



Subaru

男声合唱団

ニュース№711

'19. 10. 22

「U Boj!」「懐かしきケンタッキー」「草競馬」 「見上げてごらん」「ゆらゆら春」「死んだ 男」「日々草」「朝露」レッスン!!

10月18日・20日



□10月18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・吉岡さんの滑舌訓練と、富樫さんのヴォイストレーニング・発声のあと、今日は伊藤副指揮者の指揮で、まず「U Boj!」を、次に「見上げてごらん夜の星を」レッスンしました。休憩・連絡事項をはさんで、引き続き、伊藤さんの指揮で、「ゆらゆら春」「死んだ男の残したものは」を、最後に本並先生の指揮で、京都祭典合唱発表曲「日々草」「朝露」を整列して復唱・レッスンしました。

ピアノ伴奏は森二三さん。参加者は全34名でした。

指揮者一口アドバイス：「日々草」

○いい声を出すこと。「うたごえの仲間は感情移入がうまい」と言われている。

「もっとうまく歌おう！」特にこの歌は感情移入が大事！

○「きょうもー」の最初の音・表現が大事！

○「にくんだりー愛したりー」：「愛したりー」の「りー」の音大切に！ほったらかしの感じの「りー」になっている。もっと大事に。低い音でハモルのだが、「りー」を上に向かった感じの発声で。

○「そして これらの一つ一つを やわらかく」：「そして」の言葉を大事に！「やわらかく」の「かーくー」まで、一本調子にいかないで。

○「へいほんなことがあったー」の「あったー」：少しクレッシェンドに、次の小節 dim に

○「あいしーたーりー」：自分のことのように言ってほしい。他人事みたいに聞こえる。

○指揮者ばかり見ないで、指揮者の指揮を横目で見て、ことばのタイミングは合わせて、聴衆のほうへ音を届けるように。

□10月20日(日)14:00~17:00昴定例レッスンが開催されました。佃さんの体操・吉岡さんの滑舌訓練と、千秋さんのヴォイストレーニングのあと、伊藤副指揮者の指揮で、18日のレッスン曲「U Boj!」を引き続き、リズムと言葉を合わせ、音程が下がらないポイントを押さえ、何度も補強箇所を繰り返し、ラストの「モーラーオン モーラーパーストゥ！」まで合わせていきました。次に、「見上げてごらん夜の星を」と「ゆらゆら春を」を合唱し、休憩に入りました。

連絡事項の報告のあと、本並先生の指揮で、「草競馬」と「懐かしきケンタッキーの我が家」の2曲をくりかえしレッスンし、ひとときのフォスターの世界を歌い手は味わうことができました。

引き続き、本並先生の指揮で、歌劇『沖繩』より「労働者の合唱」をひとつおとり声合わせを行い、最後に、京都祭典合唱発表曲「日々草」「朝露」を復唱し、「うまく歌う」レッスンを終わりました。ピアノ伴奏は森二三さん。参加者は全30名でした。

□連絡・報告事項



(1) 木越敏郎さんが入団されました。

1968年「フロイデ合唱団」入団以来「第一合唱団」の団長さんを30余年勤められ、団長勇退後は「大阪シンフォニック・クアア」の団員でも活躍されています。うたごえ60年の超ベテランメンバーの一人(現在80歳)である木越さんが、昴を応援しようと入団されました。しばらくは日曜日みのレッスン参加です。力強いバスメンバーです。よろしくお願いします。(三谷さんの紹介です。)

(注記：今年2019年1月14日に寝屋川市アルカスホールで、「木越敏郎80歳記念演奏会」と銘打って、シューベルト作曲『冬の旅』全24曲を独唱されるコンサートを開催されました。おめでとうございます。)

(2)「日うた京都祭典」音楽会Ⅲ 19:00～

11月30日(土) メインテーマ『平和のバトン』より

歌劇沖繩より「労働者の合唱」に出演しましょう！

「労働者の合唱」のレッスンに17名の昴団員が参加しました。

10月22日(火祝)京都市東部文化会館(京都市山科区栴辻)(13:00～14:15)で開催された合同の合唱レッスンに昴から17名の団員が参加しました。また100名余りの男声が練習しました。



健康手帳 ⑩ - 「免疫を高める」と病気は勝手に治る -

病気はストレスと低体温から始まる

(山本宏司)

