

## 今後の練習のご案内

2月26日 (日)	12:00 ~ 15:00
3月 5日 (日)	12:00 ~ 15:00
3月26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

## 春のふれあいコンサート

来年 2023 年 4 月 9 日 (日)

場所: 西新井文化ホール

あだちフレンズハーモニーの集合時間・場所

集合: 9:40 3階多目的室前

練習: 9:50~10:10

開演: 12:30

出演: 14:00~14:10

楽譜カバー: 黒

衣装:

女声=白ブラウス、黒スカートまたはパンツ

男声=白ワイシャツ、黒ズボン

春ふれ合唱団のリハーサル 11:10 (舞台)。

春ふれ合唱団本番出演 17:35

## 陶山先生から

皆さん、お元気ですか？

寒い日と暖かい日が入れ替わりやってきますね。

「三寒四温」という言葉は、その意味も言葉の響きもとても好きです。

だんだん冬から春に近づく時に、三日寒い日が続いたと思ったら四日暖かい日が続く、これを何回も繰り返して行ってだんだん本当の春になる、ということです。

そして、体感的には、ずっと寒い時期(三寒四寒?)の時期よりも、三寒四温の時期の寒い三日間の方がより寒く感じるのは、人間の本性でしょう。

つまり、物理的な気温は真冬の方がずっと低いだけけれど、立春を過ぎ、「ああ、やっと春になるんだなあ」と考えて「四温」が続くと、人間というものは安心してしまいます。そこでぶり返しの「三寒」がくると、とてもとても寒く感じます。

特に東京では、12月1月よりも、2月3月の方が雪がよく降ります。

ほっとしてしまっている時の雪もなかなか大変ですね。

我が家のチワワも(チワワという犬種は元々寒さに弱いので)、冬はとても寒がって、外に連

れて行くとぶるぶる震えてかわいそうなので仕方ありません。

専門家に聞いてみると、チワワは冬は服を着せて暖房を一日中つけっぱなしにして下さいと言われました（お陰で光熱費がとんでもないです）。

エスキモー犬（多分犬ぞりに使われる犬）なんかみてると同じ犬か、と思ってしまいます。

本当に我が家の犬はオオカミの子孫、というよりも「愛玩犬」なんですね。

「足立フレンズハーモニー」の練習と「春ふれ合唱団」の練習が重なって、忙しい2月3月になりますが、こういう機会も滅多にないので、楽しんで曲数をこなしてくださいね。

「春ふれ合唱団」の曲はソリストが決まっていなくて希望する方はぜひぜひ立候補してくださいね。きっと良き思い出になりますよ。

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。先月から春ふれ合唱団の練習も始まり、運営団として皆さん受付など練習時間前に来てやってくださり感謝しております。

4月の春のふれあいコンサートまで練習回数

が多いですが、体調管理に気をつけていきましょう。

ところで夏バテという言葉はありますが、「冬バテ」という言葉もあるらしいですね。気温差でなんとなく不調をきたす・・・。

朝晩の気温と日中の温度差ありますからね。

「冬バテ」は自律神経の乱れが関係するらしいです。「冬バテ」予防には

- ① 体を温めて冷やさないようにする
- ② 適度な運動で筋肉をほぐす
- ③ バランスの整った食事をする
- ④ 規則正しい生活リズム・・・

私は部屋に放置されていた青竹踏みのような足裏を刺激するものを最近使い始めました。そしてほぼ毎日飲むのが紅茶。紅茶の色素がインフルエンザウィルスを死滅させると聞いたことがあるのですが、本当かしら？

お風呂もゆっくり入っているのが好きで、さらに寝る前には蒸しタオルをビニール袋に入れて目にあてて温める→疲れ目によい。

なるべく体を温めるようにしています。

適度な運動もそこそこ。よく適度な運動・有酸素運動が良いと聞きますが、歌もしっかり歌えば、腹式呼吸で有酸素運

動になると思うのですが・・・。

しっかり腹式呼吸で歌えば！の話ですよ。これでストレスが無ければ、私には冬バテなんて関係ない！と思いますが、どうなのかしら？

これから（いや既に）花粉症の季節です。私は花粉症なので（マスク外せませんね）、ん～、自律神経が乱れなければ花粉症も乗り切れるかしら？？？  
皆さんも健康で歌い続けましょうね！

## 団長のお話

皆様正月休みは如何お過ごしでしたか？コロナは次々変異してなかなか納まりそうにありませんね。マスクをとって歌える日が待たれます!!

