



Subaru

ニュース745

'20.10.20

男声合唱団

「昂」月1回の全体レッスン(16日)および 日曜日(18日)の2班レッスンを開催! 「10月レッスン」続く!

10月16・18日



□10月16日(金)18:00~20:20城東区民センター4F大会議室をお借りして、メンバー全員で歌うレッスンを行いました。7月からレッスンを再開しましたが、コロナ対策の中での合唱活動で、ねむかホールで昂メンバーが全員で歌うにはまだ厳しい環境にあり、2班体制でレッスンに取り組んできましたが、全員で声を合わせることも必要であることから、当面月1回の全体レッスンに取り組みました。

立川さんの体操・千秋さんのヴォイストレーニングにはじまり、本並先生の指揮で、まず「懐かしのケンタッキーの我が家」「草競馬」の2曲、10月2日のレッスン以来2週間ぶりの復習レッスンとなりました。

イメージのふくらまし方、詞・情感の表現をどう表すか?息遣い、スラーや“隠しプレス”、何よりも各パートで音程がまだ間違っている、正しい音程が続かない(基本の問題)。(最初の7小節までのハミング、特にバリトンパートが大事! 25小節からの転調、35小節からの転調、43小節からの転調、それぞれ正しく音が取れるように歌いこんでほしい。



10分の休憩を取り、「草競馬」をレッスンしました。リズム・テンポを各パートが責任もって歌えるよう、自信をもって合わせて行く段階に入っています。一人一人の努力にかかっています。

再度休憩の後、伊藤副指揮者の指揮で、「UBoj!」のレッスンに取り組みました。リズム・テンポを合わせること、キーとなる言葉の発声(しっかりとした声で)、テナーパ

ートは音程が下がらないように、特に特定のフレーズの箇所や言葉の音が上がりきっていない部分に注意！

早く暗譜で歌えるように努力を！

最後に、本並先生の指揮で、「**昴はうたう**」を練習しました。

「昴はうたう」は、全体に、まだ十分歌えていない！特に低音部（BR）が音程を正しくつかんでいない。間違った音で覚えている！

スラー、クレッシェンド、フォルテ、テヌート等を大事にして、表現豊かに！誇らしげに！あたたかく、雄々しく歌おおー

ピアノ伴奏は森二三さん。参加者は全24名でした。（団員は22名。T1: 8名、T2: 5名、BR: 5名、BS: 4名の参加でした。）

（注）当日の欠席者：8名（T1: 1名、T2: 2名、BR: 4名、BS: 1名）

休団者：10名

□10月18日（日）13:00～15:00 15:00～17:00と2班に分かれて、13回コンサートの第3部の曲を中心に、同じレッスンメニューで、レッスンを行いました。（一部にフォスターと「U Bo j」をおさらい）

前の班は、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、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**」「**昴はうたう**」を、2度の換気・休憩をはさんで、途中で、山本副団長から18日の「運営委員会」で話し合われた検討・報告事項の報告連絡のあと、伊藤副指揮者の指揮で「**見上げてごらん夜の星を**」をアカペラで歌い、残りの30分ほどで、16日に練習した、**フォスターの2曲**を本並先生の指揮で、「**U Bo j**」を伊藤さんの指揮で、復唱レッスンを行いました。

15:00からの後半のクラスも同じメニューで、指揮者は同じ曲のレッスンで大変疲れるでしょうが、歌い手は、少ない人数のこともあり、2つの班とも真剣なレッスンとなりました。

出席者は、前半は全20名（団員は18名：T1: 7名、T2: 4名、BR: 5名、BS: 4名）後半は全18名、（団員は16名 T1: 4名、T2: 4名、BR: 3名、BS: 3名）、ピアノは森二三さんでした。



千秋さん 創作曲「ヒロシマ、少女の叫び」を熱唱！

大阪市をなくすな！ ニュース No.5 2020年9月23日

「大阪市廃止・解体」に再びNOの審判を 大阪のうたごえ協議会発行

知れば知るほど矛盾と破綻が明らかになる…

大阪市廃止＝「都」構想の破綻があらわです。松井市長は「住民サービスは引き継ぐ」といいますが、設計図には市民プールが24か所から9か所に、スポーツセンター、老人福祉センター、子育て支援活動は24か所から18か所に大幅削減されることが盛り込まれています。コストが1300億円（15年分）もかかり、税収が1/3になるのですから、そのツケは必ず住民に回ってきます。（さすが200%ないと言い切って、出席した人のお仲間ですね…）

