

校友会行事



シニア大学大宮校2020年新年会

令和2年1月8日 新年会



会場のアルタビスタガーデン



2019年10月23日 第3回研修会

2019年10月17日 大宮協議会演芸発表会



ヨサコイレディースとゆかいな仲間たち



渡辺氏熱唱



童謡合唱クラブ

寄稿コーナー

■ 聴きやすい声を維持するための唄の活用法 渡辺 栄雄（10班）

第2編:「腹式発声法」を身につけましょう。

私達が日常の会話や歌を唄う時よく通る声、聴きやすい声と感ずるのはお腹から出された声です。声には胸式発声と腹式発声があり、胸式発声は息声とも言い肩や胸の上の方が上下することで胸部を動かして呼吸する方法です。この発声は音圧が変化し、声を不安定にするため「聴き取りにくく」悪い呼吸法です。一方腹式発声は腹筋や腰、背筋の動きによって横隔膜を動かし併せ胸部も動かして呼吸するため音圧が安定して「聴きやすい」呼吸法です。この方法は体をしっかりと支えることができ声も安定する所から歌を唄う際に効果的だけでなく、健康にも良い呼吸法です。よく歌を唄う際にお腹で吸ってお腹から声を出しなさいと言われますがこれが「腹式発声法」です。声帯は器官上部にある笛の様なもの、この笛を鳴らすには正しい呼吸で力のある息を吹き込むことが必要です。肺は肋膜と肋骨に守られた風船の様なもの、ひとりで動く力は無いため周りの肋骨や、肋骨についた胸筋を上げたり縮めたりしながら呼吸をしている訳です。肺が十分な力を得るためには肺の下にある横隔膜を押し下げること肺を上げ息を取り込む腹式呼吸が必要になる訳です。私がカラオケを始めた頃 1 に通い始めたカラオケ喫茶店の店主(その昔、歌手を目指して歌に精進した経験がある人)から渡辺さんの発声は胸式ですね、これからも歌を唄うなら「歌の数を覚えるより」、先ず「腹式発声法」を身につけなさいとアドバイスを受けた。当時は胸式発声法、腹式発声法の言葉すら知らなかった。この時店主から教わった「腹式発声」の取り組み方法とは次の様なものだった。①、カラオケボックス等で長椅子に仰向けに寝て歌詞本等をお腹の上に乗せた状態で歌唱し吸う息、吐く息に合わせて本が上下する動きを確認して腹式の呼吸を確かめる。②、就寝時天井を見ながら腰から下の足2本を揃え息を吐きながら約20°上げ、息を吸いながら降ろす動作を毎晩20回程繰り返すと云うもの。特にその②は、毎晩容易に出来る方法であり今も行っている。結果、歌を唄う際にブレスを素早くたっぶり取る習慣、高低音の発声、ロングトーンの維持、唄う際の音圧の維持が容易に出来るようになった。5年前の病気以後も日課にしている毎朝のウォーキング(約7Km)をしながらのスターカット、高低音、ロングトーン等を腹式発声で繰り返し行なうことで肺機能の維持向上が図れ、出ていたお腹も平坦になる等体型の改善はもとより健康の維持に大きな効果をもたらしてくれたと思っている。歌は歌詞の内容が聴き手に理解出来る唄い方をしないと単なる騒音になってしまいます。次回第3編は、歌詞を聴き手に届けるための「明確な言葉を発声する方法を身につけましょう」を載せる予定です。以上

クラブ活動 報告コーナー

■ グラウンドゴルフクラブ

2019年度第2回大宮協議会グラウンドゴルフ大会は11月14日に宝来グラウンドゴルフ場で開催されました。参加者は88名。11期は8名参加しました、天気にも恵まれてプレーができました。プレー後の成績は優勝11期の岸さん、2位11期の森戸さん、4位11期の橋本さんと11期が上位を占めました。日頃の練習成果です。今後も11期グラウンドゴルフクラブは宝来グラウンドゴルフ場で月2回のペースでプレーをします。体を動かすことに興味がある方は参加ください。



■ 太極拳クラブ

現在、メンバーは9名です。上落合公民館が活動の拠点です。毎月1回第2木曜日9時半～12時まで練習をしています。令和二年度もこのやり方で活動をしていきます。「健康第一」を目標で頑張っております。



■ 史跡めぐりクラブ

12月4日、「第18回史跡めぐり・渋沢栄一記念館と世良田東照宮」を開催しました。参加者31名、シーノビル脇を貸切バスで出発し、深谷市の旧渋沢邸「中の家」を訪れ、ボランティアガイドによる説明を聞きました。旧渋沢邸「中の家」を出て青淵由来の碑、青淵の池と橋本文重さんの母校・八基小学校を見物して、渋沢栄一記念館まで歩きました。渋沢栄一記念館もボランティアガイドの説明を受け、5mもある渋沢栄一像の話と渋沢栄一の生い立ちからその功績を聞くことができました。昼食は深谷名物の「煮ぼうとう」をとり、太田市の世良田東照宮に移動。神官の説明で、拝殿（日光東照宮からの移築）と本殿の彫刻、装飾などの話を聞きました。最後に、道の駅おおたに寄り、地元の野菜などをショッピングし、無事大宮に帰り着きました。



