

創刊号

シニアの季節: さいたま

(夏季号: H18年6月)



さいたまSLAの会

(関東 シニア ライフ アドバイザー 協会)

Contents

- 3 季刊誌「シニアの季節：さいたま」発刊にあたって
- 5 東北六県 3 日間駆け足紀行 紀行バトンリレー
- 10 私の心技体 バトンリレー
 - 12 FPによる、ライフプランを考える講座NO.1
- 13 連載 見沼の開拓者たち
- 19 連載 グルメ情報
- 20 “あなたの関心領域” 調査・分析、そして仮説
 - 29 作者募集！
- 30 ゲストのページ バトンリレー
 - 31 アダチ版画見学会
- 33 連載 舞台裏から見たオペラ（その1）
- 42 [休憩室]
- 43 健康と経済：諸費用
- 48 連載 歌い継ごう！
- 55 編集後記

(表紙の絵の出典：IPA「教育用画像素材集サイト」
<http://www2.edu.ipa.go.jp/gz/>)

～ 季刊誌「シニアの季節：さいたま」発刊にあたって～

私達、NPO法人関東シニアライフアドバイザー協会における「さいたまSLAの会」は、昨年の2月に当協会の埼玉ブロックの組織として登録メンバー42名でスタートし、約1年半が経過しました。

当会の組織運営に関し正式には、親協会の「地域・自主活動グループ連絡協議会」の一員として登録し、親協会からの活動支援金を基に「定例会」及び「豊かなシニアライフを求めて、各種の講座・イベント企画」を行なっています。

定例会の初回は、昨年2月5日（土）に「さいたま市大宮区の多目的会議室」で開催しました。

第二回以降は定例会として毎月第四土曜日の午後に開催し、ほぼ毎月1回の講座・イベント企画を行い今日に至っています。

活動拠点は、シーノ大宮 さいたま生涯学習総合センター の講座室とし、ほかに見学や体験の野外活動を中心に活動しています。

そして現在は、各メンバーが主体となって「講座・イベント企画」を提案し、それをメンバーの方々が役割分担し、相互に協力して活動する「プラットフォーム」型の運営を中心に行なっています。（出典：IPAに同じ）



これまでに行なった「講座・イベント企画」は、シリーズ化して定期開催しております。
その主な講座・イベント企画は、次のとおりです。

防災のための見学と体験シリーズ

昨年7月16日(土)「試してみよう、さいたま防災館(さいたま市)の見学と体験」
今年2月19日(日)「試してみよう、県立防災学習センター(鴻巣市)の見学と体験」

芸術・文化シリーズ

昨年10月1日(土)「日本画の楽しい見方」<日展審査委員・石原画伯を迎えて>
同 11月11日(水)「日展見学会(上野の都立美術館)」
今年4月5日(水)「歴史散策・見沼代用水の歴史と櫻」
同 9月9日(土)「木版画の実演と鑑賞会」(予定)

介護講座シリーズ

昨年12月3日(土)「初めての在宅介護の心得」講座
今年 5月27日(土)「介護・ディサービス施設(敬寿園)の見学と体験」講座

ライフプラン講座シリーズ

今年3月25日(土)「成年後見人制度の活用」講座
今年6月24日(土)「FPによるライフプラン」講座(予定)

このほか、さわやかシニア大学「脳の活性化」講座への講師派遣、「参加と協働を考える
サロン in さいたま」研究会への講師派遣や「NPOフォーラムさいたま」等イベントへの
参加等です。

これらの定例会・各種イベント企画・活動実績などは、これまでメンバーの皆様へ「さい
たまSLAの会だより・イベント企画情報」や「ホームページ」などで広報して参りまし
たが、このたびさらに幅広く知っていただくと共に、活動の実態を今までより鮮明にご理解
いただくことを目的に**季刊誌**を発刊することになりました。

当季刊誌の名称は、主にメンバーの方々への公募やご意見・ご提案により、定例会におい
て検討し、「**シニアの季節：さいたま**」と決定しました。

「さいたまSLAの会便り」や「イベント企画情報」、「ホームページ」とともに多くのメン
バーの皆様にご愛読いただきますよう継続して発刊して参りますので、ご支援・ご協力
くださいますよう宜しくお願いいたします。

さいたまSLAの会：会長 落合英二

東北北六県 3 日間駆け足紀行

近藤康男

平成 17 年の夏、東北六県を 3 日間で巡るバスツアーがあり、猛暑の中これに加わったものである。

元々、東北には仕事で盛岡や仙台に行き、私用に米沢に行ったりし、“緑多い地方”と感じてはいたものの、特に周遊をした訳ではなかった。そこでやや強行日程ではあったが、ツアーに参加した次第である。

行程は、福島までの新幹線往復の外はバスであり、松島 平泉 十和田湖（泊） 奥入瀬 白神山地 田沢湖山麓（泊） 田沢湖 角館 最上 羽黒山、と巡るものであった。

1 松島～十和田湖

(1) 松島

早朝発の一日目の午前、最初に訪れたのが松島である。まだ空いていたが日時によっては車も人ごみも大変混むとのこと。海からの風が涼しく、また美しいからであろう。点在する島々を周遊する船々が出港していた。ツアーメンバーは五大堂が背の記念撮影後、涼みつつ散々と瑞巖寺などの町並みを散策、次に向け乗車した。再度訪れ、船で周遊したいものである。芭蕉の心が分った（！？）。



(2) 平泉・中尊寺

到着、昼食後、坂を上り中尊寺に向かう。ここは行程中唯一の再訪の地であり、個人的には酷暑（8月）の月見坂が恨めしかった。

金色堂など賑やかな名所に変わりはなく、また立ち寄りた品の良い休憩茶屋敷があった。下山後、出発までの間、近くの店で涼み休憩していたら、二所帯家族が食事中であり、小学低学年のお孫さんがお父さんと向かい合い待つと、暫くして多量の「わんこ蕎麦」一人前が目の前一杯に運ばれた（父親の注文は別メニュー）、、、、！（食べよ！と言う父親の顔に）お子さんは“残さず食す”と強い決意を示すのであった。食べられたかなー、、、と思いつつ、見届けずに出発した。