大阪市をなくすな！住民投票には「反対」を！

9月22日（火・祝）大阪のうたごえ協議会は天神橋筋商店（天満駅前・天六交差点・阪神高速高架下の3か所）で、5回目の宣伝行動に取り組みました。予定時間前からうたごえの仲間が続々と集まり始め、最終的には24団体68名が参加し、アコ2台、ギター6本、パーカッションの生演奏と横断幕・プラスターでにぎやかに宣伝しました。700枚以上のチラシも手渡すことが出来ました。チラシをその場で読み出す方もいて、宣伝の回を追うごとに市民の関心が高まっているのを感じます。「真実を知らせねば。」マイクを持つ手に力が入りました。

目指せ100人

宣伝行動の予定

- 第6回 10月3日（土）JR桃谷駅前
- 第7回 10月11日（日）阪急十三駅前
- 第8回 10月18日（日）以下 場所未定
- 第9回 10月25日（日）
- 第10回 10月31日（土）
- 第11回 11月1日（日）終日

★集合は6回～10回まで13時30分

★カラフルTシャツを着てください。

★アコーデオンの、ギター、パーカッション歓迎

★手作りプラスター歓迎（あなたの思いをぜひ）



参加者の声（商店街の人たちとの対話を通して）

素朴なまじめな青年でした。「教えてほしいんです。僕も反対です。でも、前の住民投票で勝って安心してたのに（ピラを指して）もう大阪市廃止されたら、2度と元に戻れないってあります、おかしいですよ。大阪市好きなのに、メトロではマークがとられてしまい…」と納得できない様子。維新の理不尽なやり方、前の住民投票後の流れ、知事と市長の入れ替え選挙、税金を使ってOKになったとコロナ禍での勝手な維新の進め方を説明。「個人ではどうすることもできない。」と、青年。それで私たちは「反対の」声を上げています。ぜひ、周りの方に「反対」を広げてください。彼が一人でも「反対」を広げ自信をもって投票してほしいです。関西合・松ぞう 牛山裕子

（投稿） 国公立の大学数

各位 今日から大阪都構想の住民投票が告示されました。二重行政の解消と維新は言っています。

大学も市と府にあるから一つにすると統合を決めてしまいました。しかしデータを見ますと

大阪は国立、公立合わせて4校、今後3校になります。

北海道は12校、東京は14校あります。それぞれの学校にはその学校にしかないものがあると思うのですが。

岡邑 2020.12.20

市民の生活に切実な施設！

「都構想」で削減が予定されている施設 no!

(施設)	(数)
市民プール	24⇒9へ
スポーツセンター	24⇒18へ
老人福祉センター	26⇒18へ
子育てプラザ	24⇒18へ

10月25日（日）千林商店街にて、「都構想反対」うたごえの宣伝行動がおこなわれます。（100人規模で）大阪のうたごえ協議会も参加します。13：30集合！

ヒロシマのうたごえ祭典がなくなったかわりに、「がんばろうフェスタ」を行います。それへの大阪からのビデオ撮りの模様を撮ります。多くの方々の参加をお願いします！

大阪市をなくすための住民投票よりも、コロナ対策を 大阪のうたごえの皆さんによびかけます。

大阪のうたごえサークル、合唱団のみなさん

コロナ禍のもとで、何が月も練習休止を余儀なくされ、「みんなと一緒に歌うことの素晴らしさ」を私たちは改めて心から実感しました。また、文化芸術活動は、決して「不要不急」ではなく、人が生きていくうえで欠かせない大切な営みであることが多くの文化関係者から語られました。私たちは、新型コロナウイルス感染防止対策を講じながら、いまだからできるうたごえならではの役割を発揮していきたいと考えます。

緊急事態宣言解除後も新規感染者が増えており、第二波、第三波も予想されています。いまは、感染拡大に備えて、国民、市民が安心してくらしや社会活動を行えるように、検査や医療整備、補償対策を行うことが政府や自治体に求められる責任ではないでしょうか。

そんな中、大阪府・大阪市は、6月に開催された法定協議会で、大阪維新の会や公明党などが、大阪市を廃止・解体して四つの特別区を設置する協定書を強行可決しました。維新の会は、11月1日に大阪市廃止の是非を問う住民投票の実施を企てています。そもそも「大阪市廃止（大阪都）構想」は、2015年5月17日の大阪市住民投票で反対多数により否決されたものです。この構想は、大阪市をなくし、財源も権限も「大阪府(都)」に吸い上げて、一人の指揮官（知事）のもとで、カジノなど巨大開発に集中的に投資できる体制づくりにほかなりません。大阪市は、一般市よりも権限も財源もない半人前の「特別区」に格下げされてしまうのです。これは大阪市民だけの問題ではありません。大阪市の財源は他の都市にまわるのではなく大規模開発に使われるだけです。また、隣接している都市は、市議会の議決だけで「特別区」に移行する条件がつくられるのです。

