

月刊 あだづし

171号

今後の練習のご案内

9月24日 (日)	12:00 ~ 15:00
10月1日 (日)	12:00 ~ 15:00
10月8日 (日)	12:00 ~ 15:00
11月12日 (日)	12:00 ~ 15:00
11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

足立区合唱祭

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。

場所：西新井文化ホール

開場 12:30

開演 13:00 終演 18:30 予定

集合 12:30

子ども未来館3階多目的室

(着替えを済ませて集合)

練習 12:40~13:10

モール集合 13:36

演奏：13:46~

演奏後は、上手にはけて楽屋口から出ます
(舞台の階段は使いません)

楽屋口は、中に入る人優先です。

衣装：

女声=白ブラウス+黒ロングスカートか
パンツ、黒靴

男声=白ワイシャツ、黒上着、黒ズボン、
黒蝶ネクタイ、黒靴

楽譜カバー：黒(紙・ファイルなんでも)

着替え場所：

女声=ホール2階 第3楽屋(和室)

第3楽屋が階段なので、こども未来
館地下第3音楽室が空いている時間
は着替えが可能。

男声=子ども未来館3階多目的室右側

※貴重品は各自で管理してください。

鑑賞：客席には出演者席を設けません。

(学生のみ客席が決まっている)

ホール内に入るには整理券でお入りください。

写真・動画撮影：基本的に撮影禁止です。

自分の団のみ、事前に申告すれば2階席通路
後ろ中央で撮影が出来ます。

(1団体2人まで)

演奏CDは後日、各団に配布されます。

整理券：お知り合いに渡す整理券には団名を
記入してください。

交換メッセージ：

Cグループ(15:36~16:26)の演奏を聞いて
コメントを書く係2人。

係：3人、主に15:36~16:26で受付や会場
係ですが詳細は10月の練習時に。

11月からの楽譜

11月からの練習で使用する楽譜を用意しました。曲は「シェルブールの雨傘」「春よ、来い」です。お友達やお休みしている方々にお声をかけてお仲間を増やしましょう。音取りCDが欲しい方は練習時に受付に申し出てください。合唱祭が終わったら、ホームページの音取りページを更新します。

陶山先生から

皆さんお元気ですか？

まだまだ暑いですね。体調に気をつけて、もう少しです、この夏を乗り切りましょう。

今回も異常気象について書かせてください。リビアで大洪水がありました。雨がほとんど降らない地域だったらしく、備えも十分ではなかったようですが、いずれにしてもこれほどの雨が降ることをリビアの人は誰も想定していなかったと思います。まさに異常気象です。

東京に何個も台風が来るのも、今まででは考えられなかったことです。

18世紀にイギリスで「産業革命」というものが起こりました。どういう革命かというと、今まで手作りだったものが機械になり、石炭・石油がどんどん使われ、蒸気機関車やクルマができ、人間生活が一気に豊かになりました。

今はほとんど全てのものは機械で作られますよね。「手作り」はとても珍しくなりました。

また、移動手段は徒歩はほとんどなく、電

車、車、飛行機になりました。おかげで、人間の一生に移動できる距離は飛躍的に伸びました。例えば飛行機で外国に行ったとしましょう。その往復の距離は、江戸時代の人が一生涯かかって移動する距離よりもはるかに長いのです。速く、遠くに行けるようになりました。

機械でなんでも作り、最新の交通手段で移動するために必要なのは「エネルギー」です。

代表的なものは石油です。

しかし人類が莫大な量の石油を使ったせいで、イギリスの「産業革命」を境に、爆発的に二酸化炭素が増えて、世界の気温がどんどん上がっています。

そのせいで世界各地で異常気象が起こっています。

国連議長は「温暖化時代は終わった、今は地球沸騰時代が始まった」と警鐘を鳴らしています。

というわけで、今年は特別に暑かったのですが、今後、これが「特別」ではなく普通になっていくと予想されています。

僕としても、もし電車や車がなくなったら今の生活や仕事はほとんどできなくなるわけで、産業革命以前の生活に戻るつもりはありませんし、戻りたくもありません。しかし、この地球の異常は放っておくわけには行きません。