（３）十和田湖

ツアーには、これまたお孫さん二人（男女）連れの爺婆（失礼！）がおり小学の二人は、バスが休憩所に寄ると必ずお八つを手に入れ、移動中食べ終わると即プーっと寝てしまうのを繰り返した（３日間、後ろの座席から目撃）。下の女の子はよく育つと思った。夕刻、バスが十和田湖を見下ろす場所、湖面に薄い夕日の発荷峠に着いた。なかなかのパンoramaである。

本日はここで宿泊。

宿までに車上で湖畔を廻る。蔦の絡まる木々やキャンプ地が点在し、叙情的で美しい。食事前、湖畔を散策し高村光太郎の「おとめの像（二体）」を見る。グラマーであった。そして食事！ フーッとビールを飲む！！

食事後と、翌日早朝、湖畔を散策。今迄で最も美しい湖だと思った。

シーズン中の毎日曜、少音楽会が行われると言う。

大々的に行えばよいと思う。そういう場所である。

若い頃、信州などによく合宿をしたものである。合宿などで、また訪れたい処だ。



2 奥入瀬～田沢湖山麓

（１）奥入瀬

十和田湖からの渓流である奥入瀬の岸边に沿い、苔むした岩の続く渓谷を散策しつつ下る。曇っているせいか少し薄暗い感があったが、水流は充分で十分美しい。暫くして白神に向かう。途中激しく雨が降り出した。一同、本日の運命を観念する。



(2) 白神山地

昼、到着。 晴れた！

暗門の滝歩道の途中まで行き、途中の回廊のぶな林道を上り下りし散策。でかい落ち葉などを見る。蒸し暑い。

一部の一行は片道 1 時間 1 0 分掛けて 3 つの滝を見に行った。しばし休憩所で待つ。本格的には (あるいは通常は) カップ持参での登山である (片道登り 3 ~ 7 時間などコースが幾つかある)。

当方はささやかな、つかの間の白神であった。

真夏の旅は 3 回目であるが (美瑛・富良野と積丹半島、島根・取島) これからは程よい季節の時期にしようと思う。積丹も暑かった。

(3) 田沢湖山麓

2 日目の宿に向かう只管 (ひたすら) のバスであったが、玉川温泉を通過し田沢湖を幽かに望む所から、急に方向を変え山道を登る、ひたすら登る。そこはスキー場の宿と思われる処であった (田沢湖高原)。

十和田湖のような湖畔の宿を想定していたので、ガッカリであった。

3 田沢湖、角館、最上、羽黒山、そして旅終

(1) 田沢湖

十和田湖に比べ岸边が幾分短いものの田沢湖は期待どおり美しい湖である。日本一の水深を誇る (4 2 3 M)。

林道の湖畔を巡り田沢湖プリンスホテル前の、金色の「たつこ像」を見学、移動。

(2) 角館

田沢湖から程なくして角館に到着。武家屋敷を巡る。桜の時期は大変混むとのこと。夏でも木陰のせいかわ涼しげであり、十分風情がある。

途中から一行と離れ、反対側に見学。空いている無料の屋敷に入る（屋外の渡り廊下が特長の河原田家）。

屋敷を保存する人がいた。挨拶をしたら思わず解説が聞け、感激。納得。

そのほか最も広い青柳家（有料）など、幾つか屋敷を巡る。

通りに面した店も風情があり、土産ものなどを買うことにした。



（３）最上川

最上で小一時間の川を下った。船頭さん（最上峡芭蕉ライン観光株式会社の従業員）が民謡を披露（下手！）。のんびりの船旅である（急流はない）。下船後、最上を後にし羽黒山に向かう。

（４）夕刻の羽黒山

最後の訪問地が夕刻の羽黒山。行きが下り、帰りが上りの五重塔。五重塔は上野にもあり、実は余り感激はしなかった。

（５）旅終

羽黒山（山形県）からＪＲ新幹線福島駅までは只管に走る。

いわば東北の横断である。長い々々。

１９：００頃着。乗車までの間食事をしたが、その間、店が次々と閉まり始める。土産を先を買うか、既においておく方が、良いと知る。

ＪＲ大宮には２２：００頃着いた。乗車時間の長い旅の、終わりであった、、、。

END



ゆんフリー写真素材集より（北海道）
<http://www.yunphoto.net/jp/loc6-1.html>

私の心技体

上村行男

「心技体」というテーマを聞いてフツと頭に浮かんだのは、横綱の土俵入りのときに露払いと太刀持ちの力士が締める化粧まわしに書かれている文字や旧家の欄間に掲げられている額縁の「書」でした。

なにか大変重々しいイメージを抱く言葉ですが、皆さんはどう感じますか？
私は「心技体」を極めるなどという意識で日常の生活をしていないので、なにを書いたらよいか迷いましたがいろいろ考えた末、一年ほど前から始めた『スポーツ吹き矢』についてお話ししたいと思います。

ところで『 **スポーツ吹き矢** 』をご存知ですか？

スポーツ吹き矢は1998年に設立され競技人口もそれほど多くなく、まだマイナーなスポーツだと思います。

そもそもスポーツ吹き矢とはどんなものかといいますと「簡単に言えば、弓道やアーチェリーと同じように、円形の的をめがけて矢を放つスポーツです。弓道やアーチェリーは腕を動力とするのに対し、スポーツ吹き矢は矢を飛ばす動力が息、呼吸で矢を飛ばすスポーツなのです。ゲームとしてのおもしろさはもちろん、楽しみながら心身を鍛えられる、年齢に関係なく誰でも手軽に楽しめるスポーツです。」(日本スポーツ吹き矢協会会報より抜粋)

