



Subaru

ニュース743

'20.9.23

男声合唱団

「昂」「9月レッスン」で13回コンサートの全曲目を歌う！A/B 2班の少人数編成での長所を生かして！

9月18・20日

□今年5月に開催予定していた13回コンサートがコロナ感染拡大のため、ほとんど全曲を舞台上で披露できる段階であったにもかかわらず、中止・延期となり、改めて、8月30日の総会で2021年6月20日に豊中市立文化芸術センター大ホールで開催することを決め、こころ新たにレッスンに取り組み始めました。



とはいえ、体調や家庭の事情等からレッスンに参加できない団員も相当数おられるところから、コロナにかからないための細心の注意を払うとともに、慌てず余裕をもって合唱活動を再開することとし、2班に分かれて、目標を持った9月のレッスンに取り組みました。

9月度の班分けレッスンは、1・2回目＝第1部演奏曲、3・4回目＝第2部演奏曲から数曲をレッスンすることで進めています。

□9月18日(金)18:00～20:30より、今日はB班中心のレッスンで、奥村さんの体操・千秋さんのヴォイストレーニングに始まり、本並先生の指揮で、第13回コンサートプログラム第1部の全曲を通して歌いました。

7月から歌い続けている「日々草」「草競馬」「懐かしのケンタッキーの我が家」からはじめ、ここで、休憩を入れ、部屋の風通しを行いました。引き続き、ロシア民謡「白樺」「道」「母なるヴォルガを下りて」の3曲を歌い再度休憩。最後に、伊藤副指揮者の指揮で、「U Boy」「朝露」をレッスンしました。ピアノ伴奏は森二三さん、参加者は全17名でした。(T1:4名、T2:5名、BR:3名、BS:3名の参加)

□9月20日(日)13:00～15:00 A班メンバー中心のレッスンが開催されました。奥村さんの体操・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、第13回コンサート第3部の



「見上げてごらん夜の星を」「ゆらゆら春」「朝露」「死んだ男の残したものは」から始まり、休憩を入れて、本並先生の指揮で「方正の青い空」「地雷ではなく花をください」を歌い、再度休憩し、最後に「鼻はうたう」「このみち」「鼻」を、復習をすることになりました。ピアノ伴奏は森二三さん、参加者は全16名でした。(内 T1: 4名、T2: 3名、BR: 4名、BS: 3名)

□ 9月20日(日) 15:00~17:00 9月度B班メンバー2回目のレッスンが開催されました。奥村さんの体操・千秋さんのヴォイスレーニングのあと、伊藤副指揮者の指揮で、「見

上げてごらん夜の星を」「ゆらゆら春」「朝露」「死んだ男の残したものは」の4曲を、休憩のあと、本並先生の指揮で「方正の青い空」「地雷ではなく花をください」、再度の休憩を行い、「鼻はうたう」「このみち」「鼻」を歌いました。

ピアノ伴奏は森二三さん、参加者は全13名でした。(内 T1: 3名、T2: 3名、BR: 3名、BS: 2名)

□連絡事項

(1) 10月16日(第3金)メンバー全員で歌うレッスンを行います。

場所：城東区民センター大会議室(4F) 18:00~

城東区民センターは、城東区役所と同じ複合施設ビルの中にあります。

所在地：〒536-8510 大阪市城東区中央3丁目5番45号

電話：06-6930-9986(代表) ファックス：06-6932-0979

※駐車場は収容台数が少ないので、できるかぎり公共交通機関をご利用ください。

公共交通機関を利用する場合

<Osaka Metroでお越しの方>

長堀鶴見緑地線・今里筋線「蒲生四丁目」駅7号出口 北西へ約250メートル

長堀鶴見緑地線・今里筋線「蒲生四丁目」駅1号出口 北西へ約400メートル

<大阪シティバスでお越しの方>

「城東区役所前」停留所下車 北西へ

「地下鉄蒲生四丁目」停留所下車 北へ

<京阪電車でお越しの方>

京阪本線「野江」駅下車

改札を出て左 南東へ約600メートル

<JRでお越しの方>

JRおおさか東線「JR野江」駅下車

改札を出て右 南東へ約750メートル



(2) 「昴第10回団内コンサート」を開催します！

2021年2月7日(日) 東成区民センター小ホール

案内書と共に現在申込受付中！「エントリー用紙」11月21日締め切り

予防対策をした上で開催します。

(利用上の制約：間隔を2m(Min.1m)空ける、相互に接触しない、体調体温チェック、ホールのドアは常に全開放、演奏者・客席全員マスク(但し演奏者前面に遮蔽板を設置するなどマスク着用に代わる処置をすれば演奏時のみ演奏者はマスクを外しても良い)、消毒液は利用者側で準備、全参加者の氏名と連絡先を記録、大阪府コロナシステム登録、等)

(3) 新型コロナ感染予防対策の慣れによる緩みが生じていませんか？！(注意喚起！)