古来から人類は、細菌やウイルスの侵入による感染症と闘ってきました。日中の活動時は傷を負いやすく、細菌感染を起こしやすいため、交感神経が優位になり、顆粒球が活性化します。逆に夜の睡眠時や食事時にはウイルス感染の危険が高いため、副交感神経が優位になり、リンパ球が活性化すると考えられています。

活動すべき日中は交感神経、休息すべき夜間は副交感神経が優位に働くという、自然なリズムが作られてきたのです。ところが、その巧妙にプログラムされた体のしくみに反した生活を送り、みすみす病気を招いているのが現代人です。

現代医学はかなり進歩したとはいえませんが、残念ながら病気は一向に減っていません。むしろ原因不明の難病は増え続けています。

病気の原因は自律神経の偏りを生じさせる、心と体にかかるストレスです。過労や悩みはもちろん薬も交感神経を緊張させるストレスの一つです。現代の加工食品に多種多様に入れられている食品添加物も無意識のうちに体にはストレスを与えます。

自律神経のバランスを乱す、夜更かし、ストレス、運動不足などの要因をなくすことで、免疫力は高まります。

病気の人と健康な人を比べると、まず違ってくるのが顔色ではないでしょうか。顔色は体温の違いをはっきりと表しています。体温が低いと、体内の酵素の働き、代謝、免

免疫力などには大きな違いが生じます。

理想的な体温は腋の下で計って、36.5度です。このくらい体温があれば脳や内臓の深部体温は37.2度を保つことができ、免疫力は活発に働きます。

しかし、平熱が36度に満たない人、35度台の人は免疫力も著しく低下した状態にあります。病気の時だけでなく、普段でも体温を測る習慣を身につけましょう。

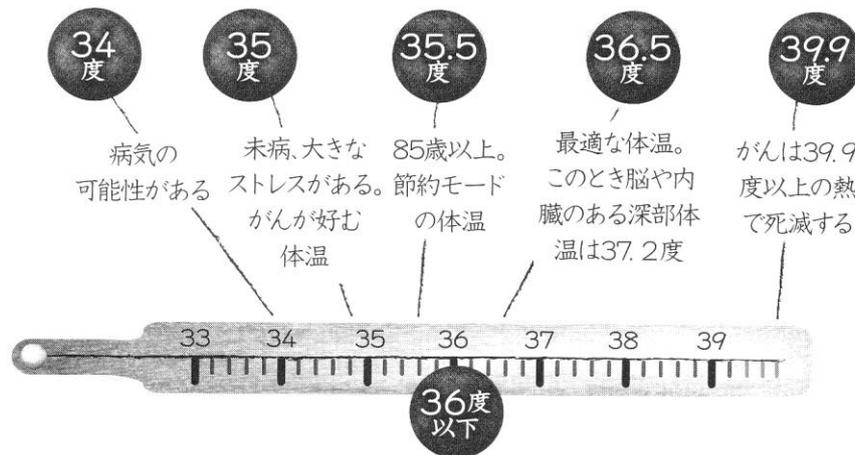
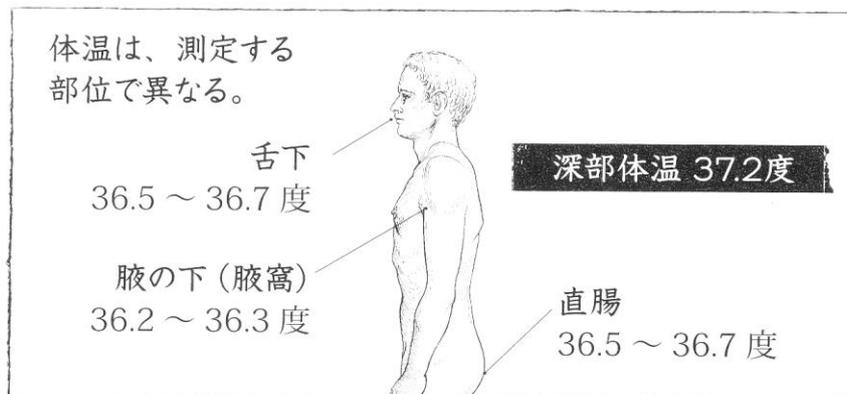
体温は目に見える免疫力とっていいほど、体温が低い人は免疫力も低いのです。