私はふとしたきっかけでこの「スポーツ吹き矢」を始めたのですが、お腹いっぱい空気息を吸い込んで腹筋を使って勢いよく吹くという呼吸法と的に向かう精神集中がストレス解消や健康増進に一役かっているという思いで、毎週皆で楽しんでます。

ところが、やってみて分かったのですが長さ1.2mの筒から**8m先の的**をめがけて矢を放つのですが、点数を意識しすぎると大体失敗します。いかに「無心」になること、すなわち周りの状況にとらわれることなく「精神集中力」を高めることができるかどうかが高得点獲得のカギです。この簡単なことがなかなかできず、的をはずすとつぎへの動作が速くなったり呼吸が乱れたりして高得点から見放されることとなります。これが続くと俗に言うスランプに陥ることとなります。

また、「腹式呼吸がキチンと行われているか、的の中心を捕らえているか、筒を支える腕の位置は問題ないかという技術的なこと」を意識しながら練習する必要があります。

「技術はあくまでも基本に忠実」であることが求められます。ややもすると楽な方法を取り自己流になりがちになるので、他の競技者の一つ一つの動作をよく観察したり、他の人からのアドバイスを聞き入れる謙虚な態度が大切だと思っています。

雑念にとらわれず集中力を一つの矢に託して吹いた結果が、的の中心を射て最高得点の 35 点であったときはなんとも爽快な気分になります。

どんなスポーツでもそうですが「身体が基本」です。「健全なる精神に健全なる肉体が宿る」と昔から言われていますが、常日頃から体調の変化には気をつけるようにしています。年齢を重ねるにしたがって体も弱ってきます。病気になっても寝たきり状態にならないように自分にあった運動を継続して行うことが大事ではないでしょうか。

サッカーのように激しい動きはないが、吹矢 20 本で 5 km のウォーキングと同じ消費カロリーであるといわれています。

そういう意味で「スポーツ吹き矢」は、老若男女を問わず行えるスポーツであり、私の年齢にあったスポーツだと思います。

それから蛇足かもしれませんが、スポーツにかぎらず書や絵画、音楽など、「**心技体**」だけでなくそこで使用される「**道具**」についても大変重要であると思います。昔から「弘法筆を選ばず」といわれますが、やはりその人の技量にあった道具を選ぶことが必要ではないでしょうか。

日本古来からの武道と同じに常に精進する努力が「**心技体**」をみがき、楽しい人生を送ることにつながるのではないかと思います。

(この絵は吹矢とは関係がありません。単なる挿入です。)



F Pによる、ライフプランを考える講座、 1

講 演：これからのシニアライフをどう過ごすか！

長生きに備えたライフプラン

(老後の生活資金・金融商品等)づくりとは？

日時：平成 18 年 6 月 24 日 (土) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

場所：シーノ大宮センタービル 7 階 生涯学習総合センター 講座室 1

(JR大宮駅 西口徒歩約 7 分 大宮ソニックシティビルの西側)

(地図) <http://www.sonic-city.or.jp/access/index.html>

参加費：無料、 定員：30 名 (定員になり次第締め切り)

講師：山岸 剛

ファイナンシャルプランナー (F P)

シニアライフアドバイザー (S L A)

主催：NPO法人 関東SLA協会・「さいたまSLAの会」

SLAとは、シニアライフアドバイザーの略

「さいたまSLAの会」では、シニアの皆様の自助・自立のために様々な情報提供やイベント企画など見学・体験を交えて実施しています。

どなたでもご参加下さい。

お問い合わせ&お申込 (お申込は6月20日までをお願いします。)

お申込み : 落合・048-874-6279, ochiai-8@tbm.t-com.ne.jp

同 : 薮島・048-684-2408. tayo-hai@amber.plala.or.jp

プロローグ：

「見沼たんぼ」は、さいたま市東部(旧大宮市、旧浦和市、一部川口市)に広がる一大緑地です。「見沼たんぼ」の縁辺には縄文遺跡があり、各地に竜神伝説が語りつがれ、昔の景観がもっとも良く残されていて、四季折々に美しい表情を見せてくれます。



家康の入府により、埼玉県東南部は江戸の後背地としての基盤整備がもたらされ、伊奈氏によって利根川、荒川をはじめ各河川の改修整備、用水路の開削が進められました、その一環として見沼一帯は見沼溜井(灌漑用水池)になりました。八代将軍吉宗の時代になると財政再建から新田開発が盛んに行われ、紀州藩士から幕府の勘定吟味役になった井沢弥惣兵衛によって見沼代用水が引かれ見沼溜井は新田へと姿を変えました。

近年には昭和31年の狩野川台風を契機に遊水地機能を重視する三原則が制定されて開発は抑制されました。昭和53年から平成6年度には巨費を投じて「埼玉合口事業」が行われ、代用水の取水口や見沼下流の各施設を改修し、休耕田の目立つ用水沿いには「緑のヘルシーロード」や「水と緑のプロムナード」も設けられました。



私は長年にわたり見沼ほとりに住んでいて、ずっと以前から終の棲家と定めております。その見沼に関する稿を、このたび「シニアの季節：さいたま」に寄せることになりました。

時代の要請に応じて変貌を遂げてきた見沼と、その見沼を切り拓いてきた人たちの足跡をたどりながら、「見沼のこれから」を考える契機にしたいと考えています。

第1回：伊奈町と伊奈半十郎忠次・忠治

第1回は江戸時代の初めに現在の伊奈町に陣屋を構え、関八州の天領(徳川領のこと)を治め利根川・荒川の開発・改修を進めた伊奈半十郎忠次・忠治親子です。

河川の上流の余水を溜井(灌漑用水池、つまり貯水池)に貯えて下流域の用水として利用する方式は、伊奈氏の土木技術で伊奈流あるいは関東流と呼ばれました。古利根川流域の瓦曽根溜井、松伏溜井、琵琶溜井などと同様に、ここ見沼でも芝川を締め切って見沼溜井にしました。

