

今後の練習のご案内

7月23日 (日)	12:00 ~ 15:00
8月20日 (日)	12:00 ~ 15:00
8月27日 (日) 要注意	11:00 ~ 14:00 時間がいつもと 異なります
9月17日 (日)	12:00 ~ 15:00
9月24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27日は14時までしか小学校が使えないので、**11時~14時**の練習時間となります。お間違えのないように。

足立区合唱祭

10月15日(日)西新井文化ホールにて

足立区合唱祭が予定されています。

今練習している「アヴェ・マリア」「栄光の架け橋」を歌います。予定しておいてください。

陶山先生から

皆さん、お元気ですか？

僕の孫が一歳になって、彼らの自宅でちょっとしたお祝いをしました。

あっという間の一年で、少しずつ歩けるようになってきました。

ここで一番驚いたことです。

それは離乳食の与え方。

普通は離乳食の入ったお皿を赤ちゃんが触らないように遠くに置いておいて、親が赤ちゃんの隙を見てスプーンで口に入れます。赤ちゃんは「自ら進んで食物を食べる」という意識はほとんどありません。

しかし、彼らの方法は、スプーンなどは一切使わず、親が食べさせるのでもなく、お皿を赤ちゃんの前に置いて、自由にさせるのです。当然、赤ちゃんは手づかみで食べ始めます。最初はうまく食事がつかめなかったり、口にくるまわって持っていけなかったりしますが、だんだん上手くなるそうです。飽きてしまって食事を投げても怒りません。下をきれいにしておいて、投げたものは後でまた食べるそうです。

この教育方針はちゃんと名前がついていてBLWと言われ、イギリスの看護師さんから提唱されました。

目的は、赤ちゃんの手の感覚を進歩させ、自

分でどのくらい分量が必要かを自分で判断させる、というものです。「目と手と口の味感覚の協調作業を発達させる」というものらしいです。

考えてみれば、世界的には手づかみでの食事は珍しくはありませんよね。

とは言っても、いくら床を清潔にしていると言っても（専用のシートを敷いてアルコール消毒してました）、子供が飽きて投げたものを拾って「きれいだから食べて」と言われても、僕たちには抵抗があつてなかなか食べられません。親たちは毎日のことなので平気で赤ちゃんか床に投げたものを食べてました。

いずれにしても、この教育方針は新しいもので、まだまだ賛否両論あるようですが、僕はとても面白いと思いました。

そして、必要な時期が来たらスプーン、そして今お箸の持ち方を教えていくそうで、ずっと手づかみ、ということではないそうです。少し安心しました。

脳は若ければ若いほど学習能力が高く、この時期の全ての体験はとても大切なものです。僕たちから見たら、とてもうらやましいですね。

では、今日も楽しく歌いましょう。

田辺先生から

皆さん、こんにちは。暑いですね～。

先月ですが葛飾区合唱祭がありました。コロナの影響で合唱人口が減っていますね。プログラムに各団の団員数が記されているのですが、一桁という合唱団も多く、(児童合唱以外) 平均1団12人でした。今後、合唱に興味を持ってくださる方々が増えると思いますが、どのようにしたらよいのでしょうか～。

葛飾区の合唱祭は2人の講評の先生をおよびし、各団にアドバイス用紙にコメントを書いてくださいます。演奏を聴きながら30もの合唱団にそれぞれアドバイス・コメントをA4サイズの用紙に書いてくださるので、大変な労力ですが先生方のコメントが的確で有り難いと思っています。

そして全演奏を終えると講評の先生方の総評が舞台上であります。その時におっしゃっていたのは、「やはり3年も続いたマスク生活の影響で頬などの筋肉が使えなくなっている⇒音程が低くなりがち」と。私も本当にそう思います。

ただでさえ、日本人は外国人に比べると顔の表情が控えめ、顔の筋肉があまり動かない。いや、日本語があまり口や顔の筋肉を使わなくても発語出来る言語なのでしょ

う。以前、長年日本にいるフランス人がフランス語の後に日本語で話しているのを見ていたら、顔・口の動きが全く違うのです。日本語になると口まわりの動きが無くなるのです。

