



Subaru

男声合唱団

ニュース№.678

19. 1. 28

コンサート成功に向けて 強化レッスン行われる！

1月27日

千秋&昴ジョイントコンサート
チケット販売状況

(1月27日現在)

781枚 (販売枚数)

うち 入金枚数 706枚

残席数 1f 2席(未確定数

戻りF17)

2f 38席

(戻り RA-30 31

LB-17)



イストレーニングのあと、本並先生の指揮で、吉岡さんの司会進行も付けて、プログラム1部「日本のうた」：「春を待つ」「浜辺の歌」「ねがい」「夕焼け」を、また第2部の「君死にたまふことなかれ」を合唱しました。

休憩をはさんで、第3部の「外国の歌」：「橋を作ったのはこの俺だ」「航路」「朝露」「SIYAHAMBA」の4曲をレッスンしました。

「橋を作った・・・」では、3人揃ってのソロの振付ができず残念！また「SIYAHAMBA」では、振付と構成の確認を何度もしながら合唱。最後に、アンコール曲の「このみち」「昴」を歌い、コンサート曲の歌の出来具合と舞台の感覚・イメージを呼び起こしました。ピアノ伴奏は森二三さん。参加者は全29名でした。

□ 2月22日(金)の「千秋&昴ジョイントコンサート」までレッスン日はあと6回です。コンサートの成功のために追い込みの段階の大切な定例レッスン・強化レッスンです。体調に気をつけて、休まずに頑張りましょう！

2/1(金)定例 18:00～ 2/3(日)強化14:00～ 2/10(日)強化 18:00～ 2/15(金)定例 18:00～
2/17(日)定例 14:00～ 2/19(火)強化 18:00～

男声合唱団昴「うたごえ喫茶&昴ミニコンサート」(第1回)

1月30日(水) 2時から ねむかホール
皆さんのお越しをお待ちしています！

(投稿)「70周年記念日本のうたごえ祭典」に参加して

T1 立川

今回私は1/18「合発B」「交流」「記念音楽会」、1/19「フェスタ」、1/20「オリジナル」「和太鼓の祭り」に参加した。渋谷・大田・上野・川崎・羽村・調布と東京中を駆け回った。「合発B」と「交流」は移動のため他の歌を全く聞けなかったのが残念。

「昴」は思いを込めて歌えたつもりが入賞ならずだった。



「記念音楽会」では東京少年少女合唱団がさわやかで、トーンチャイムを使っの演奏は素晴らしい演出だった。そして「ウーマンワールド（日本・イタリア・タヒチ・インド）」の女性4人の抜群のハーモニーは正に奇跡の声だと思った。

「フェスタ」は客席が舞台という事で大丈夫かと思ったがよくまとまって聞こえた。「女声合同」は東席全部を使い赤い花を胸に白一色で壮観だった。難しい大合唱ではなく、いろいろな運動の中で歌い広げてきた歌がほとんどで歌いやすく聞きやすかった。シンガーソングライターが11人そろっての「うたう会」は思いがこもってたつぷりと歌えた。「和太鼓のまつり」も日本の伝統文化のすばらしさが力強い鼓動と共に心に残っている。

70年のうたごえ運動が多くの財産を残し未来につなげていく素晴らしい運動だと改めて確信した。また今年は京都で祭典があり、2020年2月23日は堺の新築の会館での「大阪のうたごえ祭典」も頑張ろう。

（投稿）70周年記念「日本のうたごえ祭典」に参加して T2三谷

私は今回の「日うた」には3日間参加し、合唱発表会一般の部(B)で40団体、一般の部(A)で42団体の計82団体の合唱を聴くことができました。毎日が合唱三昧の至福の時を過ごしました。これら82団体の中で、私のときもを抜いた演奏は何ととっても、愛知の「男声合唱団 Ein Prosit!」です。曲はアカペラの「木蘭の涙」です。最初の1拍目からのppの心地よい響き、全曲を通しての見事なハーモニーでした。涙が出ました。どうすればこんなハーモニーが作れるのだろうか。何か次元が異なるようでした。