その 代官頭、伊奈半十郎忠次

伊奈半十郎忠次は天文 19 年（1550）三河国幡豆郡小島（愛知県西尾市）に生まれ、徳川家康に仕え、とくに豊臣秀吉の小田原攻めにあたり輸送部隊で功をたてます。そして関が原(1600)、大阪冬の陣・夏の陣(1614・15)と時代は急速に平和へ向かいました。戦場で千軍万馬をひきいる指揮官よりも、治山、治水、計数に卓越した民政官が要求されるようになりました。



伊奈屋敷跡裏門あたりと文化財表示
中世城郭の障子堀遺構も近くにある
現地立つと台地形が良くわかります

天正 18 年（1590）武蔵国小室及び、鴻巣の所領 1 万石を賜って代官頭となり、小室郷（伊奈町大字小室字丸ノ内）に陣屋を構えました。忠次は家康の期待に応えて、関八州の天領（幕府直轄地、当初 2 万 3 千石）を治め、検地の実施（備前検地）、中山道その他の宿駅の整備、備前渠用水、川島大囲堤の築堤など、関東各地の治山・治水・土木・開墾等の事業を行い活躍しました。今でも埼玉各地に備前用水、備前堀、備前堤等が残っています。

所領 1 万石は同時期に武蔵の国で大名藩主となった岩槻藩高力清長 2 万石、川越藩酒井重忠 1 万石、忍藩松平家忠 1 万石と比べても、忠次に対する家康の期待が分かります。

その 関東郡代、伊奈半十郎忠治

伊奈半十郎忠次の次男である忠治は父にその土木技術を学び、利根川・荒川の改修という一大事業を施工しました。元和 7 年（1621）に利根川の流れを渡良瀬川に合流させ、江戸川を開削し、承応 3 年（1654）鬼怒川と合流させて、利根川の東遷事業を完成させたのです。一方で、荒川は古来より熊谷付近でしばしば流路を変えて水害をもたらしていました、忠治は寛永 6 年（1629）に熊谷の久下で従来の流れを締め切り和田吉野川、市野川、入間川につないで、ほぼ現在の荒川の流れに変更しました。これを荒川の西遷事業ともいいます。

忠治にとって寛永 6 年（1629）は忙しい年になりました。荒川の付け替え工事を行い、赤山領に 7000 石を賜って関東郡代へ就任し、赤山陣屋を築いて小室から移転しました。

そして同年(1629)利根川の東遷や荒川の付け替えにより芝川の流量が減った見沼下流域の用水とするために、東西の大地の迫った木曾呂村(現在川口市)と附島村(旧浦和市)の間に八丁(約870m)の堤を築いて芝川を締め切り、**見沼溜井**(灌漑用水池、つまり貯水池)を造成し、見沼は溜井の時代となりました。



芝川を締め切った八丁堤の跡
現在は八丁橋が架かっている

その 見沼溜井と水いかり

芝川を締め切り上流に500万坪を有し水深約1mの**見沼溜井**は、下流の安行、赤山、谷古田、舎人、平柳、戸田領など広範囲の村々の灌漑用水として活用されました。しかし水深が浅いため貯水量に限界があり水不足となることもありました。



八丁橋より芝川上流を望む
一帯すべて見沼溜井だった

一方で見沼溜井は上流地域の田を水没させました。特に見沼溜井の最深部にあたる大宮市域の見沼周辺の村では被害が続出して、大和田村や高鼻村などは村高の3分の1を失いました。これを「**見沼水いかり**」と称しています。我が家の菩提寺は見沼区にある常泉寺ですが「見沼水いかり」で、常泉寺領の一部も水没しました。

関八州の治山・治水・土木・開墾等の民政事業を行った「見沼の開拓者、伊奈氏」もこの地域ではあまり知られていません。どんなに関八州で善政をしいても、溜井下流の村むらに豊作をもたらしても、自分の村や自分の田圃が水没しては喜べません。人間は誰しも遠地で起きた一大事よりも、自分にとって身近な出来事が優先するのです。[\[次号へ続く\]](#)

よりみち 伊奈屋敷跡の散策

初夏のある日、**伊奈屋敷跡周辺**を歩きました。伊奈屋敷跡は埼玉新都市交通ニューシャトルの丸山駅を東側に降りて大宮方面にやや戻り、三方向というより90%を低地に囲まれ林に覆われている台地がそれです。裏門から入ると道幅は狭いのですが、広い前庭をもつ如何にも素封家という感じの家と屋敷が続いていました。

回覧板を持った方に出会い土地のお話を伺いました。「裏門の障子掘り遺構は伊奈半十郎以前のものです」、「伊奈半十郎の屋敷跡は約20町歩、6万坪あり最近は家がふえましたが、以前は12軒の農家でした」、「水田農家でしたが周辺は深い田圃が多く農作業には苦勞しました、田植えではなく種を直に蒔く摘み田で、穫り入れには舟を使いました」。

七十歳台の男性でしたが、お話の内容とお話しぶりから、屋敷周辺に十分な畑を持ち、深い田圃が一部にあるものの代々にわたって豊かな水田を耕してきた、農家の旦那衆の自信のようなものを感じました。見沼たんぼでも深い所では使われていた、「舟」の写真を撮らせていただきました。



手入れの行き届いた庭の牡丹の前で曳くための棒は右側に3尺ほどある

よりみち 伊奈公園の薔薇

伊奈町のHPによれば 昭和18年に小室村、小針村が合併する際に「伊奈備前守忠次公」にちなんで伊奈村となり同45年に町制を施行したとあります。これは伊奈半十郎忠次が伊奈町大字小室に陣屋を構えたことをさしています。

昨年5月15日に地域の散策グループ40名で、約180種4000株のバラがあるという、手入れの行き届いた伊奈公園(正式には伊奈町制施行記念公園、バラの季節は有料です)を訪ねました。薔薇を美しく咲かせるために降った雨も朝のうちにあがり、初夏の風にそよぐ薔薇を甘い香りとともに満喫しました。



よりみち 散策コースのご紹介 (全行程約7km)