低体温では、体の中はうまく働きません。約3000種類以上の酵素の働きが弱まって活性化できず、消化の反応は遅くなり、消化酵素を大量に必要とします。

汗をかく機会も少なくなり、汗腺の機能は低下し体内の有害物質や老廃物を汗から排泄しにくくなります。血流は悪くなり、体の末端まで血



体温と免疫の関係(腋の下での体温測定)



長期にわたってこの体温が続くと、排泄機能が低下し便秘がちになる。

液が供給されにくくなります。

その結果、免疫を担っている白血球も酸素を運ぶ赤血球もうまく働けず体の中が酸素不足となり、二酸化炭素や老廃物の回収も滞りがちになります。エネルギーも作られにくくなります。こうなると、免疫系への打撃は大きく、36.5度の体温が1度下がっただけで、免疫力が37%、基礎代謝は12%、体内酵素の働きは50%も低下し、体の中は大きく変わっ

てしまいます。

前述したように、そもそも低体温を招く大きな原因はストレスです。適度なストレスは生活の刺激になりますが、長い間継続する強烈なストレスは、自律神経のバランスを崩し、体温を保とうとする働きを破綻させてしまいます。全くストレスのない緩みっぱなしの生活も問題です。交感・副交感どちらに傾いても低体温になり、深部体温を低下させるのです。

そして、低体温は低酸素を招き、エネルギー生成は暖かさと酸素を必要としない解糖系中心となり、高血糖の状態を招いて、とうとう病気が起こります。

2019. 10. 10

シリーズ・免疫アップメニュー その2

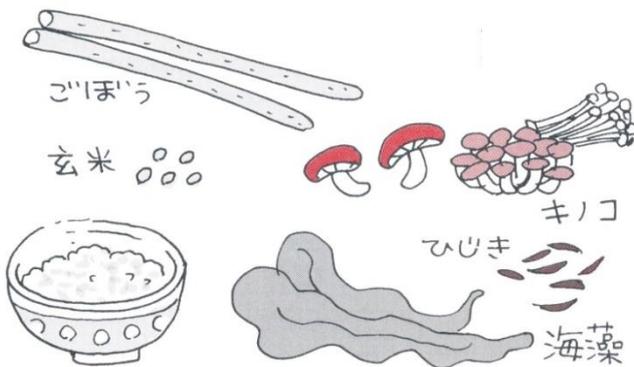
玄米・発酵食品を中心に

健康を維持するには、栄養バランスの取れた食生活が基本です。そのためにおすすめしたいのが、食材を余すことなく食べつくす「丸ごと食品」です。玄米は、一番外側のもみを除いただけの丸ごと食品です。白いご飯と違い、胚芽やぬかが残されています。ここには食物繊維をはじめ、糖質、たんぱく質、さらに鉄などのミネラルや、ビタミン類が豊富に含まれます。免疫力を高めるパワーでは、玄米に勝るものはありません。

また、玄米以外では小魚、小エビ、豆、ゴマ、さらには漬物、みそ、納豆などの発酵食品が、完成された生命体としての食品になります。



食物繊維で腸管を動かす



玄米の殻の部分やキノコ類、海藻類が含む食物繊維が体内に入ると、腸はこれを何とか消化しようと腸管を動かし、副交感神経を刺激します。また、食物繊維は腸内で発生する活性酸素の除去にも役立ちます。

ゴマや桜えびなどを使った手作りふりかけを常備しよう

丸ごと食品は手軽に手に入り、しかも保存が利くものが多いので、毎日の常備菜にして、1

日1品はとるのがおすすめです。でも毎食、何品も作るのは大変なので、ゴマや桜えび、じゃこなど乾燥した食品をプロセッサーやミキサーで粉にして、ふりかけとして常備すると、なんにでも振りかけることができ、簡単にバランスよく栄養がとれます。

◎種実類・・・ごま、ピーナッツ、アーモンド、かぼちゃの種などの種実類はビタミン類が豊富で、血管の老化を防ぐ。ごまは海苔と混ぜてふりかけにするとよい。ナッツは、小腹が空いたときのおやつにおすすめ。

◎小魚などの魚介類・・・特にカルシウムが豊富。いりこ、しらす干し、桜えびでふりかけを作り、食卓に常備しておく。ごはんや冷や奴、サラダなどにふりかける。