ところで、今回は「昂」が銅賞にも入らなかったのはなぜなのか。団員の気の緩みがあったのではないかと。真剣に検討してみる必要があります。問題点を明確にして、当面の「ジョイントコンサート」、そして来年の「日うた」に向けて、明るく前進してゆきましょう。こんなことに屈しないのが、歴史ある「昂魂」じゃないですか。

（投稿）淀川区のコミュニティ新聞（発行部数9万部）2019/2月号に掲載されました。（若園）

淀川区の今と昔と未来を結ぶコミュニティ新聞

ザ・淀川

第453号
2019/2
THE YODOGAWA

COMMUNITY TIMES

明治の頃からの歩み
博愛社で写真展「今昔すと〜り〜」



今年で設立129周年。十三元今里にある博愛社では、現在工事中の外壁を利用して「今昔すと〜り〜」を開催中。1890年創立からの年表、明治の頃からの博愛社の写真、周辺の様子や近隣の商店の写真、昭和初期のイラストマップなどが展示されています。「気軽に見に来てください」と博愛社の皆さん。正門すぐ左手です。展示は夏頃まで。尚、当地には「認定こども園」が建ち、9月開園の予定です。

男声合唱団「昂」の第12回コンサートが、2月22日、いずみホールで開かれます。

「昂」は2000年に誕生。2002年より「日本のうたごえ祭典・合唱コンクール」に出場し、数多くの上位入賞を遂げてきた実力派です。1部では、『春を待つ』『浜辺の歌』『ねがい』『夕焼け』



「うたごえは平和の力」を合言葉に、中国南京での友好コンサートや、東日本大震災以降は被災地で交流演奏会を開くなど、活発に活動。ホームページあり。

実力派、男声合唱団「昂」第12回コンサート
ゲストにテノール歌手「ヨイトマケの唄」など

など「にほんのうた」を。2部ではゲストを迎え、テノール歌手・千秋昌弘さんによるリサイタル。『俺は枕木』『ヨイトマケの唄』『はたらけど』『星は光りぬ』などが披露されます。

3部は再び「昂」で、『橋を作ったのはこの俺だ』『航路』『朝露』『S.Y.A.H.A.M.B.A』など「世界のうた」。昂の歌声に惹かれ、ファンになる方はもちろん団員になる方も。一度コンサートを訪ねてみませんか？

★18時開場、18時30分開演
JR大阪城公園駅から徒歩3分
A席2500円、B席2000円
（障害者・介護者はA席2000円）
☎090-7112-4238

インフルエンザが大流行中 / /

季節性のインフルエンザが大流行しています。全国の介護施設等で蔓延し、死者が出ていると報道もされています。

しかし、普段から免疫を高めていれば、恐れることはありません。

2009年に新型インフルエンザが日本でも大流行した時に特集された、「新しい免疫学」に基づくインフルエンザ対策を、3名の研究者・医師の発言からご紹介します。

◎東京医科歯科大学名誉教授・人間総合科学大学教授 藤田紘一郎氏

『日本人の清潔志向が被害拡大の背景！ インフル対策には免疫アップが必須 』

新型インフルエンザが、日本でも大流行しつつあります。インフルエンザの他にも近年、様々な新しい病気が、私たちの生活圏内に迫りつつあるのです。なぜ、このような、厄介な病気が次々生まれてくるのでしょうか。この問題に対しては、私達人間の側に大きな責任があるということは間違いありません。……

人間は、その危険なウイルスを、医療技術などをフル活用して、根絶しようとしています。その行為自体が間違っているとはいえませんが、駆逐しよう、根絶しようという取り組みの繰り返し、実は更なる医療問題を招いているのです。例えば、日本は、清潔な社会を目指し、寄生虫などを根絶させようと努めてきました。その目標が達成されたかに見える、日本の清潔社会では、新たな問題が発生しています。

寄生虫などを排除することによって、私たちの腸内細菌は明らかに減少しました。これが免疫力の低下を招いています。現代において、アトピーなどのアレルギー疾患が爆発的に増加してしまったのも、日本の清潔社会の弊害であるといっているでしょう。

インフルエンザウイルスが、子どもたちにも、急速に広がりつつありますが、これも「ウイルスの感染力が強い」というだけで説明すべきではないでしょう。私はその背景に、子どもたちの免疫力の低下の問題が潜んでいると思います。……

