



第70回

六〇歳からの音楽教室

「カラオケでもっと上手に歌をうたいたい」。そんな夢を持つ人たちが集まり、昨年の春、小さな音楽サークル『六〇歳からの音楽教室』が誕生しました。

大好きな音楽を通して人生を楽しみ、老化防止にも役立てたい、と考えている、元気いっぱいのお会です。

定例会は月一回。原則として第三金曜日の午後(十三時から十五時)、福祉文化会館などで、歌のレッスンを励みます。

歌は口先で歌っているだけでは決して上達しません。そこで、まずボイストレーニングを三〇分行います。腹筋を鍛え、丹田(おへソの下)に力を蓄える訓練を繰り返します。

それが終わり、お腹から声が出るようになってきたところで、歌のレッスンに移ります。キーボードを演奏し、一節ずつ詳しく歌唱指導するのは、小笠

原玲子先生です。張りのある声で自らも歌ってみせ、会員たちを引っ張っていきます。

このほかの活動として、音楽を通じたボランティア活動にも力を入れていきます。会員が町内の福祉施設などを訪れ、ミニコンサートを開催しています。老人ホームでは、お年寄りたちと一緒にさまざまな歌を歌い、楽しいひと時を過ごします。

会名の由来は、還暦を過ぎても歌を楽しもうという意味で、歌が好きなら年齢に関係なく、誰でも入会できます。現在、会員は二〇人ほどです。この一年ではほぼ倍増しました。

「とにかく楽しい会です。私もレッスンの成果で、難しい歌も歌えるようになりました」と代表の高梨礼子さんが。『歌のある人生』を大いに満喫しています。



葉山歌壇俳壇

短歌

岡田 保子 選

◎特選 *共選

◎入試終え声もほがらに青空を蹴り上げ孫はブランコを漕ぐ
(評) 四月はいろいろの節目の時。空を蹴るといふダイナミックな動きが開放感を生々と表現している。孫歌は兎角潮れがちになるが、この歌は作者の愛情と安堵の思いが素直に伝わってきます。

唐楓若葉する道歩みあて心にひびく夕風にあふ
突然の夫亡きあとの一年の今なお辛し 白梅の頃
庭に置く椅子とテーブル拭き直し探す芝の芽まだ土の中
わが肩にとまりて動かぬ蟪蛄よこのままそつこのままそつと
読経の音朗々とよもす本堂に手もとの経文目に追ふわれは
(死をいとひ生をもおそれ) 瑞泉寺に吉野秀雄の歌碑は鎮もる
「子」がつけば女兒の名となる福字画娘は連らねをり産み月近し
背にあまる剣道具肩に少年の袴新し ブック靴履く

俳句 沼田葉櫻子 選

俳句 浅井 一志 選

沼田葉櫻子先生は都合により、今月はお休みします。

◎町長の散髪しをる春の昼 熊谷 晃門
(評) どこかの理髪店で見かけたのか、多忙な町長にもこうしたひとときがある。まさに自分の時間であろう。季語の「春の昼」が作者の町長を見る目の優しさを表す。これが夏の昼でも秋でも、また冬でも一句になるが春の昼は動かない。比較してみると一目でわかるというもの。



一病の身を持て余し夏に入る 近藤 紘
(評) 持てあまして一病ではあるが、それほど深刻さはない。しかし、痛いとは長くつき合わざるを得ないのである。そんなことで季節は夏に入ってしまった。仕方がないがこれからもよろしくといわざるを得ない。

海よりの風とあそべる花ミモザ 高梨 久子
旧友とめぐり合ひたる花見かな 石井富貴子
ふるさとの知らぬ小径や鳥の恋 中島さやか
剪定や縁に湯呑とタバコ盆 村上 権次
愛しさは道の辺に咲く花莖 多羅 空竹

締切は、掲載希望月の前々月末日必着。はがき1枚に、一人3首か3句まで(当季雑誌)、住所、氏名、電話番号を書いて、企画課「葉山歌壇俳壇係」まで

町長と語る

トーク広場

第39回

中国の新保健体操

練功十八法で、町民の健康づくり活動を 続けて28年の「葉山練功十八法普及会」



左から黒田さん、佐藤さん

練功十八法で、町民の健康づくり活動を続けて二八年の「葉山練功十八法普及会」。病気を予防する新保健体操として、中国で人気が高い「練功十八法」。これを広め、町民の健康づくりを進めようと、葉山練功十八法普及会が地道な活動を続けています。

