月刊 あだフレ 177号

今後の練習のご案内

3月24日（日）	12:00 ～ 15:00
4月7日（日）	10:00 ～ 13:00
5月12日（日）	12:00 ～ 15:00
5月19日（日）	12:00 ～ 15:00

千寿本町小学校 スリッパ持参

参加費:1000円

4月7日の練習について

４月７日（日）の練習時間は、午前１０時～午後１時までになります。

春のふれあいコンサート直前の練習日です。

時間のお間違えがないように気を付けてください。

春のふれあいコンサート

４月１４日に出演する『春のふれあいコンサート』の時間が決まりました。

集合時間　９：４０

地下２階レクリエーションホール３前

練習：　９：５０～１０：１０

演奏:13 番目　１４：３０～１４：４０

当日の係分担と時間

1）山台、舞台看板の設置：４名９：00～

2）ドア係　２名　12：00～15：05

楽譜カバー：黒（紙でもファイルでも）

衣装：

女声＝白ブラウス、黒スカートかパンツ

男声＝白ワイシャツ、黒ズボン

団のネクタイ（４月７日にお渡し）

陶山先生から

皆さんお元気ですか。

歌は人の気分を晴れやかにしてくれますね。

声を出して大きな声で歌うことは、体にも心にもとても良い効果があります。

人間には誰だって気分の浮き沈みがあります。日常の生活ではそれほど気にする人はいないでしょう。朝起きてみて、何となくすっきりしていい一日が送れそうな気がしたり、逆に体も気持ちも重く、何となく憂鬱になったりすることは珍しくありません。

ただ、かなりうれしことがあったり（例えば宝くじで１億円当たったり）、かなり悲しいことがあったり（例えばペットが死んでしまったり）、気持ちの変化が訪れます。

それはだれしも当たり前のことであって、特に病的なことだとは考えないし、ほとんどの

場合、時間がたつにつれてだんだんと平常心に落ち着いてきます。

ただ、気分が少し落ち込んでいるときにたまたま精神科の医師に受診したとします。するとほとんどの人が「軽い抑うつ症状」と診断されるはずです。そして、生活の仕方や気持ちの整理のアドバイスを受けたり、もしかしたら軽い薬も処方されるかもしれません。

こんなことを言うのも、現代では「うつ病」が非常に増えている、というニュースを耳にしたからです。昔だったら、気分が落ち込んでいても我慢してそのまま生活していると、いつかは忘れていったもので、特に医者にかかろうとはしませんでした（そういった医者も存在しませんでした）。でも、今は逆に「少しでも元気がなかったりやる気が起きなかったりしたら、なるべく早く精神科を受診した方がよい」というのが大方の意見です。ほうっておくと「抑うつ症」が本当の病気である「うつ病」になる、ということなのです。もちろん、ほとんどの場合はそのままでも病気にはならないでしょう。また「そんなことくらいでいちいち医者にかかるなんて」と思う人もいるでしょう。また「自分がうつ病になるなんて考えられない」とバカにする人もいるでしょう。僕もずっとそう思っていました。「うつ病」は他人事だと思っていました。が、最近考え方が変わる出来事がありましたので、それをお話しましょう。

次男は二十一歳なのですが、三年位前から付き合っていた彼女と別れてしまいました。そのこと自体は何の珍しいことでもありません。もちろん本人は相当落ち込んでいましたが、僕たち回りも「時間がたてば元気を出すだろう」と思っていましたし、今ではすっかり元気になってます（新しい彼女ができたのかはわかりませんが・・・）。

そのことよりも面白いことがあって、失恋して少ししたときに職場で検診があって、その時の次男の診断結果が「軽い抑うつ症」と診断されたそうです。そして「できれば悪化しないうちに精神科を受診したほうが良い」と言われたようです。

僕はそのことを聞いて最初「失恋くらいで精神科を勧めるなんてなんて過保護でばかばかしいことなんだろう」と思いました。しかしよく話を聞いてみるとそうでもないのです。例えば、肉親との別れ、失恋、仕事上の失敗、など、ハードな悲しみや苦しみに出会うと、多くの人は「抑うつ症」の症状に襲われるらしい。なおかつ、その時に放っておくよりも早めに治療したほうが後々の回復が早い、ということを知りました。

