



Subaru

ニュースNo.675

男声合唱団

19. 1. 8 1月6日

新年初・嶋本晃声楽レッスン 昴は今年も頑張ります！

千秋&昴ジョイント
コンサート

チケット販売状況

(1月9日現在)

722枚 (販売枚数)

うち入金枚数 612枚

残席 1F 30席

2F 69席

あとひと踏ん張り！



男声合唱団「昴」舞台写真 (2018 大阪のうたごえ合唱発表会「LIC はびきの」にて)



高い (聴ける) 曲へと作り上げていきました。

□ 2019年1月6日(日)14:00より新年初のレッスン (強化レッスン・第3回嶋本晃声楽レッスン) が始まりました。佃さんの体操のあと、嶋本晃先生の30分にわたる発声練習で声と身体がほぐれ、本並先生の指揮で、まず「ねがい」を1時間にわたりレッスンしました。フレーズ毎に音程の確認、ことばの表現・強弱・発声、p mpでの声(息)の強度の持続 クレッシェンド・ディクレッシェンドの表現等嶋本先生の熱心で分かりやすい指摘を受けて、完成度の

休憩・連絡事項の報告をはさんで、引き続き、「浜辺の歌」「このみち」「君死にたまふ」「橋を作ったのはこの俺だ」最後に「朝露」をレッスンして、新年の初レッスンを終えました。ピアノ伴奏は西應静さん。参加者は全38名でした。



□ 17:30より「新年会」を興隆園でおこないました。

千秋団長より年初の挨拶がありました。

「今大事なことは“あきらめないこと！”」

「新年明けましておめでとうございます。私たちはこれまでの人生でいろんな経験を重ねてきました。そして私たちの昴のうたごえの中に私たちの年輪が刻まれています。私たち昴の魅力はその“年輪”です。と同時に、このままでは未来は開けない。若者にも夢を持っていただきたい。そのためには誰が頑張るのか？私たちが頑張る！私たちがこの美しい地球を護り、残し、そして平和を守る。暮らしやすい日本を作っていく。私たちが頑張らないと若者も未来をあきらめてしまう。厳しい現実があるが、わたしたちが頑張れば次の世代も育っていく！今大事なことは“あきらめない”ということ。そして、今回のコンサートを必ず成功させましょう！チケットもあと数十枚を売りつくしましょう！「日うた」までに到達目標までを。そして、「うたう会」も成功させて、昴に新しい仲間が入ってくれるよう頑張りましょう！」



□ 山本副団長から、「健康管理」をしっかりして、全員で（2月の）演奏会で歌いましょう！と“「Alla salute（アッラ サルーテ）」の唱和で乾杯！（「健康のために」の意味で、イタリア語の得意な副団長）

□ 嶋本先生から昴へ激励の挨拶がありました。

「私はレッスン中は褒めることはしません！「浜辺の歌」劇的に良くなった。私が来た時よりも、1回1回のレッスンで上達している。最初よりも全ての曲が雲泥の差で良くなっている！自信をもって！昴の皆さんが頑張っていてやってくれていることが、私たち（若い者）の励みにもなります。」

□ 西應静さんから、昴との出会いとお付き合いについて発言されました。昴を”卒業(一時休業?)“される静さんに拍手！



□久しぶりに新年に再会し、美酒を酌みかわし、親交を温めあいました。そして団員一人一人が、新年の再会を喜び、近況報告を兼ねて、それぞれの思いを述べました。

□連絡・報告事項

(1) 長屋さんが復団されました！ 中谷さんが1か月ぶりに顔を見せていただきました！
・昨年頑張って治療に専念されていた長屋さんが、6日のレッスンに参加されました。体調を元に戻すまでもう少し！無理をされずをお願いします。
・奥様の骨折治療・介護のため、しばらく休んでおられた中谷さんがレッスンに参加されました！2月のコンサートに向けて一緒に舞台に立ちましょう。

(2) 「日本のうたごえ祭典・参加のしおり」を渡しました。よく見てください。
1月18日(金)新大阪9:30分集合～新幹線9:40発に乗り遅れないように。(東京会場集合時間に間に合う最終列車。それ以前に行くもよし。)

(3) 1月10日(木)の「新春のつどい」午後6時半開演ですが、**集合時間午後4時に変更です。**
事前リハーサル。 吹田市勤労者会館別館集合。(赤シャツ・9条バッジ・黒ズボン)
久しぶりの昂出演依頼です。「楽譜を持ってよし」とします。(黒いファイルに綴じて)
「浜辺の歌」「ねがい」「このみち」「わが母の歌」(千秋ソロ)「君死にたまふことなかれ」

