



Subaru

ニュース744

'20.10.4

男声合唱団

# 「昂」月1回の全体レッスンの実施・「強化レッスン」の計画等、可能性を実現させる日常の努力を！「10月レッスン」続く

10月2日

□コロナウイルスの地球上のパンデミック現象は収まらず、衰えを知らず、アメリカ大統領までが感染する事態となり、今年も10月を迎える時期に來ました。日本においても、感染状況は未だ終息には程遠い状況にありますが、私たちは、「3密回避」の感染対策に心を砕き、音楽活動を続けています。

10月のレッスンは、2日（金）、18日（日）、30日（金）は、ねむかホールで各パート2班に分かれておこない、また10月16日（金）は18:00～20:30城東区民センターで「全員レッスン」を予定しています。（別表のとおり）



□10月2日（金）18:00～20:30より、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、最初に、本並先生の指揮で、第13回コンサートのプログラム第1部の中心となるフォスターの名曲「草競馬」と「懐かしのケンタッキーの我が家」の2曲に集中して取り組みました。「草競馬」を終え、休憩し、部屋の通風を良くし、引き続き、「懐かしのケンタッキーの我が家」をレッスンしました。

7月から本並先生の分かりやすい歌詞の解説と、歌い方の的を射た指導が続くフォスターの2曲。2曲で1時間20分・・・ここで、再度休憩・換気。

休憩・報告事項連絡のあと、伊藤副指揮者の指揮で、「U Boy」「朝露」を約30分レッスンしました。ピアノ伴奏は門万沙子さん。参加者は全20名でした。（T1:6名、T2:4名、BR:4名、BS:4名の参加）

(一口レッスンメモ：「草競馬①」2020.10.2) (42小節からは「草競馬②」で)

1. まず、”落馬“せずに、遅れずに、テンポよく、最後まで軽快に走り抜けること！

「Allero con brio」：「速く 生き生きと たくましく」♩=112

8小節「ドゥダー」：marcato 一つ一つの音をはっきりと奏する！

4パート一斉に！7小節のピアノの音をよく聴いて、「ドゥダー」：“ハッハー”と息を当てる、息を合わせる”

“ドゥ”ダー “とりズム・テンポ良く！合わせて！遅れ気味ダメ！声は明るく、男らしく、mfで大き目で！

T1/T2：「くさけいばがはじまる」の最初の「くさ」遅れないで、先へ先への気持ちで。

38小節まで、4パートそれぞれ、言葉の掛け合いで馬を走らせていく！最初の言葉をはっきりと遅れないで、軽快に！

2. 42小節から転調し（1音上がる）70小節まで。

71小節から転調90小節まで

91小節から最後まで

よくピアノの音を聴いて、転調した出だしの音を耳で覚える。何回も繰り返しての練習あるのみ。



### □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 2 m (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で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）

定例レッスン 参加者割り振り表 10月

(敬称略)

パート	10月2日	10月16日	10月18日前半	10月18日後半	10月30日
T1	吉岡		千秋	吉岡	千秋
	吉田		鈴木	吉田	鈴木
	若園		立川	若園	立川
	山本	全 員 レ ッ ス ン  会 場 城 東 区 民 セ ン タ ー	小西	山本	小西
	(千秋)			(千秋)	
T2	伊藤		伊藤	伊藤	伊藤
	大島		大島	米川	大島
	米川		更家	中谷	更家
	中谷		寺脇	高田	寺脇
			高田		
BR	奥村		吉川	大橋	奥村
	向井		奥村	向井	向井
	春木谷		春木谷	奥村	春木谷
	西村		山口	春木谷	吉川
				山口	山口
BS	川妻		川妻	川妻	川妻
	岡邑		光本	東尾	はが
	はが		岡邑	(岡邑)	岡邑
	東尾		東尾		

**昴通信12**

**シリーズ “免疫力アップ” 2**

**“免疫を高めて、新型コロナに打ち勝とう”**

**食材パワーで免疫力アップ ー 副交感神経を優位にする食材をとる**

**① 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**

イヤイヤ食品とは、酸味や苦み、辛味が強くて食べると思わす顔をしかめてしまう食べ物のことです。

これらの食べ物を、たまに、なぜだか無性に食べたくることがありますよね。実はこの時、体はストレスをためているというSOSのサインを発しているとも言われます。

**嫌なものの反射を起こして、副交感神経を優位にする【嫌悪反射】**

ヒトの体には、嫌なもの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強い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物と感じ取り、唾液が大量に分泌されたり、体がほてったりします。