コロナ禍の中で、これまでの大阪の維新政治そのものが問われました。「二重行政のムダ」として、公衆衛生研究所の統廃合、市民病院の廃止、保健師の削減が行われ、医療や公衆衛生の現場は疲弊し、脆弱さが露呈しました。少人数学級に背を向けて小学校を統合し、国保料を全国に率先して値上げするなど社会保障や教育切り捨てが府民・市民のくらしにダメージを与えてきました。橋下知事・市長の時代に、森之宮青少年会館などのホール廃止、センチュリー交響楽団などへの補助金廃止など文化つぶしにより、文化芸術をささえる基盤を一層脆弱なものにしてきました。

いまは、新型コロナウイルス感染拡大で苦しんでいる市民、府民への支援に全力を挙げるべきではないでしょうか。

ところが、「大阪市廃止」の協定書は、コロナ感染拡大前に作成されたもので、コロナ対策が全くありません。こんなときに、大阪市をなくすことこそが不要不急だといえます。まして、人の不幸で一部の富裕層やカジノ企業が潤うカジノをつくることなどはもってのほかです。市民・府民のいのちと健康、くらしと営業を守り、文化芸術が盛んに行われる大阪市・大阪府をつくるために人やお金をしっかり振り向けることこそがいま求められています。

私たち、大阪のうたごえは、5年前に「歴史と文化のある大阪市をなくすな」と、歌をつくり歌い広げ、宣伝行動にも取り組みました。「大阪市をなくすための住民投票よりも、コロナ対策を」という声をあげていきましょう。サークルや合唱団の中でも「Link手をつなげば」などの歌を歌ったりする中で私たちのくらしや住む街について語り合いませんか。協議会として、学習会や宣伝行動を提起しますので、ご協力をお願いします。

2020年7月18日

大阪のうたごえ協議会 常任委員会
No.745(4/5)

シリーズ「免疫力アップ」 4

食材パワーで免疫力アップ – 副交感神経を優位にする食材をとる

③ 食物繊維が豊富な海藻やきのこをとって、腸から元気な体に

腸は免疫において重要な役割を担っていると、前回書きました。腸の元気がなくなると免疫力にも悪影響が及ぶとされています。

その腸を健康に保つために欠かせないのが**食物繊維**です。食物繊維はヒトの消化酵素では消化・吸収できない成分ですが、だからと言って不要なわけではありません。むしろその逆、免疫力を高め健康を維持するには食物繊維なくしては不可能なのです。

腸が元気に働くには、腸内細菌が活発に働いていなければなりません。食物繊維は腸内細菌の繁殖地となり、腸内環境を整える手助けをしてくれます。

【食物繊維の作用】

① 腸を刺激して副交感神経を活発にする

食物繊維は消化できませんが、それでも腸は消化しようとして活発に動くのです。これによって副交感神経が刺激される。するとリンパ球が増えて免疫力がアップ。

② 活性酸素を体外へ排出する

食物繊維には細胞の参加を促す活性酸素を排出する作用があります。これによって、動脈硬化やがんの発生を予防する効果が期待できます。

◎ 一食に一品は野菜、きのこ、海藻を使ったメニューを

困ったことに現代人の多くは食物繊維がかなり不足みだそうです。意識して食物繊維がとれるメニューを心がけましょう。

食物繊維には水溶性と不溶性の二つの種類があり、それぞれ役割があるので両方をまんべんなくとるのが大事ということになります。

水溶性食物繊維は腸内で水分を含んで粘りけのあるドロドロした状態になり、有害物質を包み込んで排出する働きがあります。特に**果物や海藻、野菜**に多く含まれています。コンニャクに豊富なグルコマンナンも水溶性食物繊維です。

不溶性食物繊維は、血糖値の急上昇を抑えたり、腹持ちが良いことからダイエットにも効果的。便のかさを増やすので便秘解消にもおすすめです。また、有害物質を吸着したり、便と一緒に排出するため、大腸がん予防にも役立ちます。

穀類やいも類、豆類、野菜、きのこ類に多く含まれています。



【食物繊維が豊富な食材】

●野菜（ごぼう、ほうれん草、モロヘイヤ、ブロッコリー、かぼちゃなど）…

活性酸素の排出を促す食物繊維のほか、抗酸化作用のあるビタミンも豊富。

●きのこ類（しいたけ、まいたけ、ぶなしめじ、えのきだけ など）…きのこ類特有の食物繊維の一種であるβグルカンには、腫瘍の発生を抑える作用があるとされている。

●海藻（昆布、ワカメ、もずく など）…海藻のぬるぬる成分はアルギンさんやフコイダンという食物繊維の一種。特にフコイダンには腫瘍の自滅を促す働きがある。

●玄米…白米の約5倍の食物繊維が含まれている。ビタミンやミネラルも豊富。

食物繊維をたっぷりとるには調理法の工夫も重要です。

野菜やきのこ類は加熱調理によってかさを減らした方がたくさん食べられます。

また、主食を玄米や部づき米、雑穀米に変えると食物繊維の摂取量を増やすことができます。