



Subaru

ニュース748

'20.11.17

男声合唱団

「昴」「11月第3日曜日レッスン」2班体制 で開催！ 昴団員のコロナウイルス第3波 への万全の防疫対策を！

11月15日



□ 11月15日（日）13：00～15：00と15：00から17：00の2班別で11月度のレッスンをねむかホールにて行いました。

レッスンの前に、立川事務局長より、三谷卓さん（T2）訃報のお知らせがあり、千秋団長の「黙祷！」とともに黙祷をおこないました。「三谷先輩、昴のためにもいろいろとお教えいただきありがとうございました！黙祷！」

□前半（13：00～15：00）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伊藤副指揮者の指揮で、「U Boy!」の1番先頭から13小節までの1番を歌い、くりかえしから引き続き、2番2小節へもどり、2番を新たに14小節まで歌うことを試みました。次回から1番2番と歌おうということになりました。

- 休憩をはさんで、立川事務局長から、運営委員会の報告、この間の大阪市廃止反対住民投票の成果と大阪のうたごえの皆さんの奮闘ぶりの報告がありました。またコロナウイルスの第3波の感染状況になかで、昴としても万全の対策を立てて、13回コンサートを成功させるという課題の達成に向けて現状にあきらめずに努力しようという報告がありました。
- 西村さん、高田さん・仲谷さんが今日のレッスンに参加されました。みなさんそれぞれの厳しい条件のなかで、健康面にも配慮しながら、参加の努力をされています。
- 休憩後、伊藤副指揮者の指揮で、引き続き、「朝露」「歎びのナーダム」「見上げてごらん」の3曲

を、それぞれの曲の注意点の指摘を受けながら、集中して声を合わせて歌いました。

- 再度休憩し、千秋さんの創作曲「終わりの始まり（ノーモアヒロシマ）」を歌い、最後に、奥村さんのソロで「**ゆらゆら春**」を、オブリガード千秋さん、2番後半・3番の全員合唱に力を入れました。



□後半（15:00～17:00）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「**このみち**」からレッスンは始まりました。

「**このみち**」の持つ「音色(ねいろ)」、それぞれの詞の音の持っている雰囲気や大事にして、「もっときれいに」「もっとうまく」表現しよう！「ひとりぼっちのえのきよ」「おおきなうみがあるおよ」「このみちー」「la la la la la・・・」縦に口を開け、母音をきれいに、いい音色で出して欲しい！

最後の小節まで、もっとこの歌は「ことばを練りに練る必要がある。」

□休憩をはさんで、千秋さんの「終わりの始まり」をうたい、引き続き、本並先生の指揮で「**方正の青い空**」と「**道**」（奥村さんソロ）をレッスンしました。

□休憩・部屋の換気・通風を行い、その間山本副団長から、今日の運営委員会での検討事項等の報告がありました。

□最後に「**ケンタッキーの我が家**」で、ハーモニーを大事に歌うとともに、「**草競馬**」では声を合わせて、リズムを合わせる、転調での音の正確さ等々苦戦を強いられる曲となっています。もう少しの頑張りを！

本日のピアノ伴奏は森二三さん。

参加者は、前半全20名(団員18名 T1:6名、T2:4名、BR:5名、BS:3名)

後半全19名(団員17名 T1:6名、T2:3名、BR:5名、BS:3名)

(連絡事項)

(1)訃報

昂T2:三谷 卓さんが11月8日に亡くなりました。11日に葬儀を済ましておられます。持病の肺疾患からの肺炎で入院しておられました。(コロナウイルスとは関係ありません。)

1936年生まれの享年84歳

「昂」入団2012年1月、「第一合唱団」在席 四條畷でも合唱団指揮をしておられました。

スポーツマンで、フルマラソンは何回も（5時間台と聞いています。）山登りが趣味で、キリマンジャロ登頂しました！の葉書もらいました。（岡邑さんよりの連絡）

(2)男声合唱団「昴」第10回団内コンサートについて

・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20日(金)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。

(3)11月29日(日)13:30~16:30 12月18日(金)18:00~の定例レッスン(全員)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。(20日(金)定例レッスンはねむかホール)

