

からきた 菖蒲館

しょうぶかん

ハロー From Shobukan 第22号



発行：2014年6月22日（隔月発行） No.022
唐木田コミュニティセンター運営協議会 編集：広報部会
公式ホームページ：<http://karakida.org/>
メールアドレス：karakidashobukan@ttv.ne.jp

からきた菖蒲館コンサート

～ 楽器の魅力を名曲とともに～

◆ 7月26日(土) 開場 17:00 開演 17:30

会場：ロビー 入場料：¥500
出演：中島恵里(ヴァイオリン)・金子奈津子(ピアノ)
曲目：愛の挨拶、ユーモレスク、タイスの瞑想、
ヴァイオリンソナタ(フランク)など
主催：文化部会



中島恵里(なかじま えり)

国立音楽大学弦楽器科卒業。
工藤由紀子、漆原啓子の各氏
に師事。現在、YAMAHA 音楽教
室にて、幼稚園児から大人の
方まで幅広く指導



金子奈津子(かねこ なつこ)

玉川大学芸術学部パフォー
ミング・アーツ学科卒業。学部
長賞を受賞。ロシア国立チャ
イコフスキー記念モスクワ音
楽院に留学。現在、玉川大学
芸術学部非常勤実技指導員

生き生きと充実した生活を送るために ～運動器の機能向上～

地域医療講座シリーズ (第6回)

中沢 太

近年の急激な医学の進歩で、平均寿命は世界一位になりました。しかし亡くなる寸前まで、自分の力で生活はできるのでしょうか？ それがいま重要な指標になっている健康寿命！

健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間のこと。この部分は残念ながら伸びていません。およそ男女とも、9年から12年は誰かにお世話にならないと生活ができません。

今回、生き生きと充実した生活を送るために「運動器の機能向上」「栄養改善」「口腔ケア」の三本が柱になり、一番大事な「運動器の機能向上」を菖蒲館でやらせていただきました。

講演を終えて思ったことは、誤った知識をお持ちの方や、運動したいけれど何をしたら良いかが解らない方が多かったようです。

意外に多かったのは、一万歩歩けば大丈夫と思っている方やストレッチをやれば筋肉が付くと思っている方でした。確かに、一万歩歩けば筋肉は付きますが、魚で言うと赤身(マグロ)の持久力、本当は白身(ヒラメ)の瞬発力を付けて欲しいのです。

なぜ瞬発力かと言いますと、転倒した際に手がすぐに出ますか？ 転ばないように耐えられますか？ 動作に敏捷性がありますか？ 歳を取るとできませんよね。人間は50歳頃から急に落ちるのが、持久力よりも瞬発力と言われ外科手術(転倒した骨折の手術)も増えるそうです。



ストレッチに関しては筋肉を付けるよりは柔らかくすることにより関節可動域の確保、精神的リラックス、バランス感覚の確保が主になります。

しかし、実際には軟骨の変性や組織の劣化により、年配者には効果的に行うことはそう簡単ではないのですが、規則的に行っていけば硬くなっていった筋の緊張は和らぎ、乏しくなっていた柔軟性も少しずつ回復し、関節可動域も徐々に広げることができますので根気よくやりましょう。

生き生きと充実した生活を送るためには、身体を支える筋肉と、身体を動かす筋肉を鍛え、老後の生活するお金の貯金も大事ですが、筋肉の貯筋も貯めておきましょう。

筆者紹介：中沢 太(なかざわ ふとし)
中沢鍼灸接骨院 院長



中沢池公園

吹奏楽とともに 一鶴牧中 吹奏楽部 (第2回)

高倉 明

鶴牧中学吹奏楽部の四月は大忙しです。入学式に始まり新入生歓迎会、部活動説明会、そして異動された先生方との最後のお別れの場である離任式と学校内での演奏が多くあります。

もちろん普段の授業の時間で計画されているものなので、楽器を3階の音楽室から下ろし体育館にセットして演奏をするという手順はなかなか面倒なものがあります。素早く、しかも楽器を傷つけないように、また多くの生徒が動いている中、なるべく迷惑をかけるようにする必要があります。実は吹奏楽の活動ではこの段取りを上手に行うことが求められます。はじめは戸惑っている部員たちも学年が上がるごとに動きが良くなります。

さらに、野外コンサートやコンクール、アンサンブルコンテストなどではトラックによる運搬を行い、限られたスペースにマリimbaやティンパニーといった打楽器など大型楽器を短時間にもうまく積み込むことも求められます。

楽譜を管理することも大切です。標準で28パートある楽譜を整理し、いつでも使いたいときに部員に配り、回収していく作業は地味なものですがとても大切です。1枚でもなくしてしまうと演奏ができないことがあったり、または手で書き写すということになってしまいます。

5月になると体育祭での入場行進の曲の練習に入ります。また、7月に行われる野外コンサートの曲を決めて練習に入ります。この野外コンサートが1年生にとって初めて人前で演奏する機会となり、緊張もしますが、地域の

方の温かい雰囲気の中、演奏させていただくことはありがたいことと感謝しています。演奏だけではなく楽しんでいただけるようにパフォーマンスもつけて演奏します。

今年は7月26日土曜日に鶴牧東公園で行われます。多くの方にお越しいただければと思います。そして、いよいよ1年間の活動の中で最も力を入れている8月に行われる吹奏楽コンクールの取組みが始まります。

吹奏楽の曲は主に3つの分野に分かれています。一つは昔からあるスーザの曲を中心とした行進曲で「雷神」「海兵隊」「星条旗よ永遠なれ」といった曲です。そして、いま耳にすることが多い分野はJポップの曲を吹奏楽にアレンジしたもので、一番人気のある分野です。

さらオリジナルという分野があります。これは吹奏楽のために書かれた曲で、演奏のレベルも易しいものから非常に高度なものまで様々なものがあります。以前はアメリカを中心とした海外の作曲家のものしかありませんでしたが、いまは日本の作曲家が多くの曲を作るようになりました。

コンクールではこのオリジナル曲に取り組むことになります。そして、この取組みで演奏技術を高めていくことができます。さあ、今年は何の曲にしようかと、いま、思案しているところです。

筆者紹介：高倉 明(たかくら あきら)
多摩市立鶴牧中学校 音楽科主幹教諭



スガナミ
ミュージックサロン多摩

楽器・楽譜ショールーム & ヤマハ音楽教室
ココリア多摩センター4F (多摩センター三越上)
TEL. 042-375-5311 営業時間 10:30~21:00
<http://www.suganami.com/tama/>

Jms ジェームス

タイヤなら
バッテリーなら
オイル交換なら
ジェームス。
のことなら

ジェームス唐木田店 多摩市唐木田1丁目9番 TEL.042-311-2885

株式会社 **麻生徽章** TEL. 042(374) 0330 (代)
FAX. 042 (374) 0477
〒206-0033 東京都多摩市唐木6丁目9番地1
E-mail: prize@asou-kisyo.jp

営業品目
バッジ・メダル カップ・トロフィー キホルダー・時計・ストラップ
校旗・社旗・会旗・優勝旗・懸垂幕・横断幕のぼり・腕章・ワッペン
看板(室内サイン・屋外アートサイン/デザイン設計 施工)
東京都知事許可 一般建設業(般-23)第126872号
●その他各種記念品、特注品も承ります。☆ご用命を心よりお待ちしております。

<http://prize.asou-kisyo.jp/>

キャンペーン実施中

2014.9.30(水)まで

東急自動車学校
多摩市唐木田3-6 tel.042-372-0109