また、体内のもの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起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。

⑦ 酸味のある食品（酢、レモン、梅干しなど）・・・疲労回復効果もある。消化促進や血圧を正常にする作用も期待できる。

⑧ 苦みのある食品（ゴーヤ、ビーマンなど）・・・ほてりやのぼせをとり、夏バテ防止に役立つ。イライラを鎮める作用もある。

⑨ 辛味のある食品（唐辛子、生姜、ワサビなど）・・・体を温める効果があり、低体温の改善に良い。



自分の体調に応じて使い分けましょう。

疲れを感じた時は酸味のある食品を、冷えが気になる時は体を温める効果の高い辛味食品を選ぶとよいでしょう。イライラがある時は苦みのある食品がびったりです。

ただし、とり過ぎは要注意です。刺激が強いだけに、とり過ぎると交

感神経を刺激し、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ます。**

便秘気味の方は、自律神経バランスが乱れて免疫力が下がっていることが多いとされています。副交感神経を活発にして自律神経のバランスを整えましょう。

おすすめするのが**酢の物**です。キュウリ、大根、ニンジン、ワカメ、もずくなど食物繊維の力も借りて、免疫力アップと便秘解消。一石二鳥です。

## シリーズ “免疫力アップ” 3

**食材パワーで免疫力アップ ー副交感神経を優位にする食材をとる**

② **発酵食品に含まれる乳酸菌や麹菌の力で、腸の免疫力を上げる**

あまり知られていませんが、腸は免疫の働きも担っています。食事でとった食べ物には、多くの細菌が着いており、消化・吸収の過程でもさまざまな有害物質や毒素が生じます。これらをそのまま野放しにしておくと、たちまち下痢や感染症などの病気を引き起こしてしまいます。そこで、腸の粘膜に無数の顆粒球やリンパ球といった免疫細胞が集結し、体に有害な侵入物や異物を排除しているのです。

ですから、腸の健康状態が悪化すると、便秘や下痢が起こるだけでなく、免疫力も低下してしまうこととなります。つまり、免疫力を高めるためには腸内環境を良好に保つことも必要です。それに最適なのが、**発酵食品**です。

● **発酵食品は腸内の細菌バランスを整えてくれる**

発酵食品とはよくご存じのように、乳酸菌や麹菌、酵母菌といった微生物の力を借りて糖やたんぱく質などを分解させた食品のことです。日本の伝統的な食材にはこの発酵食品が多数あります。

大豆を発酵させた醤油、味噌、納豆をはじめ、酢、日本酒、甘酒、ぬか漬けなどがその代表です。和風だしに欠かせない**かつおぶし**も発酵食品です。これらの発酵食品は消化を促したり、アミノ酸などのうまみ成分で美味しくし、そして栄養価も高めますが、それだけではありません。

腸内細菌のバランスを整える働きもあるのです。腸内細菌にはいわゆる善玉菌と悪玉菌があり、悪玉菌が優勢になると便秘や下痢をしたり、腸内腐敗や毒素の発生が進みます。また、発がん物質の産出を促す恐れもあります。

発酵食品を毎日欠かさずとって、善玉菌が多い状態に整えると、こうした問題を抑えることができます。



さらに味噌や醤油、酢といった発酵食品の中には、ガン予防の効果があるとされるものが多く注目されています。

**【発酵食品をたっぷりとれるおすすめメニュー例】**

- ◎ キムチ納豆・・・ キムチもまた乳酸菌が多い発酵食品であるため、納豆との組み合わせは抜群。キムチを炒め物などに加えても美味しい。
- ◎ 具だくさんみそ汁・・・ がんの予防・抑制に効果がある成分を含むみそは、一日一食は必ずとりたい。野菜やキノコ、海藻、豆腐をたっぷり入れたみそ汁がおすすめ。
- ◎ 黒酢ヨーグルト・・・ 発酵食品同士の組み合わせは腸内環境を整える効果が大。黒酢は普通の酢よりもコクがあり、口当たりもまろやかなのでデザートにピッタリ。甘みが欲しい時は善玉菌を増やすはちみつやオリゴ糖、体を温める黒糖が最適。(山本宏司)



