

あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお祈いします。

今後の練習のご案内

| | |
|--------------|------------------|
| 1月16日 (日) | 12:00 ~ 15:00 |
|--------------|------------------|

↑ 千寿本町小学校 スリッパ持参

参加費:1000円 マスク着用

2月・3月の練習は、1月14日に決まります。16日の練習時、またはホームページでお知らせいたします。

16日の練習をお休みされる方、ホームページをみるできない方は、お友達に確認するようにしてください。

春のふれあいコンサート

2022年4月10日(日)「春のふれあいコンサート」が開催されます。当団も出演予定です。是非、皆様も予定しておいてください。またお友達も誘い歌仲間を増やしましょう。

2月の練習時から、参加費(1000円)を集めます。

岩崎団長から

新年のご挨拶 団長 岩崎光晃

明けましておめでとうございます。

今年こそ先ずは4月10日に春のふれあいコンサートが開催されると良いですね。

昨年末の第33回春のふれあいコンサート実行員会で分かったことですが、中止になった

2020年の春ふれ出演予定合唱団は34団体+春ふれ合唱団でしたが、今回は

ほぼ20団体程度になりそうです。

今年もコロナウイルス蔓延で悩まされそうですね。オミクロンの勢いによっては東京もどうなるか予断は許せませんね。

何とか緊急事態宣言にならないことを祈るのみで、あとは3回目のワクチン接種と治療薬に望みを託すことになるでしょう。

コロナ感染のニュースに一喜一憂してはつまらないので自分でできることを何とか見つけ続けています。

あだフレ団員の中には書道の有段者や指導者も居られると思いますのでお恥ずかしい内容

ですが、先ずは書道の継続です。

これも1年以上集まれず休止していましたが昨年末から再開しました。書道は全くの初心者で年下の指導者に厳しく、細かく指導されています。

「自分の名前位はしっかり書くように」といわれれば一言もありません。

1 鉛筆持ちはしないこと 2 手先で書かない 3 腕、肩まで使って余計な力は籠めず一気に書くこと…この要領で行書の臨書くらいはまともに書きたいと思います。

次にインターネットで「Zoom」を使って大学同期6名前後で月に1回ミーティングをもう1年くらい続けています。お互いの現状や悩みまで話し合っています。

では今年も皆で元気に歌って行きましょう！

陶山先生から

皆さん、明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお祈りします。

コロナがまだまだ予断を許さない中で、皆さんはどのように年末年始を過ごされました

か？

僕は、両親がこちらに出てきたので、少人数ですが実家に集まりささやかに正月を楽しく過ごしました。

ところで今年は寅年です。僕も年男で今年の3月で還暦になります。

今年は我が家にとって、長男夫婦の出産、次男の就職と忙しい年になりそうです。

なんとか子供たちも一人前に育ち、僕たち夫婦の子育ても一段落、といったところでしょうか。

考えてみれば、この世に生まれて、親に育てられ、結婚して子供が生まれ、子供が育って、両親を見送り、今度は自分達があの世界に行ってしまう。

人生はあっという間に過ぎ去ってしまいます。

この年月の流れは誰に求めることができません。

それは嬉しいことでもあり、反面、とても淋しいことでもあります。それを慰めるために、人々は昔から、歌を読み、音楽を奏でて、自らを慰めてきました。この人生の「はかなさ」が、芸術の原動力になっています。

昔の人は「死を見ること、帰するがごとし」と言いました。「死ぬということは、懐かしい場所に帰るようなものだ」という穏やかな心境を言ったものです。

僕はまだまだあわてて死ぬ気はありませんし、両親も元気です。

ただし、コロナをはじめ、人生は「一寸先は闇」であることも確かです。いつ大切な人を失うかも知れないし、自分も明日はどうなるか分からない。

そう思い込んでいると、不思議に心が落ち着き、大抵のことでは動じなくなります。毎日が晴れ晴れして楽しく生きていくことができます。

そう言った気持ちをいつも忘れないで、これからもますます張り切って、明るくいいきいと生きていきたいと思います。

とりあえずは、4月のハルフレに向けて頑張っていきましょう。コロナのピークは3月には終わる、という予測もあり、ハルフレはなんとか開催されると信じています。

では、今日も楽しく歌いましょう。

田辺先生から

明けましておめでとうございます。

今年も引き続きよろしくお祈りします。

新型コロナウイルスのデルタ株も収まるかと思えば、新年早々オミクロン株、そして大雪。1月からなんだか波乱のような。。

昨年12月25日に葛飾区合唱連盟主催のチャリティーコンサートがありました。

4団体の合唱団がそれぞれの演奏を披露したのですが、その頃は感染者もかなり減っていた、葛飾区内の感染者は連日0人。

ホールの舞台換気がとても優れているらしく、舞台上ではマスクをせず歌うことが可能でした。それでもマスクをして歌う方もいましたし、マスクなしで歌う方もいました。

全員がおそろいのマスクで、衣装のように揃えていた団もありました。

舞台上といえどもマスク無しで歌えるなんて

「これはコロナ禍からの脱出の第一歩」かとおもいきや。。。

ここ数日、急にオミクロン株の感染者が増えていますね。オミクロン株は感染力が強いと言われていますが、極度に恐れる必要はありません。感染対策はこれまでと同じです。

換気・マスク・消毒です。なんといっても換

気は大事。寒いとなかなか換気も億劫になります。気をつけましょうね。

飲食店の様子を見てみると、マスク会食って出来ていないなあ～と思います。もう一度、冷静に感染対策を見つめ直して気をつけましょう。必ず「コロナ禍明け」は来ます。

「コロナ禍明け」になった時のことも考えましょうか。

コロナ禍になって、引き籠もってばかりで、筋肉や骨がもろくなっている人が増えているらしいですね。会社員でもテレワーク期間に太ってしまいコレステロール値が上がってしまったとか。

その他、健康診断に行かなくなった人もいるらしいですね。皆さんはどうですか？

コロナで亡くなるよりも循環器疾患（心臓や脳）や癌でなくなる人の方が多いのです。

循環器疾患も生活習慣病が関連することもありますし、2人に1人が癌にかかる時代ですが、早期発見早期治療で完治するものもありますよ。・・・と、まるで医師みたいなことを書いていますが、笑うことも体によいらしいですね。最近、笑いましたか？

笑うと免疫力があがるらしく、「笑いはお金の

かからない薬」と書いてあるのをみたことがあります。

歌もキチンと歌えば（ちゃんとした発声で）、有酸素運動と同じなんですよね。今年1年元気で歌えることを目標として、今日も姿勢とお腹などを意識して、頭も使って、気持ちよいう声をだし、歌いましょう！

宣伝

Spring Concert

2月23日（祝）14時開演

本郷三丁目 カデンツァ

出演：田辺意久美（歌）、陶山高志（ピアノ）

曲目：さくら横ちょう、チャルダッシュ、
魔王、ウィーン我が夢の街 他

お問い合わせ：田辺先生に

ホームページ

練習日、「月刊あだフレ」、今後の練習日、音取り音源（youtube）等が載っています。また練習日記には、その日に練習した内容が載っています。復習に是非ご活用ください。

<http://adafre.web.fc2.com/index.html>

月刊あだフレ 第151号 2022. 1. 9.発行