インフルエンザに関して、私たちはどのように行動すればいいのでしょうか。

手洗いやうがいによって予防に努めることも大切ですが、むしろ私が皆さんにお勧めしたいのは、日常生活で免疫力を高める工夫です。そのポイントはいくつかあります。

まず、穀類や豆類、有色野菜、果物などを毎日、積極的に取るようにしましょう。こうした食生活での配慮は、腸内環境を整え、免疫力を高めるために、ぜひとも必要なものです。

また、良質の水を毎日、たくさん（できれば1日2ℓ）飲むこともいいでしょう。さらに、毎日軽い運動をすることや、よく笑うことも、免疫力を高めるのに役立ちます。

こうした工夫を積み重ねて免疫力を高め、インフルエンザに罹りにくい体づくりを目指しましょう。

◎新潟大学大学院医歯学総合研究科教授 安保 徹氏

『免疫を高めインフルエンザに勝つ三大極意！ ふだんから体温を上げることが大事』

まず、インフルエンザは、特定の型を持つウイルスが、主に口や鼻から侵入し、その粘膜上で繁殖することで感染します。すると、白血球中のリンパ球がウイルスを抗原として認識し、抗体をつくってウイルスと闘います。その際、発熱することで、ウイルスと闘うリンパ球が活性化されます。

また、私たちは体内に侵入したウイルスを除くために、代謝を高める必要があります。代謝の高まりは、発熱エネルギーによって得られるので、やはり発熱は必要です。

どんな病気でも治癒や予防のために、免疫力を高める方法は同じです。もしインフルエンザに罹っても、早く治すためには、「無理をしないで休む」「体温を上げる」「薬に頼らない」の三つがポイントです。

① 無理をしないで休む

インフルエンザを含め、あらゆる病気が発症するのは、自律神経のバランスが崩れて、交感神経が過剰に緊張し、白血球中に顆粒球が増えるか、副交感神経が優位になりすぎて、リンパ球が過剰に増えるかの、どちらかです。

自律神経は、悩みすぎや働きすぎなどのストレスで、バランスが崩れてしまいます。これまでの考え方や生活の仕方を考え直して、辛いことから離れる、寝不足や働きすぎをやめて休養を取ることが、免疫力を高めます。無理しなければインフルエンザにも感染しづらく、感染しても、休養すれば治癒が早まります。

② 体温を上げる

インフルエンザに感染したとき、体は発熱することでウイルスとの闘いに勝とうとします。ですから、免疫力を高めるためには体を冷やさず、積極的に体を温めることが大切です。感染後は寒い場所を避け、温かい食べ物や飲み物をとります。寝具やパジャマを厚めに調整し、湯たんぽなどで体を温めることが大切です。ぐっすり寝て、びしょり汗をかいて熱を下げる習慣を付けましょう。しかし、普段、36度以下の低体温では、この「汗をかいて熱を下げる」という免疫作用がうまくできません。低体温の人は、普段から歩くことや体操、入浴などで体温を上げることで、免疫力を強化してください。

③ 薬に頼らない

薬を飲むのは、痛み、熱、腫れなどの症状を抑えるためですが、これらの反応はどれも治癒反応です。つまり発熱は、体がインフルエンザと闘うのに必要であり、ここで安易に薬を使うと、治癒が遠のいてしまうのです。発熱したら無理をせずに休み、体を温かくして熱を出し切ると、ウイルスは死滅します。

解熱剤は、体温が39度を超えて、患者がぐったりしているような時に、頓服として使うくらいで十分です。

◎宮城歯科クリニック院長 宮城正照氏

『ウイルスの増殖を阻止！ インフルの発症を激減させる決め手は「舌みがき」』

歯科医師である私は、一般歯科治療や訪問歯科治療に携わるかたわら、予防医学の観点からインフルエンザ対策や呼吸器疾患の改善など、健康指導を積極的に行っています。

インフルエンザ対策として是非お勧めしたいのが「舌みがき」です。

舌みがきは、私のクリニックでも勧めています。実際にきちんと続けている人は、インフルエンザの発症率が、非常に低く抑えられているのです。また、老人性の肺炎の予防、ぜんそくの軽減、歯周病対策にも、舌みがきが有効です。