今は町内各所で開く健康教室が活動の中心ですが、高齢社会を迎え「練功の輪をもっと広げたい」と、会長の黒田晴江さんと会員の鈴木のリ子さん、角田フジ子さん、佐藤佳子さんに練功の魅力や今後の夢などをうかがいました。

町長 高齢社会が進展する中で、健康への関心が高まっています。皆さんには日ごろから練功十八法を通して、町民の健康づくりにご協力していただき、ありがとうございます。ところで、練功を始めて何年になりますか。

黒田 二八年になります。

角田 最初は県の健康づくり普及員制度の指導員という形で活動を始めました。その後、練功十八法を学び普及に努めています。

町長 練功十八法について、改めてお話をいただきたいのですが、どのようなものですか。

黒田 中国の古代医学や武術を基礎に老若男女を問わず、誰もが音楽に合わせて気軽にできるように考案された新保健体操です。首や肩、腰、足などの痛みを取り除き、病气予防に大きな効

果があります。

町長 太極拳とはどう違うのですか。

佐藤 太極拳は弧を描くような円運動が基本で、動作もゆったりしています。一方、練功は「緊張と弛緩」といって、手足を大きく伸ばしたり、縮めたりします。動きもきびきびしています。

町長 今はどのような活動をしているのですか。

鈴木 週一回、午前中の約一時間、一色会館や真名瀬会館など町内七ヶ所で健康教室を開いています。皆さんと心地良い汗を流しています。

黒田 参加者も結構多いんです。全部の教室を合わせて、一五〇人くらいでしょうか。

町長 練功十八法の一歩の魅力は何ですか。

角田 やはり健康に良いことだと思えます。例えば、自宅で少し肩が痛いかなと思ったら、すぐに練功を始めるんです。そうすると痛みが引き、体がとても楽になります。

黒田 以前は少し猫背気味だったので、練功を始めて背筋が伸び、姿勢がよくなりました。

鈴木 私も道を歩いている、知人から「姿勢がよくなったわね」と褒められたことがあります。

町長 中国へ行くと、大勢の人が公園や空き地、路地など、青空の下で太極拳を楽しんでいます。練功もそのような場所で、もっと気軽にできませ



左から鈴木さん、角田さん

か。

鈴木 練功の普及のためにも、本当はそうしたいんです。青空の下で伸び伸びとやってみたいです。

佐藤 私の場合は、週一回の教室を長柄の商店の庭先を借りて開いています。屋外なので、とても気持ちがいいです。

黒田 ただ会場を増やし、公園や路地など屋外で練功をやるには、まだまだ指導員の数が足りません。そこで現在、講習会を開き、指導員を養成中です。来春には新たに二〇人程度の指導員が誕生する予定ですから、そうなれば青空教室も夢ではないでしょう。

町長 それは楽しみです。町内のあちこちで練功の会が開かれ、町民の健康づくりの輪が大きく広がることを期待しています。よろしくお願いします。

春の交通安全運動街頭キャンペーン



春の全国交通安全運動期間中の4月10日に町交通安全対策協議会の皆さんが中心となって、二輪車・四輪車のドライバーに交通安全を呼びかけました。



天使の歌声



3月30日役場1階ロビーで、ハンドベル演奏会が行われました。地域子ども教室(サタデーふれあいスクール)のジュニアハンドベル教室で練習した成果を発表しました。



◆「葉山の別荘」
写真展 清水襄(建築写真家)
4月29日(土祝)～5月7日(日)10時～17時
(7日(日)は16時まで) 旧中西別荘(現ブルーミング中西葉山寮・葉山環境文化デザイン集団事務所) 戦前に建てられた葉山の別荘の室内写真を中心に展示 図 ☎875-2818 NPO法人葉山環境文化デザイン集団

◆葉山工芸美術家集団作品展
5月3日(水祝)～5日(金祝)9時～17時
湘南国際村センターB1第2研修室 8人の作家による湘南の海と風がテーマ 図 ☎875-7664 葉山工芸美術家集団

◆第36回葉山町書道展
5月12日(金)～14日(日)10時～16時(14日(日)は15時30分まで) 福祉文化会館大会議室 高校生以上の毛筆作品 図 ☎875-3489 三嶽

◆英語勉強会(生涯学習)
5月12日(金)から毎週金曜日 13時～14時30分 葉山マリーナ近く 2,000円(月額・4回分・テキスト代別) その他初級・中級クラスあり 図 ☎877-4260 坂口

◆定例ボランティア活動
5月13日(土)9時30分から 介護老人福祉施設「葉山清寿苑」どなたでもどうぞ 図 ☎875-6734 大熊(葉山町ボランティア連絡協議会)

