



Subaru

ニュース747

'20.11.7

男声合唱団

「昴」「11月レッスン」開催！ 13コンサート第1部曲を中心に！

11月6日



□ 11月6日（金）18:00～20:30 11月度のレッスンをねむかホールにて行いました。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、本並先生の指揮で、まず「懐かしのケンタッキーの我が家」と「草競馬」を練習しました。

□ 15分間の休憩。窓を開けて通風し、少しの時間ですが、千秋作詞・森作曲の新曲「忘れ去られた、あの日から」を10月30日のレッスンに引き続き、千秋さんの歌と共に復唱しました。報告事項では、山本副団長から、「大阪市廃止・分割（大阪都構想）賛成・反対」の住民投票が、「大阪市廃止反対」多数で、「都構想」は廃案になったことの報告があり、また、この間の休団者・レッスン欠席者に対して、13回コンサートへの参加の可能性についてのアンケートを問い、連絡のやり取りをしていることも報告されました。

□ 休憩後、再度、本並先生の指揮で、「道」を奥村さんのソロで、続いて、「母なるヴォルガを下りて」をレッスンしました。

再度10分ほど休憩し、伊藤副指揮者の指揮で、「U Boy!」と「歓びのナーダム」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19名でした。（団員は17名。T1: 5名、T2: 4名、BR: 5名、BS: 3名の参加でした。）

(連絡事項)

(1) 男声合唱団「昴」第10回団内コンサートについて

No.747(1/2)

・2021年2月7日(日) 東成区民センター 小ホール

- ・「エントリー用紙」(別紙作成)を11月22日(日)までに、団内コンサート世話役(小西・大島・向井・川妻)へ
- ・出演料:3,000円(ピアノ伴奏つき) 無伴奏の場合は1,000円 楽譜は遅くとも12月3日(金)までに世話役へ。(なお、千秋教室・中村教室の参加者は提出済みです。)
- ・個人別リハーサル:日時等検討中。決まり次第発表します。
- ・パート別演奏は、パートリーダーが申し込み手続きを行ってください。

(2)11月29日(日)13:00～・12月18日(金)18:00～の定例レッスン(全員で)は「大東市立生涯学習センターアクロス」(4F多目的ホール)で行います。

11月29日第5日曜日午後 と 12月18日第3金曜日夜の定例レッスンは、大東市立生涯学習センターアクロスの4階 多目的室にて、「扉」全体で行います。

会場へは、JR片町線(=学研都市線)「住道駅」から徒歩3分にある高層マンションの3階から入ります。

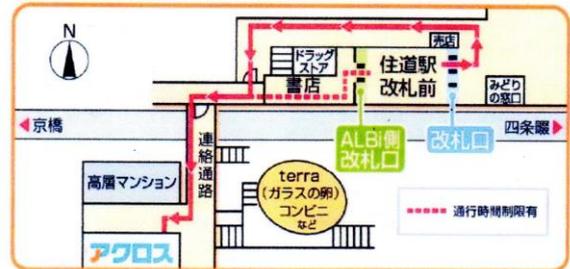
<JR住道駅へのアクセス>

- ① 新大阪駅からの場合: JRおおさか東線・久宝寺行「放出」(6駅16分)にて乗り換え、JR片町線(=学研都市線)区間快速・同志社前行(5分)、住道駅下車。JR料金310円
- ② 梅田からの場合: 大阪駅から環状線「京橋」駅で乗り換え、北新地駅から乗る、2通有。
- 1) 「北新地」駅から: JR東西線区間快速・同志社前行(5駅19分)、または、四条駅行(8駅21分)に乗り、住道駅下車。JR料金220円。
「京橋」駅から西側が「東西線」同東側が片町線(=学研都市線)です。
- 2) 「大阪」駅から JR 大阪環状線外回り・京橋・鶴橋方面「京橋」(3駅7分)にて乗り換え、JR片町線(=学研都市線)区間快速・同志社前行(2駅10分)または、四条駅行(5駅12分)に乗り、住道駅下車。JR料金220円
- ③ 天王寺からの場合、JR大阪環状線内回り・鶴橋・京橋方面「京橋」(7駅13分)にて乗り換え、JR片町線(=学研都市線)区間快速・同志社前行(2駅10分)または、四条駅行(5駅12分)に乗り、住道駅下車。JR料金310円

大東市立生涯学習センター アクロス

〒574-0036 大東市末広町1番301号 ローレルスクエア住道サンタワー内
TEL: 072-869-6505 FAX: 072-870-1405 E-mail: info@daito-across.jp
ホームページアドレス http://www.daito-across.jp/

- ① JR学研都市線「住道駅」で下車。
- ② ALBi側改札口を出て、書店奥(西)通路に出る。
- ③ 通路左(南)のガラスのドアを出て、連絡橋を進むとアクロスがあります。



JR住道駅(南側)に連絡通路で直結しています。

昴通信15

シリーズ “免疫力アップ” 5

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

③ 丸ごと食べる小魚や豆は栄養満点 ー 1日1品食べて免疫力アップ

ある漁村での調査で、高級魚の刺身をよく食べる人たちよりも、売れ残りの小魚を食べている人たちの方が長寿であったという結果があるそうです。刺身は皮をはぎ、骨や内臓も取り除いてあります。一方、皮や骨、内臓なども丸ごと食べられる小魚は、多種類の栄養を摂ることができます。

●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

丸ごと食品は太がるに手に入り、しかも保存が利く物が多いので、毎日の常備菜にして、1日1品は取るのがお勧めです。毎食、何品も作るのは大変ですが、丸ごと食品をとるようになれば、品数が少なくてもバランスよく栄養がとれます。

【丸ごと食品の上手なとり方】

- ◎ 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、食卓に常備しておきましょう。ご飯や冷や奴、サラダなどにふりかけて。
- ◎ 豆類・・・ 体内で作れない良質なたんぱく質が豊富。大豆やいんげん豆、小豆など煮豆にしておけばとても便利。缶詰のミックスビーンズの水煮を常備しておくのも良策。
- ◎ 種実類・・・ ゴマ、ピーナッツ、アーモンド、かぼちやの種などの種実類はビタミン類が豊富で、血管の老化を防ぎます。ゴマは、のりと混ぜてふりかけにするとよいです。ナッツは小腹が空いたときのおやつにおすすめ。



pixta.jp - 43564175