



Subaru

男声合唱団

ニュース749

'20.11.23

「昂」「11月レッスン」開催！コロナウィルス第3波(11月第3週から)急激な感染拡大へ 万全の防疫対策を！

11月20日



□ 11月20(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、伊藤副指揮者の指揮で、「U Boji」のレッスンから始まりました。前回のレッスンから、最初の1小節から13小節までを1番・2番と歌うことで、2番の歌詞(原語)を正しいことばとリズムで繰り返し歌い、最後まで歌い切りました。

□ 休憩・部屋の通風を行い、立川事務局長や運営委員より、この間の運営委員会での検討事項や事務連絡・報告がありました。

□ 再開後、「U Boji」を通して、リズムよく歌いました。13回コンサートの異色の1曲「U Boji」を「楽しい歌だね！」と言ってもらえる曲に作っていきましょう！(なお、You Tube でクロアチアの8人の男声合唱、アメリカ人の合唱等原語で歌っている「U Boji」を参考に！)

引き続き、「ゆらゆら春」を奥村さんのソロで、レッスンし、

再度休憩・通風。この間、千秋さんの作詞・森二三作曲「終わりの始まり(ノーモア・ヒロシマ)」を千秋さんの歌唱指導のもと、口ずさみ、核兵器禁止条約批准・ノーモア・ヒロシマ、ノーモア・ナガサキに想いを寄せました。

再開後、「死んだ男の残したものは」を伊藤指揮で、発声・曲想・強弱の確認をしながら、歌っていました。

□ 再度休憩をはさみ、本並先生の指揮で、「草競馬」を合わせていきました。「音の響きを図形を描

きながら・・・形になってきた！あと半年ある。何とかなぞ！頑張ってやっていきましょう！」と指揮者の激励がありました。本日のピアノ伴奏は森二三さん。

参加者は、全19名（団員17名 T1：4名、T2：4名、BR：5名、BS：4名）でした。

(連絡事項)

(1)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、「昴」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。

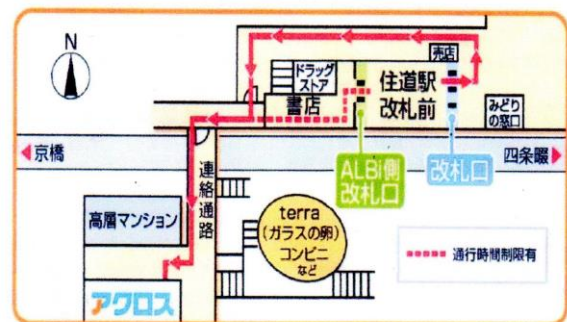
＜JR住道駅へのアクセス＞

- 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 梅田駅からの場合：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東武線区間快速・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)に乗りし、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)に乗りし、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タワ内
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。

定例レッスン 参加者割り振り表 12月				(敬称略)
パート	12月4日	12月18日(金)	12月20日前半	12月20日後半
T1	吉岡	全員 レッ スン・ 大東 市生 涯学 習セ ンタ ーア クロ ス 多 目 的 室	千秋	吉岡
	吉田		鈴木	吉田
	若園		立川	若園
	山本		小西	山本
	(千秋)			(千秋)
T2	米川		伊藤	伊藤
	中谷		高田	高田
	更家		更家	中谷
	大島		大島	米川
	伊藤			寺脇
BR	奥村		奥村	奥村
	西村		西村	向井
	向井		大橋	岩崎
	山口		岩崎	春木谷
	春木谷		春木谷	吉川
BS	仲谷		山口	
	(吉川)		仲谷	
	岡邑		光本	光本
	川妻		岡邑	岡邑
	はが		川妻	東尾
	東尾		東尾	

(2)「昴」レッスンの継続と合唱団活動の今後について

コロナウイルスの第3波到来のなかで、どの合唱団も、休団を含め非常に苦しい判断状況の中に在ります。昴も11月15日の運営委員会でも、昴の今後と団活動をどうするかについて、真剣な検討を行いました。「正しく恐れてコロナウイルスと向き合う、休団もありうることも視野に入れながらも「合唱文化を守る、昴の団活動をできる限り維持すること」を考え継続する。そのためには、団としてできる限りのコロナ対策を行い、団員の各自の思いや行動の自主性を重んじながらも、初心に戻り注意を喚起することを確認しました。(文責：吉川)

