



Subaru

男声合唱団

ニュース№.671

18. 12. 2

千秋&昴ジョイントコンサート
チケット販売状況
(11月30日現在)

301枚 (販売枚数)

うち 入金枚数 267枚
残席数 520席

千秋&昴コンサート成功

へ 12月がんばろう！

11月30日

□ 11月30日(金)18:00~20:30 昴定例レッスンが開催されました。佃さんの体操と千秋さんのヴォイストレーニングのあと、本並先生の指揮で、12回コンサート第3部曲「朝露」と「SIYAHAMBA」を練習しました。

休憩をはさんで、パート別写真撮影と連絡事項報告のあと、引き続き、本並先生の指揮で、東京祭典合発曲「君死にたまふことなかれ」を、そして、第1部曲の4曲「春を待つ」「浜辺の歌」「ねがい」「夕焼け」、全体で計7曲の集中力を要求されるレッスンとなりました。ピアノ伴奏は西應静さん。参加者は全33名でした。今年も師走の1ヶ月のみとなり、コンサートに向けて、全曲を暗譜で歌える段階へ、正しい音程と曲想豊かな発声・表現をめざして、がんばり時です。「SIYAHAMBA」は12月7日(金)のレッスンで、ジャンベ奏者との音合わせ、振付師との舞台動作づくり等が予定されています。そのためにも、暗譜が前提の合唱が肝心です。



今日はレッスンを15分早く切り上げて、団長・副団長の呼びかけに応じて、12回コンサートの成功のために、「チケット問題」を中心にパート毎に真剣なミーティングが行われました。

今日はレッスンを15分早く切り上げて、団長・副団長の呼びかけに応じて、12回コンサートの成功のために、「チケット問題」を中心にパート毎に真剣なミーティングが行われました。

□連絡・報告事項

(1)「千秋&昴ジョイントコンサート」の成功を！そのために「12月中にチケットの80%を売り切ろう！」(千秋団長と山本副団長(チケット販売担当長)より)

11月の段階で、販売・入金200、確約400、座席850では、全く覚束ない状態！これでは大変！12月が勝負の月。このままの状態では12月を逃してしまおうと、正月を迎え、1月の「日うた」と・・目に見えて忙しくなる。12月中に座席数850の80%：650席分を聴きにきていただける方に届けたい。確約をもらい、入金もしていただけるように。1月中には100%近くまで、「もう券ありません！」まで努力してください。どうか足を踏み出して欲しい！声をもう一回り広くかけていただきたい！

山本チケット販売担当長より、現状の販売状況の説明がありました。「動きとしては遅々として上がっていない！今後はことあるごとに集計結果を知らせます。

(緊急のお願い)「入金はまだ、しかし販売が確定しているチケット」の座席番号を山本(宏)まで各自メール等で知らせてください！」

(2) 技術部長より、今回のコンサート曲11曲。昴らしい聴きごたえのある演奏を！音程・リズム正しく+曲の情感をどう表現するか？自宅での練習に励んでほしい！

2019年1月13日(日)強化レッスン 14:00~17:00 1・2・3部通しレッスンを予定しています。

(3)「昴第1回うたごえ喫茶(うたう会)」1月30日(水)14:00~17:00 ねむかホール 昴の2曲+千秋1曲の演奏あり。ご協力ください。(詳細は追ってお知らせします)(大島さんより)

健康手帳 ④

『体温と免疫力』 - ちょっと先回り編 -

『爪もみ』については、シリーズのもう少し後でご紹介する予定でしたが、先日の練習時に急遽、実演紹介をしましたので、その時高田さんが紹介された口の体操『あいうべ』と共に、今回先回りして、改めてご紹介します。

自分でできる免疫療法『爪もみ』のやり方

◎手足の血行をよくし頭寒足熱を実現

「頭寒足熱」は、健康な状態を示す言葉ですが、なかなかそうはなっていないのが現実です。

身体の冷えを改善し、現代人に多い低体温を即座に改善してくれるのが「爪もみ」です。爪もみを行った人が、最初に実感するのが、「手足がポカポカしてきた」「ジンジンしてきた」ということです。これは手足の血行が改善された証拠です。

爪の生え際には、神経線維が密集しています。爪もみを行うと、その刺激が瞬時に自律神経に伝わり、血行が改善し「頭寒足熱」状態に近づいていくのです。

次ページ 図参照

自律神経を整えて病気を治す！口の体操「あいうべ」

間違った呼吸（口呼吸）が、体にさまざまな弊害をもたらしている。

それに気づいた内科医の今井一彰氏が口呼吸を鼻呼吸に変える口の体操「あいうべ」を考案し、多くの病気の治療に役立ててきました。

カゼやインフルエンザによく感染する人、アトピー性皮膚炎や花粉症、ぜんそく、リウマチなどで悩んでいる人、歯並びや唇が荒れやすい人など、ぜひ実践して欲しい手軽な訓練です。

「あいうべ」のやり方

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セット（2～3回に分けてもよい）を目安に毎日続ける

- 声は出しても出さなくてもよい
- 最初は「いー」「うー」だけでもよい

爪もみのやり方図解

薬指を含めた五本指刺激が基本

●刺激する場所

両手の爪の生えぎわです。私は、親指の外側から順番に、1・2（親指）、3・4（人さし指）、5・6（中指）、7・8（薬指）、9・10（小指）と、番号をつけています。



爪の生えぎわから、2mmほど指のつけ根側を刺激します（厳密な位置にこだわらなくてよい）。



●刺激のやり方

①両手の爪の生えぎわを、反対側の手の親指と人さし指で両側からつまみ、押しもみする。

たとえば、右手の親指を刺激する場合は、左手の親指と人さし指で、右手の1・2をギュッとほさんで刺激します。厳密な位置にこだわらなくても、刺激は十分に伝わります。



②両手の5本の指を、10秒ずつ刺激する。

自分が治したい病気・症状に対応する指は、20秒ずつ刺激する。

もむときは、ギュッギュッともんでも、ギュッと押し続けてもけっこうです。「少し痛いけど気持ちいい」刺激が得られるようにしましょう。

以上、ひとつおとり刺激しても、全部で2分ほどしかかかりません。

※1日2～3度、毎日続けましょう。

●注意する点

- ・爪もみを開始した後、一時的に痛みや症状が出る場合があります。これは症状が改善する前の生理的な反応です。心配せずに続けましょう。
- ・爪もみだけで、全部が解決するわけではありません。ストレスを解消する、規則正しい生活を送る、食生活を改める、適度な運動を行う、体を積極的に温めるなど、免疫力を正常に保つ生活習慣を心がけましょう。
- ・自律神経を整え、免疫力を正常化するには、なによりも本人の「自律」が大事です。自分を信じ、根気よく

続けましょう。

- ・薬指を単独で刺激すると、免疫力を低下させる可能性があります。必ず、ほかの指といっしょに刺激しましょう。
 - ・白血球のデータに基づき、医師や歯科医師、鍼灸師から爪もみの指導を受けている人は、その指示にしたがってください。
- 以上が爪もみのやり方ですが、基本を踏まえていれば、刺激のやり方など、みなさんがやりやすいように変えてけっこうです。

(投稿：山本宏司)