



「かのんの会」

(歌 音)

☆武蔵野市民芸術文化協会主催「フェスティバル」～華～
たんぽぽジャパン 100人コーラス☆
たくさんのご来場ありがとうございました。



平成27年度第63回 武蔵野市民文化祭 フェスティバル ～広める 高める 芸術の和～「華」が無事終了いたしました。

9月27日(日)武蔵野市民文化会館 大ホールステージに、笑顔がいっぱいに咲きました！！

たんぽぽジャパンはプログラム3番目、初めて上手袖からの出演でした。

息をひそめ、暗い袖で待機している間、みなさん緊張の面持ちでした。オープニングで子供たちのかわいい吹奏楽が軽快な「エル・クンバンチェロ」を奏でるのを聞いていたら、次第に表情が明るくなり、身体が動いてきてテンションが上がってきた様子がわかりました。

演奏が終わると、楽器や椅子を片付けるご父兄の方々も手際よく、その手前、オーケストラピットがせりあがり(見えませんでした)三味線合奏が始まりました。吹奏楽が完全にはけるとともに、移動を開始。定位置につき、幕が開くのを静かに待ちました。

司会の方の紹介とともに幕が開き、たくさんのお客様の姿とまぶしい光が飛び込んできました。先生の指揮のもと、「広い河の岸辺」そして、「L・O・V・E」では、観客の皆様を巻き込み手拍子をいただきながら、2曲を披露いたしました。リハーサルの時とは違い、自信に満ちた楽しそうな歌声が聴こえてきました。

何度も練習したポーズもばっちり決まり、(幕が早く降りてちょっと残念な気がしましたが)たくさんの手拍をいただきました。みなさん、本番に強い！！

あんなに一生懸命練習して、本番はあっという間に終わってしまうんですね…とみんなでちょっとしみじみしながら、待機場所の小ホールに戻り、ジュースで乾杯！

写真撮影。お客様からも芸術文化協会の方からも、とても評判が良かったですよ、というコメントをいただきました。

楽しい時間をみなさんと過ごすことができ、とても幸せでした。

参加して下さった皆様、聴きに来て下さった皆様に感謝です。

ありがとうございました。





【スタッフより】

皆様と一緒にステージを作り上げていくのは、100人コーラスだけでも4回目となりました。回数を重ね、ただバタバタしていたスタッフも慣れてきましたが、皆様がほんとうにてきぱき行動してくださり、今回ほど楽だったことはありませんでした。みなさま、歌を自宅できちんと練習してきてくださったことはもちろん、事前連絡も徹底され、遅刻や欠席もほとんどなく、台紙やスカーフの忘れ物もなく、数が限られたロッカー利用も皆様で協力してくださいました。立ち位置を決める時も、度重なる移動もいやな顔一つせず、やってくださいました。感謝の言葉しかございません。そして、みなさんの達成感あふれる表情、笑顔、「楽しかったわ」「ありがとう」「がんばらばってたわね、お疲れさま」という感謝の言葉は本当に嬉しく、心に染みしました。配慮が足りず至らぬ点もあったかと思いますが、こんなに素晴らしい経験をさせていただき、ありがとうございました。また一緒にステージに上がっていただけると嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。

9月13日(日)ちょうふチャリティーウォークが開催されました。そのイベントにあえいおう体操認定講師1期生を含む、「みんなでヴォイス」グループのみなさんが参加しました。

仙川駅前の広場に設けられたステージ周囲には、調布市内で活動する団体の紹介コーナーがあり、それぞれが模造紙いっぱいに様々な工夫をこらし、その様子を伝えていました。広場はウォークが終わった人達が集まり、テントに並んだ食べ物を食べたり、買い物をしたり。そんな中で始まった「あえいおう体操」。会場のスタッフ、子供たちも面白そうに体操をしてくれました。

体操の後は、歌詞カードを配っての歌。「赤とんぼ」「紅葉」などに加え、一番盛り上がったのはトトロの中で歌われる「散歩」でした。

こんなイベントに参加して、体操を広げていく、というのもとてもいいアイデアですね。



大沢の家たんぽぽの施設長にお話をいただき、デイサービスたんぽぽで「あえいおう体操」を紹介させていただきました。もともと、三鷹のイベントで「あえいおう体操」を見て、施設でも取り入れてみたい、とCDを購入して介護士さんがやってくださっていたとのこと。それでも、なかなかコツがわからないので、一度うちのデイサービスでぜひ、とのことで日野、真田で行ってきました。



要支援から要介護5の方までいらっしゃるとのこと。わかりやすく、ゆっくり、楽しくを心がけ40分かけて一緒に体操をしました。最初は緊張していたようでしたが、みなさん笑顔で一生懸命取り組んでくださいました！発声練習を兼ねて、歌も歌いましたが、みなさん大きな声が出てびっくり！「いつもより声が出る」「良かったわ～これからは練習するわ」とのお声をいただきました。今後は、介護士さんが続けてくださるそうです。あえいおう体操は「誤嚥予防」としても、必要とされていることを実感致しました！みなさんも、一緒に活動していただけませんか？

☆りじちょ～のつぶやき 18☆



「ヨイトマケの唄」を歌った。
この曲をちゃんと聞いたのが10年前。(お恥ずかしい)その後YouTubeにアップされている美輪明宏さんの動画を観て涙が出た。それからのめり込んでしまい夜な夜な日本酒を片手にパソコンの画面にかじりついた。いつかは歌いたいと心の隅では願っていたが、聞けば聞くほど生半可な気持ちでは手を出せない歌だと感じた。世の中にはたくさんの歌があり、様々な場面で様々な気持ちで自由に歌うことができる。ヨイトマケもカラオケに行けばDAMが採点までしてくれるが、私はそんな気持ちになれなかった。ヨイトマケは人の心の底に眠っている「忘れてはいけないもの」を目覚めさせる力がある。私の母は未だ健在だが、ヨイトマケを聞くと誰もがあの少年に化けてしまうのだ。そこには美輪さんの魂のパフォーマンスがあるからだ。

