



Subaru

男声合唱団

ニュース№708

'19. 9. 23

大阪うたごえ合唱発表会・小編成・創作・ 交流の部開催！昂・創作推薦逃がす

9月22日



□ 9月22日(日)「ヴィアーレ大阪」にて、「2019大阪のうたごえ合唱発表会・小編成・創作・交流の部」(大阪うたごえ協議会主催)が開催されました。小編成の部9団体・創作の部9団体・交流の部16団体の42の合唱団・グループが参加し、それぞれの特徴を生かした、新しい形でのうたごえを発表する場となりました。

「昂」は、「創作の部」で、「方正の青い空」(詞:千秋昌弘・曲:千秋昌弘・榊原昭裕・編曲:榊原)と「昂はうたう」(詞:千秋昌弘・曲:森二三)の2曲で、初挑戦しましたが、残念ながら推薦に至りませんでした。参加者は全25名でした(歌い手23名)。

2019年合唱発表会 2019年9月22日ヴィアーレ大阪
小編成、創作、交流の部 推薦団体

小編成の部

推薦 ヴォーカルアンサンブルAVANTI
 推薦 おじよーズ
 準推薦1 プチハート
 準推薦2 ジューヴシカ

創作の部

推薦 みんなの大阪(立川、鬼崎作詞・鬼崎作曲)
 推薦 ワオン・ヘビヨン(臥温海辺)の岸壁で
 推薦 若者はみた 準推薦1 Link 手をつなげば
 推薦 春を待つ子守唄 準推薦2 輝けるOKINAWA

交流の部

推薦 コーラス3びきのくま
推薦 いずみの森合唱団
推薦 プチミュー合唱団
推薦 コーラスたんぽぽ
推薦 うたごえサークル てんてん

準推薦 1 ちばりよ〜沖縄合唱団
準推薦 2 大阪北部センター合唱団

創作合発曲 2 曲と昴 13 回コンサート 5 曲をレッスン!

9月20日



□9月20日(金) 18:00~20:30 昴定例レッスンが開催されました。佃さん体操、吉岡さんの滑舌訓練、千秋さんのヴォイストレーニングのあと、今日は、9月22日(日)に開催される大阪合唱発表会・小編成・創作(オリジナル)・交流の部の「創作の部」で発表する2曲「方正の青い空」と「昴はうたう」を本並先生の指揮でレッスンしました。

当日は黒表紙の楽譜を持ちながらの発表ということですが、指揮者の指揮をよく見る姿勢で、そして会場の皆さんのほうへ声を届けるように歌おうというアドバイスがありました。休憩・連絡事項のあと、伊藤副指揮者の指揮で、13回コンサートで歌う5曲「U Boj!」「見上げてごらん夜の星を」「ゆらゆら春を」「死んだ男の残したものは」をレッスンしました。ピアノ伴奏は門万沙子さん。参加者は全34名でした。

□連絡・報告事項

(1) 9月29日(第5日曜日)は定例レッスン日です!休まないように!! pm2時~5時 嶋本晃先生声楽レッスン日です。レッスン曲:「死んだ男・・・」「草競馬」

(2) 京都祭典・合唱発表会(B)に向けての直前強化レッスンを開催します。

11月24日(第4日曜日) PM6:00~ねむかホールで

健康手帳 ⑨-「免疫を高める」と病気は勝手に治る (山本宏司)

「人はなぜ病気になるのか」そして「病気は、なぜ治るのか」

“自律神経の白血球支配の法則”の発見以降、病気になる共通の原因が見えてきたと、安保徹博士は言います。

病気は、偶然に起こるものではありません。間違って起こるものでもありません。起こるべきして起こる、必然のものです。

「体は間違いを起こさない。しかし、私たちは間違っただ生き方を選ぶ」

これまで見てきたように、私たちの体は、交感神経と副交感神経という自律神経の絶妙なバランスで生かされています。良好なバランスを保つことで、免疫力が最大限発揮され、細菌やウイルスといった外からの侵入者や体内の異物から身体を守ってくれているおかげで、病気を未然に予防し、また、病気になっても治癒し、健康で過ごすことができます。

しかし、働き過ぎや心配事が大きかったり、間違った食事や食習慣といったものが、体にストレスを過度に与え、これが自律神経のバランスを崩し、病気になるのです。

病気の人と健康な人の差は、「バランスのとり方」にあります。

体には、不足の物は産生し、過剰なものは排泄するしくみ、壊れたものは修復し、再生できないものは死滅させるしくみ、エネルギー生成のしくみなどがあり、人間の手で調節することはできません。

病気にならない秘訣は、体の一定を保とうとしたり、修復しようとしたりする反応を理解し、知恵と工夫を駆使して、バランスを取ることです。

免疫力アップの2つのポイント!