- 9:00分 JR大宮駅集合～ 埼玉新都市交通ニューシャトル大宮駅～内宿駅～
明星院 (徳川家康や伊奈忠次ゆかりの寺、天然記念物の大カヤがある)
- 11:00分 薔薇のはな咲く「伊奈町制記念公園」ともかく一見をお勧めします
- 12:00分 県民活動センター内のレストラン「ジャポニカ」で昼食、予約もできる
- 13:00分 柴山の伏越し(川の立体交差、見沼代用水が元荒川の下を通っている)
常福寺 (伏越しのそばに井沢弥惣兵衛が分骨されて手厚く祀られている)
- 15:00分 内宿駅 (県民活動センターから無料バスが出ています)～ 大宮駅解



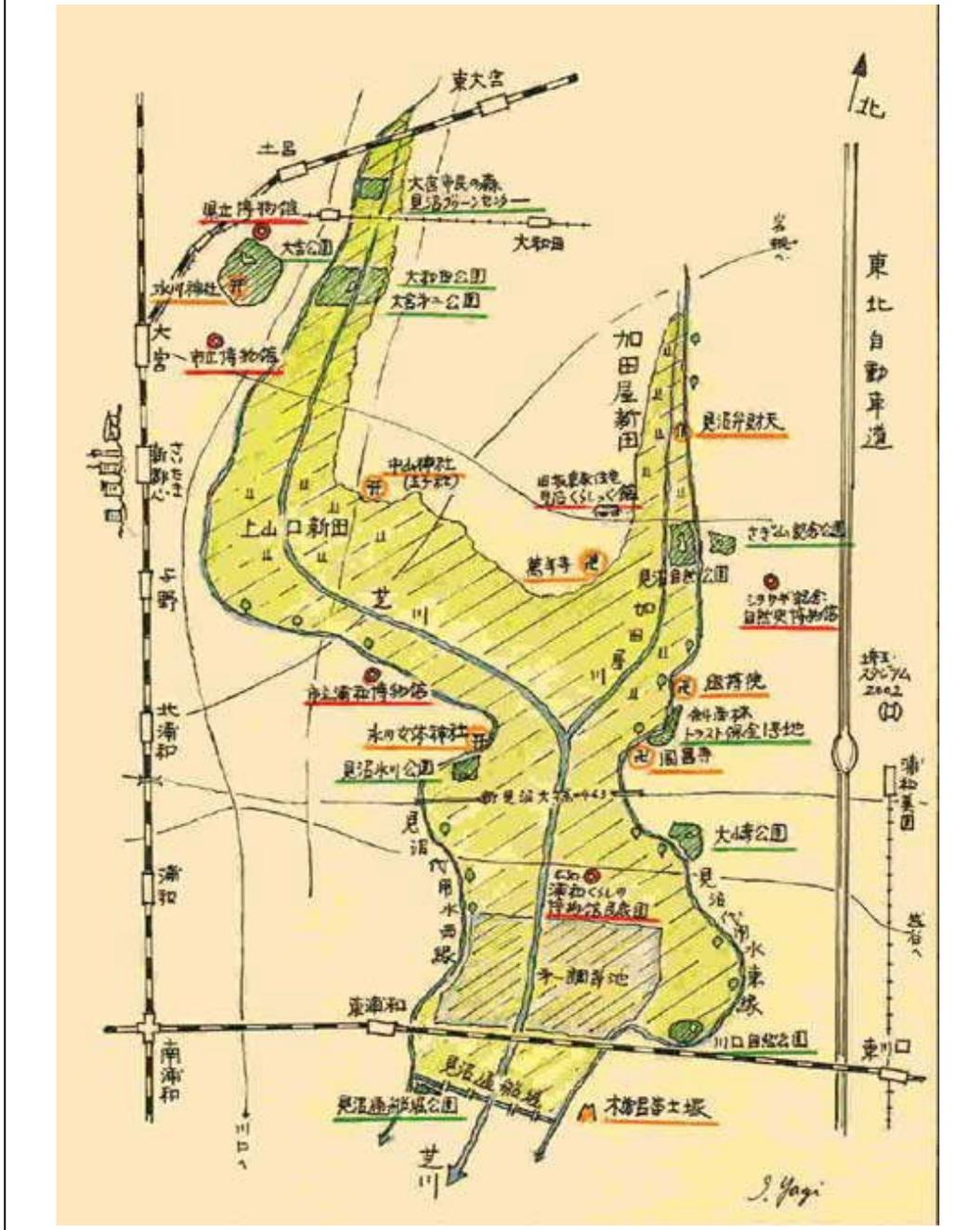
柴山の伏越しから元荒川下流を望む、
見沼代用水は、ここで元荒川の下をく
ぐる(伏越し) H17.4.下旬

参考文献：

- 河川改修の歴史 県立歴史と民俗の博物館リーフレット
- 荒川読本 - 国土交通省関東地方整備局荒川上流工事事務所
- 埼玉人物小百科 埼玉新聞社刊
- 見沼、その歴史と文化 さきたま出版会
- ふるさと伊奈 伊奈町町史編集室
- 伊奈町 HP
- 埼玉県 HP

- 次ページに 見沼の 地図を示します -

埼玉県HPに掲載されている見沼イラストマップを転載しています



END

グルメ情報 最寄り、手ごろで、美味しかった店の紹介です。
～ 第 1 回 「レストラン オープンセサミ」～

素材をそのまま生かす料理を中心に、明るく元気にやっています。

- ・ フランス料理で修行を積んだ K シェフが、イタリア料理店を開店したのは WHY ?
- ・ 「イタリア料理は、素材をいじらない。焼きっぱなしでレモンをかけて食べるとか・・・そしてイタリアの陽気さが好き」

: この店の料理は、「豪快」といわれる...その意味は、「ホタテなら丸ごと入れたい」「小魚は形のままだ」つまり、素材を生かした切り方をする。

シェフの言葉

- ・ 店名を英語にしたのは、気楽さ、あったかさがほしかったのと、店の入口を開けた時、「休んで帰れる、人生のアカを落としていける店」と感じて欲しかったためです。
- 私たちは、お客様に元気を吸い取られるのだから、元気をわき出させなくてはいいいけません。だから、自己コントロールを大切にしています。こんな場所でも、遠くからも来てくださいます。そのことを忘れないようにしています。