(4) 12回コンサート・チケット販売状況
あと一人が2枚以上の販売を！現在722枚(1月9日時点) 採算枚数762枚まであと40枚！
2F席も勧めてください！(残枚数 1F:30枚 2F:69枚)

健康手帳 ⑥

ある雑誌に、とても参考になる記事を見つけたので、転記しました。

暮らしの味わい 文/田口ランディ

「温めること」

スコットランドで6週間を過ごして戻ってきた日本が暑いなの。10月なのに夏日。時差ボケと気温差で体調を崩したせい、首、肩のこりがひどくなり、目は疲れてボヤけるし、集中力はなくなる、もの覚えは悪くなるし、そのうち腰まで痛くなってきた。

まいったなあ、と思っていた矢先、友人のAさんと会う。久しぶりに会ったAさんは元気そうで色艶もよく、10歳も若く見えた。最近ジムに通って理学療法士の専門指導を受けているという。なにがきっかけで？と詳しく話を聞いたところ、数年前に急に足腰が痛くて立てなくなり、医者に行ったら四文字熟語のような病名を告げられ「鉄のボルトを通さないと治らないし、それをしたところで良くなるかどうかわからない」と言われたそうだ。



イラスト：堀込和佳

「医者は頼りにならんといい、それから必死で治療法を探したんですよ」

もともと気功や瞑想に詳しいAさん。あらゆる知人に電話をかけて情報を集めた結果「医者自身が困ったときに使う方法が一番効く」と結論。

「……ちなみにどんな方法なんですか？」

「ものすごく簡単なんです。これでお金は取れないですよ。でも絶大な効果があります」それは、なんと「温める」こと。ただ、それだけ。

「身体というのは、やけどと急性の炎症以外は、ほぼ温めたらいいんです。年とともに軟骨が固くなって血流が悪くなる。特に首です。耳の後ろを通っている筋肉が固くなると脳に血と酸素が行かなくなって脳機能が低下し、目も霞むし、喉や口がかわき、手も痺れてきたりするんです。」

「いま、まさに私がそうなんですけど」

「だったら、自分の指で耳の裏の太い筋をよく揉んで、寝るときに使い捨てカイロを首に巻いて温めてください。きっと良くなりますよ」

これはいいことを聞いた、ダメでもともとだ。さっそく自分で耳の後ろの筋を探すと左側だけが固くなっていてすぐわかった。私は左側の首、肩、腰が痛かった。ゆっくりと丁寧に首を回してほぐし、自分の指でごりごり揉んで、使い捨てカイロで温めて寝た。効くといいなあ。効きますように。ついでに湯たんぽで腰も温めた。

翌朝、目が覚めて驚いた。「あれ。良く見える」パソコンの前に座って確かめてみた。楽だ。目の疲れが取れている。しかも、首の痛みは軽減。たったの一晩で？ 嘘みたい。早速Aさんに電話をした。「本当に使い捨てカイロで温めただけで良くなりました」

「そうですね。使い捨てカイロは遠赤外線が出ていますので皮膚の奥まで温まるんですよ。くれぐれも低温ヤケドに注意して続けてくださいね」

一番の原因は運動不足だそうで、首や肩をゆっくりと回すような運動を続けるべき。そうか、長旅で筋肉が固くなったのだな。

呼吸法を取り入れつつ、3日ほど温めたら、身体が以前より楽になった。

たぐち・らんでい 1959年生まれ。2000年に長編小説「コンセント」を発表して小説家としてデビュー。以降、広く人間の心の問題をテーマに作品を発表。近著に小説「坐禅ガール」(祥伝社)、佐藤初女さんとの交流をつづった「いのちのエール 初女おかあさんから娘たちへ」(中央公論新社)、「指鬘物語(しまんものがたり)」(春秋社)など。

出典：生活と自治 2018年12月号 29
(投稿：山本宏司)

「昴」新春うたごえ喫茶&昴ミニコンサート

2019年1月30日(水) 14:00~16:00

ねむかホール 参加費500円

ひとりがひとりを！ 宣伝を兼ねて知人を誘って下さい！
チラシ配ってください。

男声合唱団「昴」
新春
うたごえ喫茶
&「昴」ミニコンサート

ピアノの生伴奏で 懐かしい歌 思い出の歌 大好きな歌を
たっぷり歌って 楽しいひと時を過ごしませんか。
主催:男声合唱団「昴」

とき:1月30日(水)
午後2時~4時頃まで
ところ:ねむかホール
参加費:500円

連絡先
立川本店 06-6777-6196
旗号 090-6058-6622
大島成美 06-6772-1450
旗号 060-3830-4768

至東南田
地下鉄長堀
鶴見線地蔵
3階出口より
新合東ビル
3階 308号
空堀商店街
空堀商店街
ねむかホール
T0000一番街
谷町7丁目
至天王寺