合唱レッスン続行中、新型コロナウイルス感染者を出さないために

男声合唱団「昴」

合唱レッスン続行による感染者が出ないよう、参加者一人一人の自覚ある行動が求められます。新型コロナウイルスは感染していても無症状・軽症の人もある。症状が出る2～3日前から感染力がある。そういう感染者から感染するリスクがあります。自分自身が既に感染しているかもしれない、レッスン参加者の中に感染者が居るかもしれない、と考えて行動しなければなりません。お互いに感染予防対策を徹底しましょう。

1、体調管理

- ① マスクの着用、咳エチケットの実践。 ② まめに手洗い・手指消毒を行なう。
- ③ 体調の自己管理、定期的な体温測定・記録。
- ④ 活動前一週間に以下の事項に該当した場合はレッスン出席を止めて連絡してください。
 - a) 平熱を超える発熱があった。
 - b) 咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、味覚・臭覚障害、目の痛みや結膜の充血、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐の症状があった。
 - c) 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触があった。
 - d) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいた。
 - e) 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触があった。

2、スマホ利用者はCOCOAをインストール

「新型コロナウイルス接触確認アプリ COCOA」をインストールしましょう。

3、レッスンに参加する日

- ① 出かける前に体温を測り、平熱であることを確認し、入室時に体温を記録する。
- ② 37.5℃以上の発熱があるときや、体調に不安があるときはレッスンを休む。
- ③ 練習会場へ来る道中での接触感染・飛沫感染を防ぎ得るしっかりとした対策をとること。
 接触感染防止：人の手が触れるところは手指で触れない。接触した場合はセッケン洗いかアルコールでウイルスを無力化する。外出時に消毒液(エタノール70%以上含む液)を入れたコンパクトな噴射器を携帯しておき接触の度に使用方法が便利です。
 飛沫感染防止：正しくマスクを着用する。乗り物内などで距離をとれない時は、対面位置を避けて立つ。

4、レッスン会場での対応

- (1) 練習会場の出入りでの密集を避け、出来れば2m(最低1m以上)の間隔を保つ。
- (2) 洗面所にて石けんで手指を洗う、または、薬剤にて手指の消毒を実行してください。
- (3) 団員の距離は前後2m以上、左右1m以上を確保し、団員同士が向かい合う配置は避ける。
- (4) 立っている団員と座っている団員が混在しないようにする。
- (5) 咳エチケットを実践する。
- (6) 指揮者・ピアノ伴奏者と団員(歌い手)の間は、最低2m以上の間隔を空ける。
- (7) 体操時のウォーミングアップは、身体的な接触をしないように注意する。
- (8) 声出し練習時は、全員が鼻と口を覆えるマスクまたは合唱用マスクを装着する。
- (9) 連続した練習時間は30分以内とし、5分以上の換気を行なう。
- (10) 楽譜やプリント類の共有を避ける。
- (11) 休憩中もしゃべる時はマスクを装着する。トイレや廊下でも感染防止対策を怠らない。
- (12) 退場時に密集しないよう距離をとって退場する。
- (13) 会食は避ける。会話しながらの食事・呑み会は感染リスクが飛躍的に高くなります。

※ お住まいの自治体での感染拡大状況・ご本人の既往症の有無や程度・それぞれの家庭や職場の事情などを総合的に勘案し、レッスンへの参加不参加はご自身で自主的に判断し決めて下さい。

あの時、町は都構想一色、うたごえとしても反対の声明を出し、宣伝行動を呼びかけたところ500名の仲間が参加して大宣伝が展開された。コロナ禍の中多人数での沖縄支援は無理と判断し少人数で決めたもののキャンセルの声もあったが、沖縄に勝利を届けに行こうと決意を新たにした。11月1日ハラハドキドキテレビに釘づけの中、見事逆転勝利！連日の地域宣伝の日々・うたごえ宣伝の盛り上がり蘇えり安堵感が広がった。

サア勝利報告に沖縄に行こう！「ちばりよ」7人の侍が意気揚々と沖縄に乗り込んだ。今回のツアーには「佐藤」「松本和」「武田」「鬼崎」「小野寺」「立川」のいつもの高齢グループに加え新人の「春木谷」さんが参加した。彼は宗教を語らせたら大学教授並み、それに車の2種・特殊免許を持つ逸材、お陰で全日程安心して運転を任せられた。ただ古いナビのおかげでロスがあったのが悔しい・・・、何よりも長時間の工程を無事運転してくれた「鬼崎」「春木谷」さんに大感謝です。

