



Subaru

男声合唱団

ニュース№668 '18. 10. 23

久方ぶりの定例レッスン、昴12th ジョイントコンサートに向けて!

10月19・21日

□ 10月19日(金) 18:00~20:30 定例レッスンが開催されました。9月30日(日)は



台風襲来警報のため、また10月5日(金)はハルビン公演と重なったため定例レッスンは中止となり、9月17日(日)のレッスン以来、実に1か月ぶりのレッスンとなりました。佃さんの体操、吉岡さんの「あめんぼの歌—北原白秋」を朗読しての滑舌訓練、千秋さんのヴォイストレー

ニングに始まり、本並先生の指揮で、12回コンサートのアンコール曲「このみち」と「昴」を、休憩をはさんで、第3部曲の「SIYAHAMBA」「朝露」「橋を作ったのはこの俺だ」を、各パートごとの団員の「曲目習熟度」の調査もふまえ、熱のこもったレッスンとなりました。1月のうたごえ東京祭典での合唱発表、2月の12回ジョイントコンサートにむけて、いよいよ本格的にレッスンに励む時期となってきました。ピアノは森二三さん。参加者は全34名でした。



□ 21日(日)は14:00~17:00 佃さんの体操、吉岡さんの活舌訓練「あめんぼの歌」、千秋さんのヴォイストレーニングと始まり、本並先生の指揮で、12回コンサートの1部曲「夕焼け」「ねがい」「浜辺の歌」をレッスン、休憩と報告・連絡をはさんで、引き続き、3部曲「航

路」「朝露」「橋を作ったのはこの俺だ」「SIYAHAMBA」の4曲を、最後に「君死にたまふことなかれ」を東京うたごえ祭典・合唱発表会にむけて、一からの挑戦の気持ちで歌い切りました。ピアノは西應静さん。参加者は全33名でした。

□西應静先生とお別れです。



西應静先生の昴ピアニストは、ご本人とご家庭の事情により、2019年2月22日12回コンサート出演をもって終了されるとのお別れの挨拶がありました。昴と18年間、昴のピアニストとして、昴のうたごえに寄り添って、いつも美しい音色で、時に激しいピアノ伴奏で、昴の合唱を引き立てていただきました。毎年の全国のうたごえ祭典の合唱発表会での静さんの華麗で模範的なピアノ伴奏で、昴は何度も表彰されました。静先生ありがとう！お疲れさまでした。

□連絡・報告事項

(1)「一村好郎喜寿を祝うコンサート」には、昴から8名の団員が参加し、「地底の歌」を合唱しました。立川さんから参加された記事を投稿いただきました。(広報部)

(2) これからのレッスン・声楽教室の日程について

①11月2日(金)のレッスンは「嶋本先生の声楽教室(レッスン)」の日です。前半は「声楽」を、後半から「君死にたまふ」と、できれば「夕焼け」を素材にした声楽レッスンになります。楽譜を忘れないで持参ください。なお、12月16日(日)も3回目の「嶋本先生の声楽教室(レッスン)」を開催予定しております。(技術部)

②「12回コンサート」成功のために、通常の定例レッスン日以外に「強化レッスン日」を設定しています。技術部で検討し、運営委員会でも十分議論し、皆様にもお諮りしたと思います。ご了解いただきたく団員の皆様の予定スケジュールに忘れないように入れて下さい。

2019年1月6日(日)14:00～ (レッスン終了後新年会)	<レッスンのない日>
1月13日(日)14:00～	2018年12月30日(日)
1月15日(火)18:00～	2019年1月4日(金)
1月27日(日)18:00～	1月18日(金)～20日(日)「日うた」のため
2月3日(日)14:00～	
2月15日(日)14:00～	
2月19日(火)18:00～	

健康手帳 ②-3

『体温低下の理由』

5 水分のとりすぎ

今年の夏は極めつけの猛暑で、熱中症にならないようにと随分水を飲んだと思います。しかし、漫然と飲むとか、飲みたくもないのにガブガブ飲むのは、逆に体調を崩す原因となります。勿論、のどが渇いて心底飲みたいという時は飲んでもかまいませんが、「血液がサラサラになるから」「やせるから」など、根拠のない思い込みで多飲するのは危険です。