メニュー

ランチでも、パスタは 30 種から選ぶことができる。ディナーでは圧倒的に 2,800 円コースが人気だ。2 人様 4,500 円のコースは、ワインが好きな方向き、女性 2 名なら、セサミグランドメニュー一つに 2,000 円のワイン 1 本という選択もある。

ランチ	AM11:30 ~ PM2:30 (オーダーストップ)	1300 円など
ディナー	PM6:00 ~ 9:00 (オーダーストップ)	
	・ 軽いコース	2,800 円
	・ ワインコース	4,500 円 (お二人様で)
季節のメニューなど	セサミグランドメニュー	
その他	定期的にミニコンサートや詩画展、ワインパーティーなどを行っています。	
	自家製の食品には添加物など一切使用しておりません。	

推薦者からの一言

「ウニのパスタは絶品です。どの料理も美味しいです。」
「せいぜい 20 人くらいしか入れませんので、予約をお勧めします」

住所 : さいたま市見沼区深作 3 - 37 - 13

048 - 687 - 5966

年中 無休

“あなたの関心領域”調査・分析、そして仮説

近藤康男

- 1 “あなたの関心領域”調査の主旨・狙い
- 2 調査セグメント（対象）と収集された実際のセグメント（データ）
- 3 今回分かったこと、分からなかったこと
- 4 関心と行動と脳の年齢
- 5 分析、仮説と今後に向けて

1 “あなたの関心領域”調査の主旨・狙い

1.1 男と女の行動特性

世の中を見ると、活動しているのは女性だけの様に感じられる場面が実に多い。さいたまSLAの会（この季刊誌の発行主体）のイベントも、やはり女性の参加が多い（60代が主流のようである）。

が、男性だけが異様に集う場面がある。

昨年の秋季、さいたま新都心駅近辺で行われた、埼玉大学経済学の市民講座（夜間）また“さいたま新都心連合大学”の市民講座（夜間）とも、シニア男性がほとんどであり、女性の参加は少数であった。但し、埼玉大の打ち上げの飲み会では、女性が3分の1を占め男性同様、活発に会話に加わった。興味高い女史なのであろうか。

一方、男性は堅いテーマが好きなのだろうか、または関心が薄いのであろうか。

常日頃は「人との付き合いがほとんどなく、家の中に閉じこもりがちで、本など一切読まず、テレビばかり見ている」、「さらに言えば、伴侶との会話もなく、箸1本横にもせず料理は無論食べるだけ」なのであろうか。

注：「」内は“脳年齢若がり！大人の5分間トレーニング”川島隆太東北大学教授（だいわ文庫）からの引用である。「」は筆者の追記である。後述します。

1.2 年齢（世代）の違い

さて男女に違いがあるのであるが、年代での違いもありそうである。

50代、60代、70代での違いである（これ以外の違いも無論あろう）。

そこで「関心領域」を調べてみよう、と考えたのである。これがこの調査の主旨である。次ページに調査表を示す。

尚、上述の川島教授によると、70代の脳は6～7才のレベルに低下するとのことであり（！？）、脳の鍛錬が必要だとのこと（男女、後述）。

調査：あなたの関心領域

年令：

性別：

氏名（極力）：

（関心のある以下の言葉に、下線を付ける or 丸で囲む。別があれば右欄に加える。）

大項目	関心領域	左記以外
健康	成人病 予防 食事 栄養 運動 睡眠 検診 介護 寿命 成年後見 頭体操 障害 遺言 リフォーム 心	
経済	収入 蓄財 投資 業績 景気 経営 金利 為替 詐欺 生活費 小遣 税金 保険 相続 ライフプラン	
教養	趣味 手習 学習 鑑賞 観劇 見学 取材 プレー 紀行 旅行 外国 資格 外国語	
貢献	手伝 ボランティア 子育て支援 有償サービス 公的貢献 国際貢献 寄付 里親	
幸福・ 甲斐	家族 親兄弟 親戚 友人 仲間 伴侶 孫 物 奉仕 自己実現	
社会	少子 育児 高齢 雇用 道徳 ビジョン 安全 過疎 孤独 離婚 自由 公平公正 公明 正義 悪徳 利権 暴力 法 格差 年金制度 保険制度	
そ の 他		

（他があれば「その他欄」に記入。個人情報秘匿致します。返信はメール、紙共OK。）

2 調査セグメント（対象）と収集された実際のセグメント（データ）

対象は今回、50代男、60代男、70代男、50代女、60代女、70代女とした。サンプルが多くなっても傾向が見えるかも知れない。仮説が述べられるかも知れない。仮説が立てられれば次いでこれを追求すれば、新しい真実に迫れようものである。

実際に収集されたデータは50代男、60代男、50代女、60代女、その他である。その他とは、50代女性の共通項データや、50～70代男女の最大公約数データ等である。ご協力に感謝致しますが、データの一人歩きを避けるため、末尾のデータ集にはその他のデータは掲載しないことを、お許し下さい。

末尾に50代男、60代男、50代女、60代女データを示します。

ご各位、分析されるのも、良いと思います。

以下は、私の独断と偏見の仮説であります(サンプル数から、こう言わざるを得ません)。

3 今回分かったこと、分からなかったこと

3.1 市の“市民活動支援事業”の受託

さいたまSLAの会は今般、さいたま市から“市民活動支援事業”を受託した。内容は別に紹介されましょう。

この事業の推進に係わる打ち合わせが5月17日に開催され、受託したグループが一堂に集まった。

この中に「定年退職男性のとじこもり予防講座」と言うのがあり、代表で出席していた人と話す機会を得た。

ゴルフと旅行以外、外出しないとのことであった。

また、前述の川島教授の著書にも同様なことが述べられており、男性の行動特性が何となく分かってきた。教授いわく、

「男性もいつまでも脳も体も若々しく元気であるためには、積極的に生活を楽しむ女性の生活スタイルを見習えばよい」。

3.2 今回分かったこと、分からなかったこと

今回、各年代、男女の関心事項の傾向が読み取れた。

但し、職業婦人か家庭婦人か、独身や単身などを分けしなかったことはデータ精度が粗いことになる。また、関心事項と行動との関係が今回調査だけでは分からない。が、上述したように行動特性が別の観点から（大分）読めて来たのである。

