



会員数 30 人

No. 190

令和 4 年 4 月号

2022. 4. 19

つ な が り

3 月例会卓話

歌と健康

講師

植田佐世子会員



日頃声を出すことが少なくなっていて声が細かったり、声が出にくいと思いませんか？呼吸器官の衰えや、肺の活動が活発でなくなったり、滑舌が悪くなったりと、これらは加齢が原因と思いませんか？これらの解決方法は、歌を歌ったり声を出すことで肺機能を維持し、感情を揺さぶることで脳が活性化するのです。

幼い頃に触れた童謡や唱歌 3 曲を例に出して、歌の背景や作品の意図やその思いを解説いただき、ピアノの伴奏に合わせて合唱しました。

1 曲目は『月の沙漠』。作詞は加藤まさお。病弱だった彼は療養のため、千葉県御宿で過ごしたその時の風景を、この詩の中に描いています。作曲の佐々木すぐるは当時もの哀しい短調の流行歌が歌われていて、自分もそういう曲想で書いてみたいと思っていた時に『月の沙漠』の詩と出会ったようです。これらの背景を知って、たつぷりと朗々と歌うと、広々とした沙漠が思い浮かんできました。2 曲目は『荒城の月』。作詞の土井晩翠は仙台市の青葉城や、会津若松の鶴ヶ城を想定して書いたようです。作曲は瀧廉太郎。彼は郷里竹田の岡城址の原風景に思いをはせる、哀愁たどる旋律としたようです。ゆっくりと思いを含めて歌いました。一部コーラスもしました。

3 曲目の『赤とんぼ』の作詞は三木露風。彼は両親が離婚をしたため、祖父母に育てられました。生涯母を慕い、その思いと幼児体験を『赤とんぼ』にしました。作曲は山田耕筰。彼は父の愛情を知らずに幼児期を過ごしたようです。母親を慕う気持ちは兩人とも共通でした。この歌は、悲しみをたたえた日本人の心の歌となりました。3 曲の成り立ちを知ったうえで、皆さんと一緒に合唱でき、さわやかな気持ちになり、感慨深いものになりました。

歌うことこそ、身も心も健康に良いことだなと実感しました。素敵な楽譜入りレジュメをありがとうございました。(新城)

3 月例会報告

いつも通り中山会員のストレッチ指導の後、お誕生日会。2 月が休会だったため、2、3 月が対象で欠席者を含め 9 人に記念品を贈呈した。さらに祝い金も過去にさかのぼって支給することとなったため、9、10、1 月（12 月はなし）の対象者にも、祝い金を贈った。

この後、意見交換会まとめの中間報告があり「現在ある 4 委員会を 3 つに集約、名称や業務内容などを今後、三役会、役員会で詰める」「4 月役員会で第一次改革案を作成、5 月に各委員会で討議してもらい、最終改革案を 6 月役員会でまとめる」「7 月総会で改革案を審議してもらう」というスケジュールが報告された。

また、戦火で避難者が相次いでいるウクライナにも義援金を送ろうと、4 月例会まで会場入り口に BOX が置かれることになった。

引き続き「ありがとう BOX チャリティーバザー」を開催。休会続きで原資が乏しくなった「ありがとう BOX」への募金活動として、会員がそれぞれ品物を持ち寄った。それらを会場横のテーブルに並べたが、市価と比較すると超格安品ばかりとあって、人気商品は瞬く間になくなった。卓話は「歌と健康」のタイトルで植田会長の会員卓話。「歌うことは健康作りにもひと役買います」と「月の沙漠」など歌の背景や時代、作品の意図などを説明しながら歌唱指導をした。(安高)



チャリティーバザー

熱烈感謝！

この度は[ありがとう BOX チャリティーバザー]にご協力いただき、誠にありがとうございました。

コロナ禍のこのご時世、我慢に我慢を続ける日々に関心が高まりました。そんな中、人のために心を寄せろと言うのは難しい。また断捨離も済まされ、スマートな生活を送っている方にとって出せる物はないし、欲しい物なんかないのも当たり前。でも、それを越えて沢山の品物を出していただき、ありがとうございました。値付けはいろいろな意味で苦労しました(笑)。「これ欲しい」と触手を動かしそうになったり、「こんなものもあったんだ…」と感心したり、楽しい時間を過ごせました。おかげさまで5分4の品物は嫁がせることができました。賞味期限のある物は、何故か私の出した物が残りましたので回収いたしました。その他の物は次回のためにスタンバイさせています。

