyltä: Royal Rhymes and Rounds. Esiintyjänä The King's Singers. Signum Records, 2012.** (lauluyhtye)
- Grieg, Edvard: Rabnabryllup (korpun häät) (25 Norwegian Folk Songs and Dances, Op. 17). Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (piano)
- Grieg, Edvard: Vöglein (Lyric Pieces, Book 3, Op. 43). Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (piano)
- Haydn, Joseph: Sinfonia nro 83, "Kana". (orkesteri)
- Händel, Georg Friedrich: Urkukonsertto nro 13, F-duuri (HWV 295), III Allegro, "The Cuckoo and the Nightingale". Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (urut ja orkesteri)
- **Marcello, Antonio: Oboekonsertto d-molli, osa adagio. Levyltä: Punaisia hetkiä 2. Esiintyjänä Christian Hommel, oboe ja Cologne Chamber Orchestra johtajanaan Helmut Müller-Brühl. Naxos, 1998.**
- Merikanto, Oskar (säv.) ja Erkko, J. H. (san.): Kevätlinnuille etelässä. Levyltä: Suomen suloksi. Esiintyjänä Soile Isokoski, sopraano, ja Marita Viitasalo, piano. Ondine, 2000. -> haikea
- **Merikanto, Oskar (säv.) ja Erkko, J. H. (san.): Kottarainen. Levyltä: Suomen suloksi. Esiintyjänä Soile Isokoski, sopraano, ja Marita Viitasalo, piano. Ondine, 2000.**
- Merikanto, Oskar (säv.) ja Koskimies, Ilta (suom. san.): Metsäkyhkyset. Levyltä: Suomen suloksi. Esiintyjänä Soile Isokoski, sopraano, ja Marita Viitasalo, piano. Ondine, 2000.
- Messiaen, Olivier: Le Lorient (Kuhankeittäjä) ja La Chouette Hulotte (Lehtopöllö) (Catalogue d'oiseaux). Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (piano)
- Messiaen, Olivier: Le rouge-gorge (Punarinta) ja Le merle-noir (Mustarastas) (Petites esquisses d'oiseaux). Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (piano)
- Mozart, Wolfgang Amadeus: Der Vogelfänger bin ich ja (oopperasta Tahahuilu). (laulu ja orkesteri)

5(5)

- Mozart, Wolfgang Amadeus: Divertimento, F-duuri, K. 522. Ein musikalischer Spaß, IV Presto. Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (käyrätorvi ja kvartetti)
- Musorgski, Modest: Kuoriutuvien kananpoikien tanssi Näyttelykuvista. (piano tai orkesteri)
- Ogden, Nigel: Pingviinien leikkihetki. Levyltä: Iloista ja juhlallista urkumusiikkia. Esittäjänä Marko Hakanpää, urut. MHCD 005, 2010.
- Prokofjev, Sergei: osat Lintu, Ankka ja Susi syö ankan Pekasta ja sudesta (Op. 67). Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (orkesteri)
- Raitio, Väinö: Joutsenet. (orkesteri)
- Rameau, Jean-Philippe: La Poule (kana). (cembalo)
- Rautavaara, Einojuhani: Cantus arcticus, Op. 61. (linnut ja orkesteri)
- Rossini, Gioacchino: Marssi oopperasta Varasteleva harakka. Levyltä: Iloista ja juhlallista urkumusiikkia. Esittäjänä Marko Hakanpää, urut. MHCD 005, 2010 -> mahtipohtinen marssi
- Saint-Saëns, Camille: Aviary (Lintuhäkki), Eläinten karnevaali. Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (orkesteri)
- Saint-Saëns, Camille: Hens and Cockrels (Kanat ja kukot), Eläinten karnevaali. Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (orkesteri)
- Saint-Saëns, Camille: Swan (Joutsen), Eläinten karnevaali. Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (orkesteri)
- Saint-Saëns, Camille: The Cuckoo in the Depths of the Woods (Käki metsän syvyydessä), Eläinten karnevaali. Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (orkesteri)
- Schubert, Franz: Die Krähe (Die Winterreise). (laulu ja piano)
- Sibelius, Jean: Tuonelan joutsen (Lemminkäisen 2. osa, Op. 22). Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (orkesteri)
- Stravinski, Igor: Tulilintu. (orkesteri)
- Tsaikovski, Pjotr: Joutsenlampi. (orkesteri)
- Vaughan Williams, Ralph: The Lark Ascending. Levyltä: Animals in Music. Naxos, 2014. (viulu ja orkesteri)
- Vivaldi, Antonio: Huilukonsertto, D-duuri, Op. 10, No. 3, RV 428, "Il cardellino" (tikli), I Allegro. (huilu ja orkesteri)

ÄÄNITTEITÄ (MUU MUSIIKKI)

- **Nyberg, Mikael (säv.) ja Kianto, Ilmari (san.): Pikku Inkerin laulu tilhille. Esiintyjänä Georg Malmstén. VirkistysVerson Talven aika -levyllä.**
- White, Daniel & de Marsan, Eric: Lintu (L'oiseau). Elokvasta Belle ja Sebastian.