◆犬のしつけ教室
5月13日(土)10時～11時30分 南郷上ノ山公園 犬のしつけ教室・飼い主のマナー教室 講師 佐藤美津子さん(ココスカドッグスクール)
*飼い主の皆さん、散歩の時は犬の糞を必ず持ち帰りましょう。 図 ☎875-3492 本間 875-0119 三橋

◆第11回 葉山写真塾作品展
5月18日(木)～21日(日)10時～17時(21日

でんごんぼんの掲載原稿をインターネットから申込みできます。詳しくは8ページに掲載しています。

(日)は16時まで) 図書館2階ホール 公民館写真教室OB会員の日ごろの成果を発表 図 ☎878-8411 梶ヶ谷

◆新緑の呈茶
5月19日(金)、20日(土)11時30分～15時(お菓子がなくなり次第終了) 山口蓬春蓬春記念館「桔梗の間」 一服500円(お菓子付) 図 ☎875-6094 山口蓬春記念館

◆謡曲会(素謡会)春の会
5月27日(土)10時 福祉文化会館2階 籠・雲林院・杜若・熊野・隅田川・藤戸・鞍馬天狗ほか 図 ☎875-0378 矢島(葉山町観世流謡曲会)

◆身近な水環境の全国一斉調査
6月4日(日)町内の森戸川・下山川 河川の水質調査 図 ☎845-8400 安藤

◆ヴァイオリンソナタの夕べ
6月5日(月)19時開演 逗子文化プラザ(なぎさホール) 一般3,000円 学生2,000円 エリック ローゼンブリス(ヴァイオリン) 平塚久子(ピアノ) モーツァルトヴァイオリンソナタK454ほか 図 ☎0467-24-8471

◆古文書入門講座
6月17日(土)13時30分～16時30分 図書館2階和室 対象 初めて古文書を読む人 講師 黒田康子さん(郷土史家) 古文書から何が読み取れるかやさしく解説 5月24日(水)～28日(日)図書館2階で開催するまちづくり展内「葉山郷土史研究会」に置いてある参加用紙に記入(当日参加も可) 図 ☎875-1298 濱岡(葉山郷土史研究会)

◆宮陵会(神奈川大学交友会)三浦半島支部設立総会
6月24日(土)14時 神奈川大学横浜キャンパス16号館セレストホール 対象 町在住通勤の人 総会終了後、記念講演会・懇親会開催3,000円(年会費)、懇親会出席者はプラス4,000円 5月20日(土)締切 図 ☎875-5079 小池

◆ゴミ減量推進で本のリサイクル
不要の本の引き取り(無料) 必要としている人やコミュニティセンター・チャリティー

団体に渡します 図 ☎878-7900 木内(ゴミ減量推進国民の会)

◆葉山空手道教室 会員募集
毎週土曜日17時30分から 葉山小学校体育館 毎週水曜日18時から 一色小学校新館(財)日本体育協会公認スポーツ指導員が中心に指導 見学自由 図 ☎878-6730 平泉(葉山町空手道協会)

◆トマト体操
日曜日(月3回)9時30分～11時30分 逗子市青少年会館 対象 幼稚園児・小学生1,500円(月会費) マット運動、鉄棒、とび箱、なわとびなど 図 ☎875-8264 菅(トマト体操教室)

◆タイ料理、手づくりパンでランチを
①タイ料理3品②手づくりパンとそれに合う料理③男性のパン作りとそれに合う料理 月1回(各回) 火曜日もしくは金曜日 10時から 横須賀市坂本町 図 ☎875-3986 中村(ランチの会)

◆大正琴をいっしょにやりましょう
第1・3水曜日9時～12時 福祉文化会館・13時～15時 葉桜自治会館 500円(1回) 歌と大正琴を楽しみ心身の癒しと活性化をはかる 図 ☎875-5028 中溝(歌と大正琴の花園)

◆葉山町総合スポーツクラブ 会員募集
毎週土曜日10時～12時 町内学校施設 ボールゲーム、なわとび、体操など 図 ☎876-3036 長塚

◆2006年度葉山マリンキッズボランティア募集
毎月第2・3土・日曜日、第2・4金曜日 放課後 小学生が葉山の海辺で自然体験を行う活動 この活動をサポートしてくれる人ボランティアを募集 図 ☎876-2287 葉山マリンキッズ事務局

掲載を希望するときには、掲載したい月の前々月末日正午までに、企画課(☎内線333)へお電話ください。営利目的のもの、宗教・政治色の強いものは掲載できません。