また、例えば音楽を聴くことと、プレーすることとは明らかに異なる行動である。関心があるからと言って行動するとは、必ずしも言えないのである。

4 関心と行動と脳の年齢

前述したように、川島教授曰く70代の脳は、認知症でない人でも、前頭葉の働きが6～7才のレベルだと言う（60代初までは原則通常通り）。高齢化（80代など）するに従い幼児化し最後は“オムツ”で終わるのであろうか（そうならない秘訣は何に？）。前頭葉の大部分を占めるのが「**前頭前野**」であり、これは人類の場合、発達しており脳の30%を占めると言う（チンパンジーで7～10%）。言葉、行動、手順、短期記憶などに関係するとのことである。

6～7才レベルと言うのは、気力や粘り強さがおちる、感情の起伏が激しくなる、と言うことに繋がり、（男女共）脳の鍛錬が必要だとしている。

鍛錬とは、**1日5分音読を行う、または1日5分計算を行う**ことと提唱されている（計算：1桁の2つの数字の+、**、**、X。一方2桁の-）。

さらには生活習慣である。

高血圧、高脂血症を避け、コラーゲンなどを多く摂り**血管**を強化する。

家族との**会話**をマメに行う、**音読**を行う、（たまには）**料理**をする、**旅行**もよい、そして**新しい趣味などに積極的に取り組む**。

そうすれば記憶力を回復し、創造力さえ養われる、とのことである。

関心を持つ、そして行動に結びつける。脳を使うことが重要である。

聞くより話す。聴くより歌う（**ソロ**や**楽器**が良いとのこと）。

そして読むのもよいが、書くのも**創造的行動**ではないだろうか。

5 分析、仮説と今後に向けて

5.1 分析

サンプルが少ないので以下は仮説に通じるものである。

関心事項は50代男が50事項を超える多さである。60代男の関心事項はこの半分であり、関心が低下していることが伺える。一般的には男>女と言えようが、このデータでは（積極的な）50代女、60代女の関心事項の数は、60代男とほぼ同等に見える（女性は、よりバラツキが多いようである）。そして行動は明らかに女性が多い。子育て終了 自由の入手なのだろうか。男は**関心を行動に結びつける**ことが必要である（現役世代は制約があろうが）。このデータでの関心領域は以下のとおりである。

50代男 社会、教養、経済、健康の順（3人）

60代男 教養、健康、その他（4人）

50代女 健康、社会、経済の順（原則専業主婦の積極的2人のデータ）

60代女 健康、社会、教養の順（但し社会派、家庭派の2人のデータ）

（尚、60代男の教養の共通事項は、趣味と旅行であった。）

5.2 仮説と今後に向けて

1) 仮説

関心は一般的に、現役 > 退役、男 > 女、職業婦人 > 専業主婦、である。

男性の関心領域は、現役は社会、教養、経済などであるが、退役にともない、教養、健康に関心領域が変化する。

女性の関心領域は健康がトップであるが、次いで職業婦人は社会、専業主婦は教養。

50代女性は経済への関心も強い。

女性は子育て卒業に伴い、地域や仲間と共に自由を満喫し、行動的になる。

一方仕事で多忙だった男性は、退役にともない自由を手に入れるが、関係が薄かった地域とはなじみず、また得意の職能を発揮出来るところも、ことも出来ず、非行動的になる。

(地域への関係度が強い職業男性は、異なる特性を持つと考えられるが、別途とする。)

2) 今後へ向けて

関心事項が年代により変化するのは止むを得ないところであろう。

しかし他に関心を持つようにし、関心が減退しない方が望ましいのではないだろうか。ご伴侶と共通する関心事項を創られることは必要であろう。そしてこれらを行動に結びつけることである。

社会的に言えば、行動の場を、行動出来る場を、より多く(例えば現在の10倍位)用意する必要がある、となろう。仲間を募り、場を用意する側に廻るのも、行動の一方法ではないだろうか。一方2007年から登場する、関心の極めて高い団塊の男達は、女達に劣らず、相当行動する連中になるのではなからうか。

[コラム] 50代男の関心領域の見方

次ページの、50代男3人の関心領域について、補足を行います。

関心事項の数はそれぞれ、58、53、50です。

実は3人の内の1人が、極最近60才になったもので、他の2人は現役です(いわゆる団塊の世代)。現役の2人と、最近60才になった1人との間に、明確な優位差があります。それは“経済”に対する関心の厚さ、薄さです。関心事項の数はそれぞれ12、10、2です。2と言うのは、実は60才になった筆者であります(関心事項総数50)。低い理由は、退職金、年金の額を知ったからだと思います(他の2人も、このことを大変知りたがっています、かつての私のように)。

50代の頃の筆者であれば“経済”の関心事項は8個位あったでしょう。そうすると関心事項は56になり、そして関心領域の3位が“経済”になります。これが仮説に反映されています(尚、個人的には「経済学」への関心は非情に高いです)。