湿気が多い日や、雨がしとしと降る日は、不快指数が上がり、気持ちが憂鬱になったり、体がだるくてやる気がなくなったりします。これは、水分過多により体が冷えるためです。

さらに、過剰な水分は「冷え」だけでなく「痛み」をも引き起こします。雨が降って寒い日は、膝や腰の関節が痛むという経験はありませんか？「痛み」は体が冷えていますよというサインです。

体が冷えると、私たちの体は「病気にならないように」、または「病気を治そうとして」体内の余分の水を排出して体を温めようとします。風邪をひくと鼻水やくしゃみが出たり、寝冷えをすると下痢をしたり、大病をすると寝汗をかいたり、高齢者が夜中に何度もおしっこで目が覚めたりするのは、すべて「体内の余分な水分を捨てて体を温め、健康を保とう」とする自然な反応です。

何らかの形で水分を排泄できればいいのですが、排泄できない場合、体にどんどん水分が溜まり、様々な症状が引き起こされます。これを漢方では「水毒」といい、メニエル症候群やリウマチなどは、代表的な水毒症状といわれています。

あまり体を動かさない人、汗をかかない人が日ごろからお茶や果物ばかり摂っていると水分過剰になり、体が冷えて「痛みの病気」にかかりやすいのです。

適度な運動をつづけ、十分汗をかいて、体温を上げましょう。

6 薬の飲みすぎ

ほとんどの化学薬品は体を冷やします。痛みには鎮痛剤を処方されたりしますが、「鎮痛解熱剤」ともいわれるように、体を冷やす作用があります。一時的に痛みを和らげる効果はありますが、その実、次の痛みを作る準備をするようなものなのです。

化学薬品の副作用として、人によっては薬疹（じんましんや湿疹）や嘔吐などをおこすことがあります。これはみな、薬によって体が冷えるため、余分な水分を体外に排泄し、体を温めようとする反応です。

高血圧や肝臓病等で長期的に化学薬品を服用している人は、体が冷え、それが様々な病気の下地をつくる可能性があることを忘れてはいけません。

「薬を飲んでいれば大丈夫」などと思わず、「薬が無くても大丈夫な体」になることが重要なのです。

次は、体温と免疫力の関係についてみていきます。

(山本宏司)



「一村好郎 喜寿を祝うコンサート」に参加して

去る10月7日に生駒市のたけまるホールでの「一村さんの喜寿を祝うコンサート」に参加した。一村さんは18歳の時「荒木栄」に出会い以来60年合唱団の指導・創作・争議支援・うたう会等と正にうたごえ運動の「うたごえは生きる力・闘う力・平和の力」を实践されてきた。日うた祭典労働者合同の指揮者、大阪では港湾合唱団・友よ闘ってこそ明日がある合唱団、全国ではアンカー、奈良ではららら・るるる・ろろろ合唱団・明日歌など多数指導され、うたう会も6ヶ所伴奏されている。こんなにも身を粉にして精力的に活動されてきたからなのか今、一村さんは右手が動かない難病「ジストニア」に罹り、また最近パーキンソンも発症したという。そんな中での今回のコンサートはこれらのほとんどのサークルが「一村さん病気に負けずにがんばってや」と感謝と励ましの心を込めて取り組んだ本当に暖かい思いのあふれたコンサートだった。びっくりしたのはすべてのうたう会にテーマソングを一村さんが創作されていて、どのうたう会も個性豊かに100回を超えて続けておられることだ。創作と言えば自らの港湾だけでなく、沢山の争議にかかわり必ず支援の曲を創作し「うたごえは闘う力」を实践続けてこられた。また阪神大震災の時に創られた「悲しみの涙の数ほど」は命の尊さや人のやさしさを深く歌いあげており、あの荒木栄が生きていれば絶賛したと思う。私は一村さんとは大阪の職場のうたごえ仲間として色々なところで共に歌ってきたが、今回一村さんがどうしても荒木栄の「地底の歌」をやりたいという熱い思いを聞いて昴の仲間に声をかけて参加出来たことをとてもうれしく思っている。一村さんの情熱には足元にも及ばないが少しでも近づきたいと心動かされた素晴らしいコンサートだった。（立川孝信）