今回、芸文協主催武蔵野市民文化祭フェスティバル～華～という、大舞台で歌える機会を頂いた。大掛かりな舞台演出に大勢のスタッフ。こんな恵まれた環境でヨイトマケを歌える人はきっと世の中にそういないと考えると、とてつもない感謝の気持ちと、そしてそれを許してくれたヨイトマケの神様に心からお礼を言いたい。もちろん納得のいける歌は歌えなかったが、これが始まりでありそして完成することのない唄だと思っている。

セリで待機している間、マイケルジャクソンのようにジャンプして登場したら会長はどんな顔をするだろう、などと思つまらなことを考えてしまった。いずれにしても、今回の素晴らしい機会を頂与えて下さった、芸文協会長、関係者の皆様へ心から御礼を申し上げたい。

そして、聴いてくださった皆さんの心に少しでも何か届けられたとしたら、歌い手として幸せに思う。

～シリーズ「声と健康」18～

あえいおう体操で 鼠径(そけい)ヘルニアの予防！

鼠径(そけい)ヘルニアとは、腹膜や腸が鼠径部(太ももの付け根あたり)の筋肉をかき分けて出てきてしまう病気で、一般的には「脱腸」と言います。原因は筋力の衰えからきていて、男女問わず起こりうる病気です。予防としてウォーキングや腹式呼吸などに効果が認められると言われています。特におへそより低い位置を意識した深い腹式呼吸が脱腸の予防になります。あえいおう体操で下腹から声出すことにより鼠径ヘルニアの予防に役立ててください！

歌音(かのん)の会 会員K様より、日本フィジカルボイス協会に設立5周年をお祝いして、ということでご寄付をいただきました。

使途をいろいろ考えましたが、結局事務所のテーブルを購入させていただきました。PC作業ができるテーブルと、メンバーで集まってミーティングができる大きめのテーブルです。

大事に大事に使わせていただきます。

メンバー一同、心より感謝申し上げます。

誠にありがとうございました。

★秋はコミセン会場の都合、イベントなどで場所や日程の変更がございます。講座内では、スケジュール表をお配りしておりますし、しばらくお休みなさっている方にはお電話をおかけしたりしておりますが、念のため、お出かけ前には、**お問い合わせのお電話、または下記ホームページ等でご確認**いただくと助かります。お手数をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

【本宿】

第2、第4金曜日
10:00～声の練習
11:00～うたの練習
ホールまたはこぶし

【南町】

第1、第3土曜日
13:30～声の練習
14:30～うたの練習
ホールまたはスタジオB

【北】

第1、第3金曜日
13:30～声の練習 14:30～うたの練習
多目的室(2階)

★ 編集後記 ★

第19号会報はいかがでしたでしょうか？

ご意見、ご感想をお寄せください。

益々充実した紙面を作りますよう努力していきたいと思いますので、よろしくお願い致します。

次回の会報は1月を予定しております。

編集：玉澤、日野

今回は設立当初から理事を務めている、元気印の若手、榎本真紀です。

～メンバーから一言 No.3～ 理事 榎本 真紀



皆さま、こんにちは！

通常講座にはなかなか伺えておりませんが、100人コーラスや声のちからコンサートなどイベントではお馴染みメンバーのひとりです(笑)

私は理事長と初めて会ったその日に偶然「NPO設立を目指していて一緒にやってくれる人を探している」という話を聞きました。パツと閃きが走り、数分前には全く知らなかった人の言葉に、迷うことなく即断で協力を約束しました。

人生を自ら変えた瞬間でした。

私自身、シンガーソングライターとしてライブなど音楽活動を続けているのですが「声を出して元気になろう」というメッセージは、私の今まで大事にしてきた考え方と完全に一致していました。

NPO法人設立時、私はフィジカルボイスという造語や団体のロゴマーク「♪」の考案をしましたが、この言葉たちがふっと降りてきたのもまた、熱い想いが生んだ奇跡だと大切に思っています。

この運命的な出会いを経て、今ではスポーツクラブでのインストラクター(ボイストレーナー)としても活動させていただいております。

現役の歌手で有り続け「死ぬまで元気に歌っていたい」というのが私の夢です。そしてこの夢を皆さまのような沢山の先輩方とも共有し、ともに実現してゆけたらと思っています。

私は歌手であると同時に和太鼓奏者(深川富岡八幡 葵太鼓所属)でもあります。一方では日本という国の素晴らしい伝統を継承しながら、もう一方では「声の健康」という新しい文化をこの国に広めていけますよう今後も尽力したいと思っています。

活動では何よりも、皆さまの笑顔を見られるのが嬉しいです。

今回の100人コーラスも最高でしたね！

なんとなく足が遠のいている方もちょっと元気を出して、是非また練習にいらしてくださいね！イベントにはまだ出たことがないという方も、次回はご参加ください！

<お問い合わせ>

NPO法人 日本フィジカルボイス協会



〒180-0003 武蔵野市吉祥寺南町2-20-1 オリンピックマンションB-8

TEL: 0422-29-8461 Fax: 0422-29-8462 Mail: info@npo-jpva.com ★ホームページ: <http://www.jpva.info>

*電話がつながりにくい場合がございます。留守番電話にメッセージをお残しください。