みんなにリレー

■ 老人性うつ 根本 勤 (5班)

今年の1月末に原因不明の腹痛と胸の痛み襲われ、2ヶ月の間床の中で過ごす羽目になりました。最初は少し熱があったのでインフルエンザかなと思い、病院に行って薬をもらい様子を見ていました。しかし、一向に良くならないばかりか、腹痛と胸の痛みが出てきて、いろいろな病院で検査してもらいました。しかし、どこも異常が見つかりませんで、その後原因も判らず2ヶ月間も床に入ったり、出たりして過ごしました。食欲もわかず、体重が5Kgも減って、いよいよこの世ともお別れかと気持ちが沈んでしまいました。そんな時、息子がこれは心の病気ではないかと言ったので、ネットで調べたら「老人性うつ」と言う病気の症状に似ていることが分かりました。「老人性うつ」とは、認知症と並んで、高齢者によく見られる病気のひとつで、認知症に似通っていて混同されやすく、症状として身体にも腹痛、胸の痛みが伴うと記されていました。そこで、今まで体の異常を見てもらう病院とは違った「心のクリニック」と言う精神治療の病院に行ってみました。その先生が優しい方で丁寧に症状とこれまで飲んだ薬について話を聞いてくれました。そして処方された薬を飲むと、信じられないくらいに症状が良くなり、痛みも完全に消えてしまいました。こんなこともあるのだなあと、本当にびっくりしました。2ヶ月間くらいは薬を飲み続けましたが、今はまったく正常になって薬もやめました。ちなみに処方された薬は、レキソタン1mgです。心と体とは共に密接に影響し合うことを改めて認識しました。キリスト教では、死は肉体だけの滅びであって、魂はそのまま生きて来世に行くという教えにも納得しました。

■ 私のふるさと熊本 作田紀美子（8班）

私が住んでいた半世紀前の熊本は、九州のほぼ中央に位置し 国の機関や全国的な会社等の九州での中心的な場所の役割をしていましたが、いつの間にか福岡に移ってしまった様です。今はスイカやトマト等の生産で頑張っています。私は戦前 加藤清正が築城した熊本城のすぐ近くで生まれ育ち、昭和38年埼玉へ来ました。熊本は別名“杜の都”とも言われ熊本城は楠の大木に囲まれていて、春の楠若葉くすわかばの頃のお城との風景は 涙の出るほどのふるさとを感じるところです。その熊本が3年ほど前に大きな地震にあいました。市民の大部分の人達は、この地に地震はこない所だと信じていたと思います。私もそうでした。地震の多い関東に来たことを当時は後悔したものです。テレビに映し出される天守閣から立ち登る土煙に唾然とし声も出ませんでした。その天守閣も復興のシンボルとして優先的に修復されつつあり、最近足場も外され、見た目には元に戻ったように見えますが、まだまだ壊れたまま手つかずの石垣等々完全に元の姿になるのは20年位先のように見えます。その他近くには元総理大臣だった細川家ゆかりの水前寺公園があります。阿蘇山の伏流水で作った大きな池のある名庭園です。私の通った小学校から程よい距離でしたので、水筒いらずの遠足場所としてよく行ったものです。年中18℃と変わらない湧水がとてもおいしく思い出されます。他に忘れられない場所阿蘇山。50年以上前のまだ旅行にはあまり縁の無い頃、行く所はいつも世界的に大きなカルデラの阿蘇山でした。活火山である中岳の火口や外輪山、草千里、いろんな種類の温泉等訪ねる所が沢山あって思えば本当に贅沢なことでした。最近温暖化のためか台風や豪雨等自然災害のニュースが多くなってきましたがその中で“くまモン”が頑張っています。そして何といても“熊本ラーメン”一度食べてみて下さい。私の故郷 熊本の思い出話でした。

■ 会員の訃報

天野勝治さんは2班の長として活躍、透析の病魔持ちながら旅、グルメ、車などの楽しみをお裾分けしてくれました。少しずつ病魔が進行1カ月の入院後の旅立ちと成りました。享年75歳。謹んでご冥福をお祈りいたします。



2班の土屋雅勇さんは班の会合には欠席無し、趣味の菊植栽は際立つ腕前でした。2年前からの病状が突然悪化入院4日後の訃報と成りました。享年79歳。謹んでご冥福をお祈りいたします。



校友会情報

年度末までの行事をお知らせします。 校友会：2月26日(水)第4回研修会(本日実施)、3月25日(水) 総会・懇親会(東天紅) 協議会：3月28日(土)第8回さいたまーチが予定されています。

編集後記

あとひと月で今年度も終わりとなります。皆様の協力のおかげで「軌跡25号」をお届けできることに感謝いたします。来年度は若干会員が減り寂しくなりますがこれからも皆さんと一緒に校友会を盛り上げてゆきたいと思っておりますのでご協力お願いします。

編集責任者・坂本 旭

編集・発行 シニアユニバーシティ大宮校11期校友会 広報部

ホームページ <https://senior11omiyahp.jimdo.com/> (29,10より変更) 大宮11期校友会で検索
又は <https://su-omiya-kyougikai.jimdo.com/> シニア大宮校協議会で検索