現在も世界中の科学者があらゆるアイディアを出してこの危機を乗り切ろうと懸命に努力しています。僕はきつとこの努力が身を結び、この困難が克服されると信じています（しかし、また新たな困難が生まれることは確実ですが・・・）。

では、今日も体調に気をつけて、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～。

しかし、やっとやっと秋が見えてきています。秋の虫の声も聞こえ（うちに庭は虫の声で風情というよりうるさいぐらい）、スーパーには梨やぶどう、サンマ（細いですね、）も並んできました。それなのにまだまだ暑い、そして私の家の近隣小・中学校ではインフルエンザが流行し、学級閉鎖・学年閉鎖も出ていました。インフルエンザって冬（私もかかるのは大抵年末にかかっていました）に流行ですよ。夏の暑さ・秋の味覚・冬のインフルエンザが同時に！季節が変になります。

ところで、前号で水分補給のことを書きました。「お酒はアルコールを分解するのに水分が必要ですから」と書いたのですが、これが間違っていたことを知りました。

アルコールは胃や腸から血液に吸収され肝臓で分解されますが、酵素（こうそ）によってアセトアルデヒドに分解され、アセトアルデヒ

ドから酢酸（さくさん）に分解され体外へ尿として排出されます。

なぜ水分補給するかというと、胃や腸でアルコールは吸収されますが、吸収される前に水でアルコール濃度を薄める効果を狙っているのです。

アルコールは利尿作用があるので、体の水分量が不足してしまう事で血液が濃くなり、濃いアセトアルデヒドが血中に存在してしまうらしいです。

アルコールを分解する為に水分が必要なのではなく、アルコールは利尿作用があるので、身体が脱水しないために水分が必要なのです。お酒を飲み方も飲まない方も脱水には気をつけてください。

さて、いよいよ来月が合唱祭。

健康に気をつけて、気持ちよく歌えるように今日も練習頑張りましょう。

歌は腹式呼吸＝有酸素運動、そして脳トレ。

団長のお話

我が家の庭（マンションの1階で10坪ほどの庭がある。）に様々な樹木を植えてありま

すが、それぞれの木には様々な思い出があります。

フェンスに添って植えてある棘のある木「ウコギ」は友人と山形県方面を旅した際にある寺の境内で販売していた苗木で名称は「鷹山うこぎ」でした。江戸時代に貧乏藩だった米沢藩の藩主「上杉鷹山（ようざん）」が食料として推奨したことが始まりで、今でも米沢地方では生垣によく使われています。食料といっても主食ではなくご飯に炊き込んだりおひたし、てんぷらにしたりして食べます。5月ころに出てくる新芽を刈り取って湯がいて使います～此の1本のウコギ苗が今ではフェンスの半分（3m）ほどに広がっているので、新芽の刈り取りも一仕事です。

又紅葉が3本ありますが、元は京都の芸能神社（京都市右京区）の境内に生えていた実生^{みしょう}で何れは刈り取られるものを頂いて来たものです。今では幹が10センチ程度になり紅葉も見事ですが刈り込みが大変です。

又庭の約三分の一を占めているイチジクの木ですが十年ほど前にお隣の旦那から頂いた苗木が大きく育ったもので、数年前からは8月

頃になると真っ赤なイチジクが毎日数個採れます。赤く膨らんで先が開いていたら収穫時期です。難敵はカラスなどの鳥と蟻です。味はまずまずで何とか食べられる甘さですが、近所に差し上げるレベルではありません。8月中は毎日食後のデザートは冷やしたイチジクです。又さつきとつつじがありますがこの2本は家内の実家が土地開発で庭がなくなる際に引き抜いて持ってきたものです。

（9月1日記） 岩崎昌光

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。復習に是非ご利用ください。



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

月刊あだフレ第171号 2023. 9. 17 発行

AFH