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、「昴」全体で行います。

同会場へは、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。

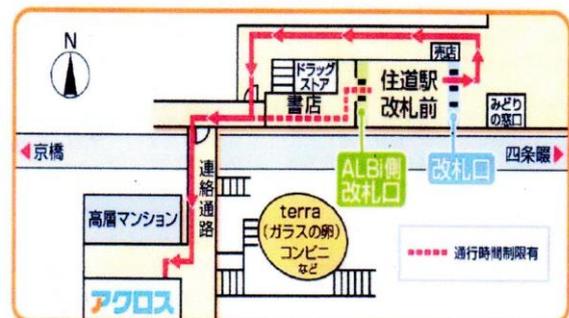
<JR住道駅へのアクセス>

- ① 新大阪駅からの場合: JRおおさか東線・久宝寺「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)に乗車し、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)に乗車し、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)に乗車し、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トワー内
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 JH字研都市線「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16

シリーズ “免疫力アップ” 6

食材パワーで免疫力アップ 一副交感神経を優位にする食材をとる

⑤ いつもの野菜を天日干しにすると、細胞が活性化して免疫力が上がる

日本では、昔から切り干し大根や干しシイタケをはじめ、様々な食材を天日干しにして活用してきました。現代のように冷蔵・冷凍技術のなかった時代は干すことで野菜が少ない時期に備えていたのです。この干し野菜は保存が利くだけでなく、太陽光に充てることで栄養素が増えるというメリットがあります。

例えば、切り干し大根はカルシウムやビタミン類がギュッと凝縮されて、干しシイタケはビタミンDの量がグンと増加することがわかっています。しかも、素材のうまみが引

き出されるため、美味しさも倍増します。さらに乾燥させてあるので、短時間に調理できるなどいいことづくしです。



●野菜や果物を皮ごと切って日当たりの良い場所で干す

干し野菜のつくり方はとても簡単。好みの野菜や果物を皮をむかずに切って、天日干しにすればOK。薄くスライスするのがポイント。日当たりと風通しが良いところに5時間ほど置きます。

●野菜の皮にはサプリメントでは摂れない栄養素がぎっしり

野菜をはじめ、植物は紫外線や害虫から身を守るために「ファイトケミカル (phytochemical)」と呼ばれる様々な物質をつくりだしています。

代表的なファイトケミカルには、ポリフェノールやカテキン、フラボノイド、カロテン類などがあり、いずれもアンチエイジングや抗酸化作用にすぐれています。いずれも色素や香り、苦みなどの成分で、サプリメントでは摂ることができない成分もたくさんあります。外皮に多く含まれているため、野菜や果物はよく洗ってから、できるだけ皮をむかずに食べましょう。

【知恵と工夫】

皮ごと食べられない食材は、皮をお茶やジャムにする

玉ねぎの薄皮は、ケルセチンという抗酸化成分が豊富。煮出してお茶にするとよい。擦ミカンやオレンジなどの皮が厚い柑橘類は、マーマレードやはちみつ漬けにする。

参考：干し野菜 段取り

- 1 気持ちよく晴れた日が、絶好の干し野菜日和です。干すのは、外や縁側、風通しの良い場所なら、陽の当たる窓辺でもOKです。
- 2 適当に切った野菜を、ザルなどにのせて干すだけ
- 3 水気の多い野菜は、キッチンペーパーで水気をよく拭き取ってから干します。



- 4 【保存方法】 野菜をキッチンペーパーでくるくる巻き包んで、密閉容器やフリーザーバッグに入れて冷蔵庫で。2～3日持ちます。
- 5 干しが足りなくて、次の日続けて干す場合も、4の方法で一度冷蔵庫に入れ、次の日また外に出して干します。



- 6 【干す時間】 夏の暑い日で1日、冬は2日くらい。もちろん、カラカラに干したい場合は夏でも2日かけても良い。

根菜類は、よく洗って皮を剥かずに干します。エリンギは洗わず2～4等分に手で縦に割いて干します。

(山本宏司)