「不屈館」は3度目だったが『瀬長亀次郎』が何度も投獄されながらも信念を曲げず非暴力で不屈に戦い続けた信念に少しでも近づけたらと思うと同時に沖縄県民の「勝つまで諦めない」精神の原点だと思う。

「首里城」焼失は昨年辺野古テント前コンサート当日の事件だっただけにどうなっているのか不安感があったが、すっかり片付けられていた。建物は残っていないが城壁はそのまま本土の厳めしい角ばった城壁ではなく丸みのある城壁で、これ一つ見ても沖縄の文化が「やさしさの文化」といわれる所以だと思う。

辺野古はテント前の集会は中止なので平和丸で海から基地建設状況をしっかり見てきた。土だけだった埋め立て地がコンクリートの壁となり、その前には数えきれないほどのテトラポットで埋め尽くされていた。巨大なテトラポットで1個15万円という。これだけ見ても巨大な無駄遣いである。それに警備会社に1日2500万円・監視の漁船に1日5万円使っているという。今コロナ禍の時、無駄遣いを止めてコロナ対策をすべきではないのかという思いで怒り心頭である。

緑が丘保育園は今回1番大きなイベントで、ここの母親たちのこどもを守る闘いを「空を飛ぶのは小鳥だけがいい」の歌にして、初めて演奏したのがこの緑ヶ丘ということで大きな使命感と意義を感じた。聴いていただき

優しいメロディーに感動したと皆さんが口をそろえて言われた。牧師の園長さんが大学教授かのような語り部で沖縄の米軍被害の歴史をDVD上映していただき思いがけない収穫であった。

伊江島に行ったのは2回目だが「城山」に登ったのは初めてで315段の階段を上り頂上に立った感動は正に「絶景かなー」である。またこの場で沖縄の若夫婦に歌を聴いていただき交流で来たこととうたごえ史上初体験と言えるのではないだろうか。「ちばりよ」が偉大な足跡を残したといえる。平和資料館の謝花さんにも歌を聴いてもらい「あなたたちの歌は原爆よりも強い」との言葉をいただいた。

金城実アトリエはどの彫刻も圧倒的な迫力で迫ってきた。苦しみ・悲しみ・怒りが言葉以上に胸に突き刺さった。うたごえと彫刻――表現方法は違っても闘いに命を輝かせていることに誇りを感じた。

今回のツアーは今までのツアーよりグレードアップしていて日本料理・フランス料理付きクーポン券付きでお得感がタツプリ、何よりも私たちの「うたごえ」があらゆるところで感動的に受けとめていただけたことが行ってよかった大きな喜びである。また歌を創り広げて沖縄に行こう！

沖縄ツアーの感想です。

沖縄ツアーの目的は

第1に辺野古に出向き県民集会に参加し新基地反対の抗議行動です。しかしコロナのために集会は中止になったので平和丸に乗り海上から抗議行動をしました。

第2にアメリカ軍のヘリコプターから落下物があつた緑が丘保育園に行き、そこのお母さんたちが子供の命を守って立ち上がった姿を私たちが創作した歌を園の皆さんに聞いていただきに訪問しました。

第3に伊江島にわたり平和の語り部をしておられる方を訪問し歌ってきました。

「ちばりよ沖縄合唱団」は2015年から歌を創って毎年沖縄支援に行っています。去年は42名で辺野古のテント村でコンサートをしました。この日が何と10月31日で首里城が燃えた日でした



飛沫対策を徹底
関西の第9をけん引してきたのが大阪フィルハーモニー交響楽団だ。1970〜90年代には年間10回以上演奏し、多い年は20回前後に達した。2000年以降も年6〜7回のペースで公演している。今年は当初6回を予定していたが5回が

師走の風物詩ともいえるベートーベン「交響曲第9番『合唱付き』」の演奏会。新型コロナウイルスの飛沫感染リスクが障害となって中止が相次ぐ中、合唱団員の数を減らして配置を工夫し実現を目指す動きもある。ベートーベン生誕250周年を締めくくり、「歓喜の歌」のメッセージを伝えたいとの思いからだ。

年末「第9」演奏会 関西で工夫

響け「歓喜」合唱団奮闘



2018年12月15日に行われた関西フィルハーモニー管弦楽団の「『第九』特別演奏会」(大阪市のザ・シンフォニーホール) ©s.yamamoto

中止に。12月29日、主催公演「第9シンフォニー」のオペラをフェスティバルホール(大阪市)で開催する。福山修演奏事業部長は「創立名誉指揮者の朝比奈隆が繰り返し演奏してきた大フィルの中心的なメンバー。ベートーベンのイヤーでもあり、音楽の力で希望を与えたい」と話す。