実は例会終了後も問い合わせがあり、売り上げにご協力いただきました。現在のところ 25,610 円+αです。これで、寄付口数や金額を減らすことなく活動できます。本当にありがとうございました。次回バザーは門戸を広げて催すことができると考えています。(植田)

◇委員会報告◇

親睦委員会 3月8日 14名出席

今回から昼 12 時から湖月堂で開催です。先に食事を済ませた後、今後の行事について話し合いをしました。井熊さんより日帰りバス旅行を提案してもらいました。3つのプランの中から「浮羽・筑後川温泉」のコースを多数決で決定。日には5月12日(木)か19日(木)のうち、例会時希望の多い日に決めることになりました(その後19日に決定)。沢山の方の参加をお願いします。(柴村)

活性化委員会 3月24日 9名出席

小倉ステーションホテル八くらで開催。先般役員会で決定した4委員会から3委員会へ移行することについて、活性化委員会としての意見や希望を各人が自由に述べ合いました。基本的には、三役会並びに役員会の方針に添って参りますが、どの委員会も会員増強を意識したものであるべきです。クラブの活性化に向けて、新規同好会の結成や持ち出し例会の実施等、外部にいかにもプロバスクラブを露出させるかが話題の中心でした。

最後に、入会者の目標数値を5名といたします。ハードルは高いのですが、全員で取り組みましょう!!! (近藤哲)

企画委員会

4月5日

4名出席

4名という少人数の会議となった。主な議題は予定していた卓話講師のキャンセル等があり、新たな講師の選定とスケジュール調整等を話し合った。また、ショートスピーチ発表者等の確認事項も行った。他には雑談形式による例会卓話の楽しみ等を話し合った。(大石)

広報委員会

4月1日

7名出席

テトラホテル北九州で17時30分から開催。「つながり4月号」の内容確認と「つながり5月号」の原稿出筆者やトピックスの確認等を行った。続いて、意見交換会の検討事項について話し合い、決定事項は4月の役員会に報告し、来月も話し合いを続けて行くことになった。(内藤)



春爛漫ウォーキング&お花見会

長引くコロナ禍のなか、春を待ち焦がれる23名の皆さんが参加しました。

午前中やや肌寒かったものの、昭和池周囲2.5キロの桜を観ながらウォーキングを楽しみました。お昼は古賀邸でお花見会です。お弁当の他に美味しい手作り料理の数々に、たくさんの飲み物でもてなして頂きました。

たっぷり食べて飲んだ後は「バナナの叩き売り」というサプライズもあり「さあ 買った！」の名調子に誘われ、たちまち完売。最後は庭の満開の桜の下でバーベキューとなり、陽ざしのなかで懐かしい曲を合唱して心も弾みました。

春を満喫した一日、古賀夫妻やお手伝いの方々に心より感謝いたします(近藤)



ショートスピーチ

安高洋一会員 No55

何を話そうかと悩んでいる時、かつて見たことがあったユーチューブ動画「奇跡のレッスン」というNHKのドキュメンタリーに魅せられた記憶を思い出して……と話が始まりました。

舞台は埼玉の公立中学校吹奏楽部。米国から指導者が訪れ、1週間だけ指導するという設定です。初日は演奏を聞いて指導方針を考え、演奏時の姿勢等の基本を、2日目も基本のみ。3日目は交代で指揮棒を握らせ演奏を聴く体験をさせる。すると独りよがりだった演奏がかわり音を合わせるようになります。5日目以降は自主性も育ち工夫しながら練習に励みます。そんな折、指導者が生徒に向かって問いかけるシーンがあります。演奏に必要なことは「才能」と「努力」、あと一つは何?と。答えは「人にやさしくすること」。才能があっても努力しても、それだけでは足りない。周りにやさしく良い関係性を築くことが大切なのだ!と教えるのです。

「みんなちがって、みんないい」は金子みすゞの詩ですが、プロバスも同じです。個性の豊かな人々が集い、経験も実力もある皆さんが力を合わせれば、すごいサークルができます。協力しあって楽しいプロバスにしていきたいと思います、と話を結ばれました。

