

今後の練習のご案内

11月26日 (日)	12:00 ~ 15:00
12月10日 (日)	12:00 ~ 15:00
12月24日 (日)	12:00 ~ 15:00
1月7日 (日)	12:00 ~ 15:00
1月28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

11月からの楽譜

11月から「シェルブールの雨傘」「春よ、来い」を練習します。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。ホームページの音取りページにも音源が載っています。

来年4月14日の春のふれあいコンサートで演奏します。

陶山先生から

皆さん、お元気ですか？

立冬になりました。本来なら本格的な冬が始まるはずなのですが、やはり世界的に異常気象なのでしょう。とても暖かいですね。寒暖の差がとても激しいので、体調管理には十分注意してください。

さて、先日はじめて「カプセルホテル」に泊ってみました。

ずっと興味があったのですが、泊まるのは初めてでした。

これを読むおそらくすべての方がカプセルホテルに泊まったことはないでしょう。

カプセルホテルとは、普通のホテルとは違い個人個人の部屋がなく、一人で寝れるだけの「カプセル」がずらっと並んでいるものです。言ってみれば寝台列車の寝床に近いと思います。だから、完全にカギをかけて部屋の中で寝る、ということではなくて、カーテンで仕切っている寝床に一人一人寝る感じですか。学生寮とかの感じもして、僕は全く寮に入ったことがなかったので、少しワクワクしました。

湯島駅から降りてすぐのところにある「カプセルランド湯島」というカプセルホテルに泊まりました。仕事が代々木公園で九時に終わったのですが、そこから家に帰ると10時すぎ、風呂に入って夕食は11時になってしまいます。僕は家で必ず夕食をとるので、とても遅くなります。

前もって予約をしておいて、ホテルの風呂に入り（もちろん共同ですがきれいなお風呂がついています、サウナもあります）、食べるころはそばにたくさんあるので夕食を済ませて、カプセルの中に入りました。

カプセルの中は、人ひとりが寝れるだけの狭さなのですが、テレビがついていて、コンセントもインターネットもあるので、とても快適に過ごせました。周りの音はかなり聞こえるのですが、気にしなければ平気です。

お客はサラリーマンが一番多く、次に多かったのが外人の旅行客（バックパッカー）で、すこしで安く泊まろう、という魂胆だと思います。ホームレス風の人はいませんでした。みんないつも利用しなれているようでした。

それと、このホテルは男性限定で女性は泊まれません（女性が宿泊可能なカプセルホテルもあるようです）。でも、立地の良さや料金の安さから、利用客はとても多いようです。特に僕のように地方に住んでいる人は、仕事が遅くなり次の朝が早いときはとても便利です。朝もゆっくり寝ていられます。これからも時々利用したいと思っています。面白い体験ができました。

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。 気がつけば、もう11月中旬、いつのまにか立冬。今年は暑い日が多かったので、まだ9月のような、10月初旬のような感覚です（私だけか）。そしてやっと11月らしい気温になりますね。

この気温に体がついていくには、、、やはりお風呂にゆっくり浸かるのが一番ですね。

ところで、私は京成押上線に乗ることが多いのですが、外国人旅行客が多いですね。

京成線は成田空港～羽田空港まで行けるので、大きな旅行鞆を持った外国人をよく見かけます。きっと京都は多くの外国人観光客でいっぱいだろうなあ～。

10月（またも）京都に行ってきました。今回は大徳寺、上賀茂神社、下鴨神社の観光が目的です。紅葉はまだまだですが、あちこち秋の特別展を開催していて、普段見られない展示品を見ることができ、あちこちで丁寧な解説も聞くことができました。