10月に再開した専属合唱団である大阪フィルハーモニー合唱団の練習は飛沫対策もあって試行錯誤の連続だ。まず合唱団の数。通常なら120〜130人だが、100人に縮小した。それでも出演者を確保できるか不安だったが、ちょうど100人程度の希望者があつた。本来肩を並べて歌う団員も左右は1層空け、前後も空席にする。本番ではソリスト(独唱者)4人は合唱団の前ではなく、オーケストラの前に立つ。

11月初め、大フィル合唱団の練習を見に行くと、歌っていたのはモーツァルトの「サントリー」だ。大阪城ホール(大阪市)で開く恒例の「サントリー」

小。38回目の今年は12月6日、合唱団を1万人ではなく1千人で行う。大阪城ホールで実験を行い、飛沫を上昇気流に乗せて排出する効果的な換気法を編み出した。当日は合唱団全員に飛沫舞い上げ効果のある首かけ扇風機を装着させる。

人々をつなぐ歌
公演時間も短縮する。「1万人の第九」は通常なら約140分だが、今回はゲスト公演を短縮し、第9も第4楽章だけにして半分の約70分にする。兵庫芸術文化センター管弦楽団とひょう

新型コロナウイルスの感染拡大により、催しは中止・延期となる場合が

団が12月11日に県立芸術文化センター(西宮市)で行う「開館15周年記念演奏会」も第4楽章のみだ。
合唱専用マスクも欠かせない。大フィル合唱団が使うのが東京混声合唱団が開発した「歌えるマスク」だ。両耳からかけた約30センチ幅の布を頸紐で結ぶ。中央の2本のプラスチック棒が布を浮かせ、違和感なく自由に口を動かせる。関西フィルハーモニー管弦楽団専属の関西フィル合唱団は、シーチングの内側に不織布を入れた石田洋服店(神戸市)の特製マスクを使う。

「歓喜の歌」のもとになったシラーの詩「歓喜に寄せて」には試練を乗り越えて真理にたどり着くという意味がある。それだけに各楽団・合唱団はコロナ禍の閉塞感打開へ願いを込める。「根付いている文化を途絶えさせない、第9の灯火を消さない」と話すのはひょうプロデュースでインスパイカーを務めるバリトン歌手の時宗務氏だ。詩に込められた「ひとつになる」というメッセージの通り、一体感を感じられる歌を届けたい。例年以上に熱い歌声が響きそうだ。

昨日(2020.11.20)の日経新聞掲載の記事(光本さん提供)をSCANし、添付送信します。
コロナ感染拡大が少しでも緩やかになり、無事に開催されることを祈ります。／伊藤 知

シリーズ “免疫力アップ” 7

健康な体をつくる食習慣のコツ — ちょっと意識するだけでOK

⑥ 天然の塩は副交感神経を刺激し、ストレスにも効く

塩分は血圧をあげるという理由から、何かと悪者扱いされがちですが、細胞や筋肉が正常に機能するためには絶対に欠かせないミネラルの一つです。しかも、体内では合成できないので食事でとるしかありません。もちろん、塩分のとり過ぎは行けませんが、高血圧の全てが塩分とは限りません。むしろ仕事や人間関係のストレス、イライラで交感神経が優位になって、血圧が上昇していることも多いものです。

ただし、塩の種類によっては血圧をあげやすいものもあります。いわゆる「精製塩(塩化ナトリウム)」は、交感神経を刺激して血圧を上げやすいことがわかっています。

一方、粗塩などの天然の塩は、ナトリウム以外にもマグネシウムやカリウムなどのミネラルが豊富に含まれているため、交感神経だけでなく、リラックスや免疫力アップに働く副交感神経を刺激する作用もあります。天然の塩を選び、適量をとればストレス負けせず、免疫力を高めることもできるというわけです。

疲れやすい人は、ミネラル豊富な天然の塩を使って免疫力アップしましょう。

◎成分表示や製造法を見て体に優しい塩を選びましょう

天然の塩の見分け方のポイントは、成分表示と製造法。

まず、“塩化ナトリウム 99%以上”と表示されているものは精製塩です。

また、製造法に“イオン膜”とあれば精製塩。“平釜”とか“立釜”を書かれていれば、ほとんどの場合は天然塩です。

なお、精製塩の原料も海水なので、原材料名が、“海水”となっても天然塩とは限りません。
(山本宏司)