今年の正月休み含めて衣類等の【断捨離】をしました。コロナ蔓延前は近くのキリスト教会で年に何度かバザーを開きフィリピン人が中心ですが品物を求めて集って居ましたが、この3年間全く開かれることはありませんでした。

自分は物持ちが良い方なので現役で仕事をしていた際の背広や、その後買い求めた衣類他鞆類や靴などかなりの場所を占めていました。

ごみとして捨てている人もいますが、これには抵抗を感じるので引き取り先を探しました。やっと探し当てた処は「千趣会」で「片付け」で世界の子供を救おう！と銘打った活動をしている所です。

古着ボックスは丈夫な紙で作られた約50cm角になるものが3個セットで10,320円もします。

捨てず世界の子供たちが救えるなら良いと思います購入しました。

衣類、ネクタイ、バック類、靴などかなりの量が出ました。家内や娘たちにも声をかけ3個の荷物が一杯になり集荷をして貰いました。

古着ボックスには佐川急便の着払い伝票が貼ってあり便利でした。

JCV認定NPOではミャンマー、ラオス、ブータン、バヌアツの子供たちにワクチンを届けています。又届けられた衣類などが開発途上国で選別・販売され現地の雇用も生み出しています。

余談ですが衣類の中に「白のジャケット」がありました。これは以前上野の合唱団で歌っていた際に舞台に上がる際は白の上着が必要と云われ2万円以上出して逃えたものでした。

1回も着る機会なく捨てるに忍び難く、上野の団長に差し上げ喜ばれました。

## 発声のお話

### 母音の響きをそろえよう 2 「ん」

前回、日本語には「あ・い・う・え・お・(ん)」の5つ(6つ)の母音があります。

と書きましたが、今回は「ん」のお話。

正確には言う「ん」は母音ではなく撥音と言いますが、日本語を歌う歌においては「ん」は母音と同じように扱います。なぜならば

「ん」で音が存在することができるからです。例えば：♪しゃぼん玉とんだ～を歌うと(ソドドレミソソ～)「ん」はドの音とソの音のところにあります。

「ん」だけで1音が存在します。

ところが英語やドイツ語のように外国語の曲にはそのようなことがないのです。

例：第九 ♪Freude, schöner Götterfunken  
(ミミファソソファミレ) ミの音で fun、レの音で ken。

ということは、「ん」も母音「あいうえお」を同じように響かせないといけません。同じように響かせないとホールでは「しゃぼん玉と・だ～」(・無音)のように聞こえたり、「ん」のあとの音が大きく聞こえたりします。

「しゃぼんだまとんだ～」(特にゆっくりで「ん」の後の母音がア行)。こうなると、日本語の歌詞

も不自然に聞こえますね。

日本語の「ん」の発音には6種類あるそうです。「そんなにあるの？」ですが、NとMの違いだけ理解していれば、よいと思います。

♪しゃぼん玉とんだ～は「N」。舌を上前歯の後ろにつけてしっかり息を出す。唇は開いています。(×=口を閉じてはダメです)

♪ポンポコ～は、「M」。「ん」の後ろにマ行音・パ行音・バ行音のように唇を閉じた子音。これは唇を閉じ、同じように息をしっかりと出しましょう。口内を響かせましょう。

響きの整った母音を目指しましょう。

## 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164号 2023. 2. 12 発行