万一感染者が出ればレッスン継続はもちろんコンサート実施も遠のきます。

「全日本合唱連盟のガイドライン」が9月8日に更新されました。本文も12頁から15頁へと内容も充実しました。主な点は以下の通りです。

①体調管理関連叙述が充実化 ②人との間隔を改訂充実化＝入場時も原則2m以上最低1m離し 会話を控える、練習時は前後2m以上左右1m以上を確保、指導者伴奏者と団員との距離を原則2m以上確保、休憩時も原則2m以上最低1m離す ③マスク着用は、着用が望ましい→表現上の問題を勘案して適宜判断する、へ ④緊急時の対応がより詳細に 隔離・防護策・情報提供体制などを追加ぜひ全文をお読み下さい。(昴ホームページに案内しています。該当箇所をクリックしてください！)

昴通信 11

シリーズ「免疫力アップ」 免疫を高めて、新型コロナに打ち勝とう

昴団員の皆さん、コロナ禍で、大変な練習環境を強いられていますが、相手はウイルス。だれに責任を取ってもらうこともできません。とにかく感染しないようにするしかありません。

新型コロナウイルスに対抗するワクチンや特効薬は、まだまだ手に入りそうになく、今は3密を避け、ソーシャルディスタンスを保つことが求められています。

しかし相手は目に見えないウイルス。万が一体内に入ったら、後は個々人が持つ『免疫力』に頼らなければなりません。

これまで、コロナがなかった時代でも、テレビや雑誌などで、「免疫力の低下が病気を引き起こす」とか「〇〇で免疫力アップ！」といったフレーズを頻繁に見聞きしていました。

では、免疫力とは具体的にどんなものなのでしょうか。

免疫力とは、人が生まれながらにして持つ体の防御システムのことです。ではその仕組みはどのようなものなのでしょうか。

ウイルスや細菌などの異物が体内に侵入した場合、まずは生まれつき備わっている「自然免疫」が排除に乗り出します。自然免疫だけで対処しきれなかった場合、異物を狙い撃ちする「獲得免疫」が少し遅れて応援に駆け付ける。獲得免疫は異物を記憶し、次に同じ病原体にさらされた時にはすぐに動いて重症化を防いでくれるのです。

順天堂大医学部特任教授の奥村康さんは、こう解説します。「例えるなら、自然免疫は街のお巡りさん、獲得免疫は軍隊のような存在です。自然免疫は体内を絶えずパトロールし、小さな異変に対応し



て治安を守っているイメージ。お巡りさんではどうにもならない相手が現れたら、軍隊である獲得免疫の出番となる。」

自然免疫の代表格は、白血球の中のリンパ球の一種で、ガン細胞の増殖を防ぐことで知られるナチュラルキラー細胞 (NK 細胞) です。さらにどの医学者もが解説することですが、「私たちの成熟した体は、約 60 兆個の細胞で成り立っていますが、毎日約 1 兆個の細胞が新しくなります。しかしこのうち約 5000 個はガン細胞です。街のお巡りさんである NK 細胞が体内を見回り、ガン細胞を取り締まっているからこそ、健康な人はガンにならない。」

一方、獲得免疫を主に担うのは、リンパ球の中の T 細胞と B 細胞。「獲得免疫を軍隊に例えたが、B 細胞がつくる『抗体』はミサイルのようなもので、異物に向けて発射されます。ミサイルだけで敵を壊滅できなければ、残りは地上軍に相当する T 細胞が排除する。獲得免疫は強固なので、加齢などで弱体化することはありません。ワクチンは弱い病原体を体内に投与して獲得免疫を得ることを目的としますが、例えば 100 歳の人にインフルエンザのワクチンを打ってもきちんと効果があるのです。」

しかしここが問題なのですが、新型コロナウイルスのワクチンは開発途上にあり、普及には相当時間がかかります。感染したことがなければ、獲得免疫に期待することはできず、まずは自然免疫で対応しなければなりません。ところが、NK 細胞は加齢だけでなく、不規則な生活や精神的ストレスに弱いのです。

つまり、対新型コロナには、自然免疫、NK 細胞の働きをいかに維持するかが重症化を防ぐ大きなポイントになります。

以前の「健康手帳」でもお知らせしましたが、免疫を司るのは白血球であり、その成分であるリンパ球や顆粒球、マクロファージを制御しているのが、自律神経 (交感神経と副交感神経) のバランスです。とかく交感神経の働きが過剰になる現代社会において、副交感神経を刺激して適正バランスに保つことが免疫力アップの決め手です。

次号から、免疫力をアップさせるための日常生活での工夫やヒントについて、順次ご紹介していきたいと思っています。

2020 年 9 月 20 日

【バランス・宏司】

(新型コロナ問題が長期化する中で、団員の皆さんの健康維持に少しでも役立てていただこうと、また健康ニュースを書きはじめました。ニュース作成にも役立てていただければ嬉しいです。(山本)