**【参考資料】 「UBoj!」のクロアチア語の直訳(日本語訳)**がありました。単語の意味が少しでもわかれば覚えやすいと思います。なお、11回コンサートレッスン時の資料を次回以降再掲します。(編集子)

(ALL)	boj!	u	boj!	Mač	iz	toka	braćo!
	戦い	～へ	戦い	剣を	～から(抜け)	さや	兄弟よ
Nek	dušman	zna	kako	mremo	mi.		
～させよ	敵に	知る	いかに	死ぬ	我々が		
Grad	naš	već	gori,	siže	do	nas	već
町は	我々の	すでに	燃える	迫る	～まで	我々に	すでに
Rik	njihov	ori,	bijesan	je	njihov	jar.	zar.
怒りは	彼らの	響く	荒れ狂う	～は	彼らの	狂気	炎は
(B&B)	Sad,	braćo,	pun'mo	puške,	samokrese,		
いざ	兄弟よ	弾丸を込めよ	銃に	鉄砲に			
naše	grome,	naše	trijese,	neka	ore,	ruše	more!
我々の	雷を	我々の	稲妻を	～させよ	突き進む	粉砕する	大海(用む敵)を
Brusmo	ljute	naše	mače;	neka	sijeku	jače,	jače.
研げ	鋭く	我々の	剣を	～させよ	切る	より強く	より強く
Pun'mo		puške,	samokrese,	naše	grome,	naše	trijese,
弾丸を込めよ		銃に	鉄砲に	我々の	雷を	我々の	稲妻を
neka	ore,	ruše,	more!	Ajd	u	boj!	u
～させよ	突き進む	粉砕する	大海(用む敵)を	いざ	～へ	戦い	～へ
(T)	Sad	zbogom	bud'.	dome	naš,	zauvijek,	oj
いざ	さらば	だ	相司よ	我々の	永遠に	おお	さらば
Od	svud i svud	na	te	dušman	ide	prijek.	
～から	四方八方	～の上に	彼女(相司)	敵は	迫る	怒り狂って	
I	već	u	grob	sveti	trup	sklada	tvoj,
そして	すでに	～へ	墓	聖なる	からだを	葬ろうとする	汝(相司)の
Za	te	sin	svak'	u	boj	se	kreće,
～のため	汝	息子たちは	すべて	～へ	戦い	(彼ら)自身が	向かう
dome	naš,	ti	vijekom	stoj!			
相司よ	我々の	汝	永遠に	留まれ(あれ)			
(ALL)	Za	dom,	za	dom	sad	u	boj!
～のため	相司	～のため	相司	いざ	～へ	戦い	
Ma	paklena	množ	na	nj	diže	svoj	nož,
～しようとも	地獄から	大軍か'	～の上に	それ(相司)	振りかざす	各自の	刃を
Nas	mal	al	hrabar	je	broj!	Tko,	tko
我々は	少ない	しかし	勇敢	～だ	人数は	何者か'	何者か'
						できよう	それを
							減ぼす
							死を
							悪魔に
							死を
(ALL)	Za	domovinu	mrijeti	kolika	slast;	Prot'	dušmaninu!
～のため	相司	死ぬ	いかに	芳しい	向かえ	敵に	必ず
							奴らを
							必ず
							減ぼせ

**U BOJ! の舞台 「Siget (シゲット)の戦い」**

1566(永禄9)年8月20日、城主Nikola Šubić Zrinski(ニコラ・シュービッチ・グリーンスキー)が率る将兵と家族4千人が立てこもる、クロアチアのSiget城は、ウィーン攻略を目指すトルコ軍3万人に包囲された。半月余りの抗戦の後、城兵の中の精鋭を選んだ決死隊は、9月7日、グリーンスキーを先頭に敵軍へ切り込み全員戦死した。この間に態勢を整えたウィーンからの援軍が到着し、クロアチアは侵略を免れた。