「精神科」と聞くと、本人の気力が弱いからだ、

とか、だらしないからだ、とか、甘えているからだ、と思いがちです。でも僕の妻も「産後うつ」になったのでよく知っていますし、いま飼っているチワワが死んだら絶対にうつ病になる、と言ってます。つまり本人の責任ではない、本人の努力ではどうしようもない精神的な不調も確実にあるのです。その時に現代の病院の精神科は非常に有効です。よい薬もあるし、とても優れたカウンセラーもいるようです。
結局僕の次男は医者にはいきませんでしたが、少しでも気分の不調を感じたら、医者に行くのをためらわなくてもよい時代になった、とあらためて思いました。
それはそうとして、「歌」はとてもよく聞く精神の薬です。失恋なんか吹っ飛んでしまいます。
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

今日は、ストレッチのお話。私は月に２回ぐらいストレッチ専門店に行って、あちこちの筋肉を伸ばしてもらったりしています。
ストレッチ専門店って何？ですね。
マッサージとは違って、トレーナーさんに筋肉を動かしてもらったり伸ばしてもらったりして、筋肉の柔軟性を高めて、血流を良くし、からだのバランスを整えてもらっています。

私の場合、座っていることも多いのかな、左お尻に重心がかかることが多い様で、左の腿外やお尻の筋肉が硬くなりやすい＋ピアノのペダルを使う右足の脛も筋肉が硬くなりやすい＋猫背で巻き肩。４０～６０分しっかりストレッチをやってもらいます。
ストレッチ後はとてもスッキリして、足も軽くなります。
自宅でできるストレッチを教えてもらうこともあります。毎日自宅でストレッチをやればいいのに、なかなか出来ません。腰が疲れたなぁ～と思った時ぐらいです。
ジムも昨年 11 月から忙しくてほとんと行っていないですが、ジムで少し筋トレをしたら必ずストレッチマットでストレッチをして帰ってきます。
昔はよく右足首を捻挫したんですが、ストレッチに行くようになってから捻挫はしたことがなく、ちょっと足をひねりそうになっても大したことないのは、ストレッチのおかげかな？と思っています。

知人がマラソンを趣味にしているのですが、ハーフマラソンの大会 10 日ぐらい前にぎっくり腰をやったというのです。以前にもランニング中に転倒して肩を打って鎖骨骨折

と怪我が多い人なのです。ぎっくり腰やった直後は安静にしていなければなりませんが、「お尻のストレッチやってる？」とたずねてみたら、「どうやるの？」と質問されました。知人の様にスポーツを趣味にしなくても、日頃のストレッチは怪我予防にもなるし、大事だと思うのですが・・・・。

皆さんは、日頃、体を伸ばしたりしていますか？ＮＨＫのテレビ体操でもよいので、無理のない程度に筋肉を伸ばしましょう。

特に肩甲骨を動かすと姿勢もよくなり声も出しやすくなりますよ。

（ここに書いてて、私も日頃から家でもストレッチやらねばなぁ～と反省）

今日も気持ちよく歌いましょう。

曲の解説

★シェルブールの雨傘

1964 年のフランス・西ドイツ合作の恋愛ミュージカル映画「シェルブールの雨傘」のテーマ曲。映画は第 17 回カンヌ国際映画祭でグランプリを受賞。この映画は台詞も含めた全編歌音楽のみで構成されていて、映画としては画期的な形式でした。

映画の内容は、自動車修理工の青年ギイと傘屋の娘ジュリビエーブは結婚を誓い合った恋人同士が、徴兵礼状によって引き裂かれてしまい、2 人の未来が大きく変わっていくラブストーリーです。

★春よ、来い

脚本家 橋田壽賀子の自伝的小説作品をドラマ化した 1994 年ＮＨＫ連続テレビ小説「春よ、来い」の主題歌。歌詞が中学２年の国語の教科書にも取り上げられていたこともあるようです。2011 年 3 月 11 日に発生した東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）の被災地を支援するため、松任谷由実と NHK は共同で「(みんなの）春よ、来い」プロジェクトを行い、その収益を被災地支援のために全額寄付。

文語体で書かれたこの詩は解釈が色々あるようです。

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177号

2024. 3. 10 発行