そもそも口は、雑菌が棲息しやすい場所です。体内の悪玉菌の半分、約300種類は、口の中にいるとわかっています。特に舌の上には、虫歯菌や歯周病菌、真菌（カビ）、肺炎菌、心臓病を起こす菌などが棲みついて、舌苔を形成します。

舌苔の雑菌からは、プロアテーゼという酵素が分泌されます。プロアテーゼはたんぱく質を分解する酵素です。このたんぱく質分解酵素が、口の中の粘膜細胞の細胞膜を溶かすため、インフルエンザウイルスが細胞に入り込み、増殖してしまうと考えられています。

●舌みがきのやり方

専用の舌ブラシ（薬局などで購入できる）を使うのが



ベストです。一般の歯ブラシの場合は、舌を傷めることがあります。柔らかい毛質で毛が密集している歯ブラシなら、代用が可能です。

みがき方は、下の表面から手前に向かって、やさしくなでるように、4～5回みがけば結構です。

強くこすって、下の表面を傷つけないように注意してください。終わったら口をすすぎます。
(山本宏司)

(投稿) 元海軍兵 瀧本邦慶さんの死を悼む

男声合唱団 立川孝信

昨年、平和委員会の学習会ではじめて瀧本さんの講演を聞いた。96歳ながらマイク無しで元気な声が会場に響いた。その戦争体験を「空堀ピースフェスタ」で語ってほしいとお願いしたが実現せず今年こそはと思っていた矢先に毎日新聞で訃報を知った。昨年12月28日に亡くなられた。97歳だった。

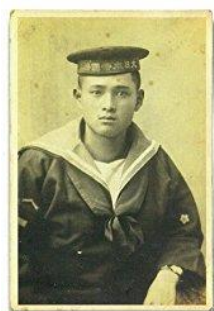
瀧本さんはまさに軍国少年で恩師の言う通り、お国のために命をささげようと17歳で海軍に志願されたが、そこは上等兵のリンチで地獄のような軍隊だった。人間は虫けらのように扱われていた。真珠湾攻撃に参戦し、ミッドウェイ海戦に転戦し九死に一生を得たものの口封じのため激戦地の南方に参戦させられ、武器も食料もない中、次々に同僚は死んでいった。毎日米軍の空襲の中、明日は我が身と思った矢先敗戦となった。まさに奇跡的に助かった命だった。

この体験を97歳まで語り続けてこられた。「我々は10歳からお国のために死ねと洗脳されて育てられた。国を守るとか大きなことを考えないで一人一人の幸せを守ってほしい、自分たちのように国に騙されることのないように若者の命を大切にしてほしい」と語ってこられたのだ

私達の「うたごえ運動」は70年を歩んでいる。二度と戦争のないように「うたごえ」で平和の砦を作ろうと多くの歌が創られ運動が広がった。今憲法改悪が進められようとしているが、瀧本さんのような若者を作らせないようこの「うたごえ」を広げたいと思う。

「海軍T事件」が再び…96歳元海軍兵が脳梗塞を患っても語り部をやめられない理由

96歳 元海軍兵の「遺言」 (朝日選書)



瀧本邦慶

(聞き手) 下地 毅 朝日新聞大阪社会部

96歳 元海軍兵の 遺言

1921(大正10)年、香川県桑山村(現三豊市)生まれ。39(昭和14)年に17歳で佐世保海兵団へ志願入団し、空母「飛龍」の乗組員となる。艦上機の整備兵として41年12月の真珠湾攻撃や42年6月のミッドウェー海戦に従軍し、トラック諸島で敗戦をむかえた。最終階級は上等整備兵曹(下士官)。46年に復員・帰郷。53年ごろに大阪に転居し、おもに不動産業をいとなんだ。2008年、語り部活動をはじめ。「戦争の生きのこりとして戦場の生き地獄ぶりをつたえたい」という思いから小中高校を精力的にまわっている。剣道・居合道ともに7段

『96歳 元海軍兵の「遺言」 朝日選書』より



※「昴ニュース 678号」は、「東京のうたごえ祭典」「千秋&昴ジョイントコンサート」タイムリーな「健康手帳」7号、そして瀧本さんの訃報への追悼文等多くの投稿をいただきました。ありがとうございました。(編集子)