大徳寺にはたくさんの院があり、どれも石庭があるのですね。その石庭もそれぞれ意味があり、素晴らしい芸術作品です。

豊臣秀吉・千利休が見たお庭・襖絵を今私が見ている・・・西洋音楽の作曲家バッハよりも100年ぐらい昔の時代です。感動です。

大徳寺で聞いたお話でとてもよい言葉がありました「気は長く、心は丸く、腹は立てず、

人は大きく、己は小さく」達磨（だるま）大師の言葉だそうです。

書がありました。気の漢字は長く、心の字は丸みをおびて、腹の字は横に倒れ、人の文字は大きく、己はとても小さく書かれてあり、とても印象に残っています。

もうひとつ「気は長く、心は丸く、腹立てず、口を慎めば、命長かれ」という言葉もありました。なるほどですよ。

で、観光客ですが、平日だったし、金閣寺のような外国人が好みそうなどころではなかったのか、外国人は多くはなかったのですが、アルゼンチンから来たという方や、熱心に英語での解説を聞いている方もいました。

大人の社会科見学のようなのですが、しっかり歴史を確認し、日本文化に接した日でした。

さて、今日から新しい曲になりますね。なんと映画音楽！私は古い映画音楽が好きなのです。「春よ、来い」も好き。どんな合唱になるか楽しみです。健康的に楽しく歌いましょう！

団長のコーナー

数年前からスポーツクラブ・AXTOS

(カリブ梅島店)で隔日には筋トレと有酸素運動を続けていますが、身体の調子が極めて良くなっています。

当初は筋トレマシン 6 種類 16 台と有酸素マ

シンは 3 種類ですが、ランニングマシンが 45 台程ありました。それに反してストレッチエリアが全く無く、何とか個人でのストレッチエリアを作って欲しいと要望しましたが、認められなかったので一旦は AXTOS 止めました。しかし荒川土手を歩くだけでは面白くないので AXTOS に再入会しました。月会費 3,300 円と水素水 550 円

払えばで何回でも参加でき格安です。

3 月 10 日から多すぎたランニングマシンを 15 台ほど撤去して様々なエクササイズが出来るエリアが出来ました。時間を決めて 15 分ほどのエクササイズをキャストが指導します。

例えば

「ダンベルストレッチ」・「プチ エアロ」など 5 種類程のメニューがあります。参加者とキャストの間の交流も生まれ雰囲気も変わってきました。最近では朝 10 時の開場と同時に 12 枚のエクササイズ参加券もなくなるようになり、開場を待っていないと券が取れなくなってしまいました。

又これまでであった定休日が無くなり毎日 10 時～22 時オープンとなりました。マネージャーに聞いたところ社長が半年ほど前に代わったとのこと、

新しい経営者の考え方が運営方法を改革することになったと思います。AXTOS の宣伝みたい

になってしまいましたが、実感ですのでお許
してください。最近梅島には『健康ダイエット
教室』や『Smart Price』等の運動施設がオー
プンしていますが自分はアクトスを続けます。

岩崎 (2023年10月16日記)

楽譜のおはなし

読譜・初見

初めての楽譜を読んでいくことを「読譜」、
初めての楽譜を読んですぐにその場で演奏す
ることを「初見」と言います。

楽譜を読むのは面倒です。歌はまだ一つの楽
譜だけを読めばいいけれど、ピアノの楽譜を
見たことがあるでしょう。難しい曲になると、
10本の指をすべて使って10個の音を弾くこ
とも珍しくありません。

楽譜は文字と同じですから、それが読めない
と内容が理解できないことになります。

でも合唱は楽譜が読めなくても、何となくつ
いていくことができますし、それが合唱のい
いところでもあります。安心してください。

ただし、自分一人で楽譜が読めるようにな
ると、とても便利なことも間違いありません。

コツ？

おそらくそんなものはありません。

それでもあえて言うとする、それは「慣れ」
です。子供が、最初は考えながら一字一字読ん

でいても、いつかはだれでも読めるようにな
るように、楽譜も誰でもいつか読めるようにな
るのです。

「習うより慣れろ」ですね。

春のふれあい合唱団

10回の練習で来春4月14日の「春のふれあ
いコンサート」で演奏をする「春のふれあい
合唱団」団員募集のお知らせです。

曲：「歌い継ぎたい日本の歌」より「春の小
川」「夏は来ぬ」「里の秋」「故郷」

指揮：玉崎真弓 ピアノ：名倉扶季

初回練習 1月21日 竹の塚地域学習センタ
ーレクホール 他練習日はチラシをご覧ください。

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173号 2023. 11. 12 発行