発声とは関係ないですが、ストレッチのトレーナーさんが「首が凝っている人は頬の筋肉が固い」とおっしゃっていました。えくぼができるところの少し外側かなあ、、、。先月の月刊の発声のお話で、「顔の筋肉を柔らかくしよう」を載せました。

是非、発声の為、ほうれい線消すため？ご自宅で何度もやってみてください。

今日も暑いですが、こまめに水分をとりながら、笑顔で気持ちよく歌いましょう。

歌は有酸素運動ですからね♪

岩崎団長から

足立区の区民農園に応募して当選した。場所は「弘道」で区道に面した所にあり、我が家から自転車で15分程の処です。2年契約で年間借賃は6,000円、面積は5m×3m(約1坪半)弘道農園は56区画があり全て契約が終わり4月からはそれぞれ様々な作物が植えられ育っています。自分の畑では「ジャガイモ」「ブロッコリー」大根少々そしてえんどう豆を育てています。

オクラも植えましたが育ちが悪く今一です。ミニトマトなどは自宅の庭でプランターにて作った方が効率的です。以前は自動車免許もあり自分で運べましたが、今は免許返上してしまったので、家にある農業用の支柱やトンネル用の半円バー等の運搬は自転車では危険で出来ません。近くに足立11中学校がありその前にはるかぜの停留所を見つけた。調べると足立区役所から出発する「はるかぜ1号」でした。区役所までは家から徒歩で行ける場所なのでこの支柱などの運びもクリアできました。又農園の近くに西友があり中には100円ショップもある、中々便利な場所です。

又自分の住むマンションにいる住人が一人農園を借りていることが分かりいろいろ教えて貰っている。

ジャガイモは男爵と十勝こがねの二種類各1キロの種芋を購入し、4月の中旬に植えました。僅か2か月後に収穫時期となり掘り起こすと平均100グラムから最大450グラム程度の芋がゴロゴロと出てきました。合計で約40キロ程度の収穫です。植物の不思議いというか生命力の強さに驚き人類は植物の恩恵を受けて生きていると実感した次第です。困ったのは収穫物の処分です。家ではジャガイモはそんなにいらぬ

というのでまずはマンション内の麻雀大会での景品に一部加えてもらうことでした。

また児童養護施設を探し「児童養護施設クリスマス・ヴィレッジ」が西新井本町にあることを知り引取をお願いし快諾を貰いました。

20 キロを段ボールに詰めてキャリアにセットしバスの乗り継ぎで何とか施設に行きました。

大きなジャガイモを見て施設の職員は喜んでくれました。

来年も寄付出来れば良いのですが今の処未定です。

(6月28日記) 岩崎 昌光

楽譜のお話

楽譜がどのように発生したかは、はっきりとはわかっていないこともあるようです。

僕は、まず言葉があって、それを歌うようになり、その歌詞の横に音程やリズムを書き込んでいった、という説が有力だと思っています。

今から 1000 年以上前のイタリアの教会で、「ネウマ譜」というのが生まれましたが、それも最初はキリスト教の典礼聖歌の歌詞に音程やリズムを書き込んだものが現存していますし、そのうち、その印が何本かの線の上に書かれるようになった「ネウマ譜」に変

化していきます。「ネウマ譜」というと、何本かの線に四角い黒い音符が書いてあるものを想像しますが、それよりも前は、歌詞の上に演奏の指示記号を書いたらしい。

日本にもこのような楽譜があって、日本語は縦書きなのですが、その右か左にくねくねした記号を書いて指示しています。皆さんも見たことがあるかもしれませんね。

したがって僕が言いたいのは、現代のように、まず楽譜がありその下に歌詞を書いていたのではなく、まず歌詞がありその上に楽譜を書いていったものが、どうやら楽譜の始まりらしい、ということです。面白いですね。

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169号 2023. 7. 9 発行

