

## 今後の練習のご案内

9月4日 (日)	12:00 ~ 15:00
9月11日 (日)	12:00 ~ 15:00
9月18日 (日)	12:00 ~ 15:00
9月25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

## 8月と9月の練習

8月は学校の予定もあり、7日しか学校が使えるので、8月の練習は1回になります。

その分、9月に4回(毎週日曜)の練習予定です。

## 足立区合唱祭

10月9日(日)西新井文化ホールにおいて行われます。当団も出演予定です。演奏曲は現在練習している「アダージョ」「時代」です。

9月の練習時から合唱祭の出欠をとります。合唱祭の参加費として500円を収集します。

合唱祭当日の衣装は

女声：白ブラウス+黒ロングスカートかパンツ、

男声：白ワイシャツ、黒上着、黒ズボン、黒蝶ネ

クタイです。

時間などは、後日お知らせいたします。

## 陶山先生から

みなさん、こんにちは。

とても暑い日が続いていましたが、ここ二、三日は涼しくなりました。でも、また暑い日に戻ることでしょう。

毎年書いているような気もしますが、僕は夏の夜、クーラーをつけて寝るのが嫌いで、汗をかきかきでも、自然の風で寝るのが好きです。

テレビなどでも「クーラーなしで寝るのは自殺行為だ」という話も聞きます。そしてそう聞くとやはりそうか、と思って試してみるのですが、どうしても寝苦しくて、クーラーを消してしまいます。

もともと僕の住んでいる我孫子市は、大きな沼があつて(手賀沼)、そこからの風が吹いてきて、よその市よりは夜は涼しいです。

昔から我孫子市は文化人の避暑地、別荘地として有名でした。もちろんグレード的に軽井沢にはとても及びませんが、それでも著名な文人や芸術家などが数多く別荘を建てて、夏になると手賀沼にボートを出して遊んだりしていたようです。志賀直哉、武者小路実篤、柳宗悦など。

もちろん明治大正の話ですから、今ほど気温も高くなかったはずです。

でも現在でも、夜はおそらく都内に比べるとかなり涼しいのではないかと、思っています。

ところが状況が変わってきました。

少し前から犬を飼い始めたからです。

ご存じのように犬は暑さにとても弱く、夜でもあまり暑いとクーラーの部屋で寝かせなければなりません。

家族は（と言っても今は妻だけになってしまったのですが）、一階のクーラーの部屋で寝ているのですが、犬と一緒にだと犬が遊んできてなかなか寝れない、と言っていやがるので、仕方なく、僕と犬と一緒に寝るしかなくなりました。

犬だけクーラーの部屋で寝せればいいと、思われるでしょうが、僕は二階の部屋の窓を全部開けて風を通して寝るのが好きなのですが、犬をクーラーの部屋で寝せると、僕の部屋も風が通らなくなるのです。

しようがなく、今は僕の部屋でクーラーをかけて、犬と一緒に寝ています。

設定は「29度」。風は天井に向けています。それでも、何もない部屋で寝るよりは犬も楽そうですが、僕自身は、やはりクーラーの部屋では寝にくくて、朝起きた時何となくだるい感じがしています。

人間、暑いときにはそれに必要な汗をかかなくてはならないのでは、と勝手に思っていて、無理やりクーラーで冷やして汗を出なくすると、これはこれで体にはよくないのでは、という気がしてますが、いかがでしょうか？

もともと夏は大好きでビールもおいしいので、し

ばらくこの暑さが続いてほしいのですが、ちょっと悩ましい今日この頃です。

では、今日も楽しく歌いましょう。

## 田辺先生から

皆さま、こんにちは。お元気ですか？

記録的な暑さ、「今まで経験したことのない大雨」と、異常気象ですね。

私は今まで家ではアルコールをほとんど飲まなかったのです。家で1人で飲んでもすぐ酔ってしまい、つまらない。ところが暑い日になると「今日は暑かった」とついビールを家で飲んでしまいます。ついアイスクリームを食べてしまいます。摂取カロリー多いなあ。

ところで、先月末に私が教えている音楽教室のピアノ発表会がありました。新型コロナ感染者が増えてきているので、残念ながら欠席の生徒さんもいました。私の生徒さんは4人元気に参加。私も講師演奏で久しぶりにエレクトーン（電子オルガン）を弾きました。久しぶりにエレクトーンを真面目に練習したのも楽しかったですし、生徒さんたちの発表会に向けて一生懸命に練習し成長しているのもとても嬉しかったのですが、とにかく「先生がコロナ感染して欠席」とならないように、感染対策を万全にしていました。

そして今月末には自宅の教室の発表会がありません。感染対策の緊張感が緩むことなく、そして生徒さんたちが感染して発表会欠席にならないよう



八紘一字：初代神武天皇の即位に際しての詔（みことり）「天の下をおおいて一つの家にする」意味の言葉

注1) 「八紘一字」は世界征服を目論む言葉だとし  
てGHQが使用を禁止した。

注2) 各地の石碑も撤去されたが、何故か南千住  
の千住大橋近くの土手には残っている。(岩崎確認  
済)

### 日章旗のもとでユダヤ人は生き延びた

ヘブライ大学メロン・メッツィニ名誉教授

極東ユダヤ民族会議の成果の一つは称賛に値す  
る。日本軍の最上層部がこのプロジェクトに関与し  
ていたことは  
満州及び中国北部の日本軍にも理解されたのであ  
り、こうして同地のユダヤ人は日本が1945に降  
伏するまで  
独立性を維持されてきたし、その体制は無傷のまま  
のこされた」

岩崎 昌光

## 発声のお話

前号で、「鼻から顎までをしっかりとマスクで覆って  
いるので、顔もあまり動かすことがなく、頬の筋肉  
も動きにくくなり、声の響くところが低くなってい  
るようにも思えます。」

と書きましたが、ご自宅で出来る顔の表情筋のトレ  
ーニングをご紹介します。

① 耳の手前の凹み（顎関節）を指でマッサージ

② 「まめみむめも まも まめみもむ」を早口で口  
をよく動かして言ってみましょう。

「ま行」だけでなく

「ぱぺぴぷぺぽ ばぼ ぱぺびぽぶ」と「ぱ」行  
や「カ行」「サ行」・・・他の子音でも挑戦。

(頭も使いますよ)

③ 唇ブルブル（リップトリル）

唇を軽く閉じ、目を大きく見開き、上唇と下唇  
で〈アヒル口〉を軽くつくり、息を流してみると  
「ブルブル」となります。

出来ない方は、口角を上げ、両手人差し指で、  
口角をかるく持ち上げてみてください。これは  
腹筋も使います。

・・・是非、やってみてください。

## ホームページ

あだちフレンズハーモニーのホームページには、  
過去の「月刊あだフレ」、今後の練習日、音取り音  
源（youtube）、過去の演奏等が載っています。  
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158号 2022. 8. 7.発行