吹奏楽もオーケストラも合唱も一緒です。「人にやさしくすること」で調和が生まれ、思わぬ力が発揮されます。お互いを大切して、優しさと思いやりのある楽しいプロバスにしていきたいと思います。(内藤)



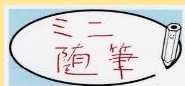
気持ち良い清掃活動

3月9日 10時から、「北九州の玄関クリーンアップ作戦」という、小倉駅周辺の清掃活動が行われ、約200人の参加者に混じり、当クラブより8名の精鋭(?)が出向きました。

街は一見美しく見えますが、掃除を始めてみますと、植え込みの根元にはタバコの吸殻、空き缶、ペットボトル、落ち葉等いろいろと目に付きます。作業が終了しますと誰からともなく「気持ち良いよね」「清々しいよね」……。当クラブもこれからの若い世代を迎え入れるにあたり、地域貢献のボランティア活動を抜きには考えられません。少しずつ、奉仕活動、行事等を企画、主催して行きたいものです。

今回の参加者のうち男性は私一人で、いささか寂しい思いをいたしました。男性軍の皆さんの奮起を願います。(近藤哲)

脳梗塞を患って



遠藤信子会員

N0 58

昨年6月16日の夕方、突然ろれつが回りにくくなり、字もまともに書けなくなった。すぐに掛かりつけの病院の先生に症状を電話した。暫くして先生は、現在飲んでいる薬の中に、その様な症状が出るものがあるから、全部止めなさいと言われ止めた。4日間程病院に通ったが一向に治らないので、22日に北九州総合病院で検査して脳梗塞と診断された。その日に入院し点滴注射(5日間)とリハビリが始まった。右半身に極軽い麻痺が出ていたのでリハビリに専念した。

ある程度治り小倉リハビリテーション病院に転院した。そこでの理学療法士(足の運動)や作業療法士(手の運動)の熱心な指導により、徐々に回復に向かった。毎晩1時間余りの自主練習をし、やっと少し書けるようになり嬉しかった。歩く練習、階段の上り下り、バランス運動他を毎日毎日行い、少しずつ出来るようになりほっとした。約2カ月半分の入院であった。

<同好会活動報告>

♡日本酒の会

3月29日「NAO」で、初参加の大川会員を含めて8人でスタート。最初は通称”桃天”、女性杜氏が作るフルーティな山口のお酒です。2杯目は諏訪の”御湖鶴(みこつる)”を短時間で飲み干し、3杯目は宮城の”一の蔵”で、おしゃべり自粛を忘れてしまいそう。べは岩手の”南部美人”三種類を小分けで飲み、美味しい料理もあって楽しくフィニッシュでした(神田)

♡写友会写真展

4月1日、市立医療センターで写真の展示作業を行いました。人物、風景、花など会員の力作揃いで、4月中展示しています。皆様、どうぞ足をお運び下さい。(大川)



2月、3月お誕生日おめでとうございます

(敬称略)

2月 山下 博(4日) 中山 正英(27日)
3月 近藤 哲生(2日) 神田 澄男(11日)
遠藤 信子(12日) 古賀 えみ子(15日)
藤原 智子(16日) 安河内 幸子(26日)
安高 洋一(31日)



ありがとう BOX メッセージ3月分(順不同、敬称略)

★誕生祝をしていただきありがとうございます。(遠藤)★美味しく、楽しく、生々とくらしたい。(大川)★84歳元気に迎えることが出来ました。感謝(神田)★やっと春暖となりました。でもまだまだコロナにはご用心を。(古賀靖子)★物語を知って歌が一層感慨深くなりました。(近藤弘子)★寒さがやっと遠ざかりお花見が楽しみです。(柴村)★バザーの出品が思いの外多かったことにびっくり。たくさん売れたことに感謝。(住吉)★今年も春を迎える事ができました。(竹原)★平和が早く訪れますよう祈っています。(橋本)★目出たく誕生日を迎えることができました。(藤原)★コロナを忘れる日が早く来ますように(洞)★感謝(松永)★(松本)★(安高)★気がぬけないコロナとウクライナ(吉田信雄)★(内藤)★(雑談会 OB・OG)

収支報告

1月末残高	70,848 円
3月分収入	35,362 円
例会	9,752 円
バザー収益	25,610 円
3月末残高	106,210 円