免疫力を高めるには一体どうすればよいのか? そのカギを握っている2つのキーワードが、「副交感神経」と「高体温・高酸素」です。

○副交感神経を活発に働かせよう

副交感神経とは、全身にはりめぐらされた自律神経の一つで交感神経と対になって働きます。交感神経と副交感神経がバランスよく働いていれば、免疫力も正常に機能します。ところが、現代人の多くは働き過ぎやストレス過多で交感神経が優位な状態に傾きがちです。その結果、副交感神経がうまく働かず、**免疫の要であるリンパ球**が減って免疫力も低下してしまっているのです。逆に言えば、副交感神経が優位に働くように生活を整えれば、免疫力アップにつながるという訳です。ストレスを少なくして（ストレスにうまく対処して）、副交感神経優位の状態に戻していきましょう。

○体を高体温・高酸素に整えよう

体を高体温・高酸素の状態に整えると、免疫力が高まるのでガン細胞も発生しにくくなります。その理由は、免疫力を保つための基礎ともいえるエネルギーを作る仕組みにあります。エネルギーを得るには、2つの系統があります。



1つは解糖系で、もう1つがミトコンドリア系です。

解糖系は、酸素を使わず低体温の環境で働き、糖質を分解してエネルギーをつくり出します。素早くエネルギーを創り出せるので、瞬発力に優れているのですが、産出量が少ないうえパワーも長続きしません。しかも細胞分裂を促す性質があるため、ガン細胞が発生しやすくなります。また、細胞が低体温・低酸素の状態になりやすく、これはガン細胞にとって、非常に過ごしやすい快適な環境です。

つまり、解糖系のエネルギーに偏り過ぎると、ガン細胞の発生や増殖を促しやすいというデメリットがあるのです。

一方、ミトコンドリア系は、酸素を使って、食事で得られた糖や脂肪、たんぱく質や解糖系で生まれたピルビン酸を材料に、一度に大量のエネルギーを生み出し、しかもそのパワーが長持ちします。

ストレスによって交感神経の緊張が持続すると、血管が収縮して低体温になり、解糖系のエネルギーが主体となってきます。

高体温・高酸素の環境に整えると、ミトコンドリア系が働きやすくなり、免疫力が高まって、ガンなどの病気を寄せ付けない健康な体になれるのです。

そのため、入浴して十分体を温めたり、体の冷えを取る食材をとったり、定期的に運動をして、酸素を十分に取り込む習慣を身につけましょう。

免疫アップメニュー その1 副交感神経を優位にする食材をとる

酸味・苦味・辛味のある「イヤイヤ食品」で老廃物を排出して、免疫力アップ！

酸味や苦み、辛味が強いものを食べると思わず顔をしかめてしまいますよね。でもこれらの「イヤイヤ食品」、時々無性に食べたくなることがありませんか。実はこの時、体はストレスがピークにきたというSOSサインを発しています。

人の体には、嫌な物から逃れようとする機能が備わっています。これを『嫌なものの反射(嫌悪反射)』といいます。例えば、酸っぱい梅干しや苦みのゴーヤなどの刺激の強い食品が体内に入ってくると、体はこれを好ましくない“毒”が入ってきたと感じ取り、唾液が大量に分泌されたり、体がほてってきたりします。

また、体内の物をいち早く排出しようとするため、胃腸の働きが活発になります。このような分泌・排出の機能を担っているのは、副交感神経です。副交感神経が優位になると心身がリラックスします。つまり、イヤイヤ食品を食べて嫌なものの反射をおこさせることにより、無意識のうちに緊張をほぐしてストレスを解消しようとしているのです。

「イヤイヤ食品」を普段の食事に取り入れ、副交感神経を優位にして免疫力を高めましょう。

【3つのイヤイヤ食品の特徴】

- ①酸味のある食品(酢、レモン、梅干しなど)・・・クエン酸や酢酸が含まれており、疲労回復の効果もある。消化促進や血圧を正常にする作用も期待できる。
- ②苦みのある食品(ゴーヤ、ピーマンなど)・・・ほてりやのぼせを取り、夏バテ防止にも良い。また、イライラを鎮める作用もある。
- ③辛味のある食品(とうがらし、しょうが、わさびなど)・・・体を温める効果があり、低体温の改善に良い。

食べ方のポイントは自分の体調に応じて使い分けること。疲れを感じたら酸味を、普段から冷えが気になる人は体を温める効果が高い辛味を、イライラが強い時は苦みがピッタリです。

季節によって使い分けることも大切です。暑さで夏バテ気味の時は苦みのある食品がお勧めですし、寒さが厳しい冬は、辛味食品を積極的に取るとよいでしょう。

ただし、とり過ぎは要注意です。刺激が強いだけに、取りすぎると交感神経を刺激し、心身のストレスが高まって逆効果になるおそれがあります。

◎酢の物は便秘を整えて、免疫力をアップさせる

便秘気味の方は、自律神経のバランスが乱れて免疫力が下がっていることが多いものです。そういう時は酢の物がお勧め。酢の酸味で副交感神経を活性化させ、さらに野菜や海藻類の食物繊維が腸を刺激するので、免疫力アップと便秘解消が同時にできて、まさに一石二鳥です。