50代の全てがこうかどうかは分かりませんが、興味高い人物が多いような感じがします。来年の2007年から騒々しくなるでしょう。

わたし達の関心領域（計） 年代：50 性別：男 人数：3 G：50代男

（関心のある以下の言葉の横に投票数を赤字で記入。別にあれば右、下欄に記入。）

大項目	関心領域	左記以外
健康 25	成人病2 予防2 食事3 栄養2 運動3 睡眠1 検診1 介護1 寿命2 成年後見1 頭体操3 障害 遺言 リフォーム1 心2	1
経済 24	収入2 蓄財3 投資2 業績2 景気2 経営1 金利1 為替1 詐欺 生活費2 小遣1 税金2 保険2 相続 ライフプラン2	1
教養 37	趣味3 手習2 学習3 鑑賞3 観劇3 見学3 取材2 プレー3 紀行3 旅行3 外国2 資格2 外国語3	CSRなど2
貢献 10	手伝 ボランティア3 子育て支援1 有償サービス 公的貢献1 国際貢献2 寄付1 里親	育成など2
幸福・ 甲斐 20	家族3 親兄弟2 親戚2 友人3 仲間3 伴侶2 孫 物 奉仕2 自己実現2	近所付き合い
社会 45	少子3 育児2 高齢3 雇用3 道徳3 ビジョン3 安全3 過疎1 孤独3 離婚1 自由3 公平公正3 公明1 正義3 悪徳 利権 暴力 法1 格差1 年金制度3 保険制度2	在住外国人など3
その他		

（ユニークなor共通する新たなキーワードは赤字言葉で示す。）

（このデータには「経済」への関心のみが薄い、極最近60才1人のデータを含む）

わたし達の関心領域（計） 年代：60 性別：男 人数：4 G：60代男

（関心のある以下の言葉の横に投票数を赤字で記入。別にあれば右、下欄に記入。）

大項目	関心領域	左記以外
健康 17	成人病1 予防 食事3 栄養 運動3 睡眠 検診 介護1 寿命 成年後見2 頭体操 障害 遺言1 リフォーム1 心	音楽療法、尊厳死など5
経済 15	収入1 蓄財1 投資1 業績 景気1 経営 金利1 為替1 詐欺 生活費2 小遣2 税金 保険 相続 ライフプラン1	米中動向など4
教養 21	趣味4 手習1 学習3 鑑賞1 観劇1 見学2 取材1 プレー 紀行2 旅行4 外国1 資格 外国語1	
貢献 13	手伝 ボランティア4 子育て支援1 有償サービス1 公的貢献1 国際貢献1 寄付 里親	地域など5
幸福・ 甲斐 15	家族3 親兄弟 親戚 友人3 仲間3 伴侶2 孫 物 奉仕1 自己実現3	
社会 15	少子1 育児 高齢2 雇用1 道徳1 ビジョン2 安全1 過疎 孤独1 離婚 自由 公平公正 公明 正義 悪徳 利権 暴力 法 格差 年金制度2 保険制度	福祉など4
8 そ の 他	自立・自助、生涯現役など4	高齢者雇用など4

（ユニークなor共通する新たなキーワードは赤字言葉で示す。）

（4人の内、関心事項42と言う特段に興味高い1人を、含む。）

わたし達の関心領域 (計) 年代：50 性別：女 人数：2 G：50代女

(関心のある以下の言葉の横に投票数を赤字で記入。別にあれば右、下欄に記入。)

大項目	関心領域	左記以外
健康 19	成人病2 予防2 食事2 栄養2 運動2 睡眠1 検診1 介護1 寿命 成年後見 頭体操1 障害1 遺言1 リフォーム1 心1	1
経済 8	収入2 蓄財 投資 業績 景気1 経営 金利 為替 詐欺 生活費1 小遣 税金1 保険1 相続1 ライフプラン1	
教養 6	趣味2 手習1 学習2 鑑賞 観劇 見学 取材 プレー 紀行 旅行1 外国 資格 外国語	
貢献 3	手伝 ボランティア1 子育て支援1 有償サービス 公的貢献 国際貢献 寄付 里親	1
幸福・ 甲斐 7	家族1 親兄弟1 親戚 友人1 仲間 伴侶 孫 物 奉仕1 自己実現	福祉、安寧など3
社会 12	少子 育児 高齢1 雇用 道徳 ビジョン1 安全1 過疎 孤独1 離婚 自由1 公平公正1 公明 正義 悪徳1 利権 暴力 法1 格差 年金制度2 保険制度1	社会参加など2
その他		

(ユニークなor共通する新たなキーワードは赤字言葉で示す。)

(原則専業主婦ながら、積極的な2人のデータ。)

わたし達の関心領域 (計) 年代：50 性別：女 人数：2 G：60代女

(関心のある以下の言葉の横に投票数を赤字で記入。別にあれば右、下欄に記入。)

大項目	関心領域	左記以外
健康 10	成人病 1 予防 1 食事 1 栄養 1 運動 1 睡眠 検診 1 介護 寿命 1 成年後見 頭体操 1 障害 遺言 1 リフォーム 心 1	
経済 6	収入 蓄財 投資 業績 景気 経営 金利 2 為替 詐欺 生活費 小遣 税金 1 保険 1 相続 1 ライフプラン 1	
教養 9	趣味 手習 学習 鑑賞 2 観劇 1 見学 1 取材 プレー 紀行 1 旅行 1 外国 1 資格 1 外国語 1	
貢献 4	手伝 ボランティア 子育て支援 1 有償サービス 1 公的貢献 1 国際貢献 寄付 1 里親	
幸福・ 甲斐 6	家族 2 親兄弟 親戚 1 友人 仲間 1 伴侶 1 孫 物 1 奉仕 自己実現	
社会 9	少子 育児 高齢 1 雇用 1 道徳 ビジョン 安全 2 過疎 孤独 1 離婚 自由 1 公平公正 公明 正義 悪徳 利権 暴力 法 格差 年金制度 2 保険制度 1	
そ の 他		

(ユニークなor共通する新たなキーワードは赤字言葉で示す。)

(関心事項36の社会派1人、同8の家庭派1人のデータである。バラツキ大。)

季刊誌 作者募集！

この季刊誌の作者を募集しています。

季刊誌の発行は、

秋季号（ 9月）

新年号（ 12月）

春季号（ 3月）

夏季号（ 6月）

の予定です。

4回程度の連載物、1回の読みきり物など、応募下さい。本の紹介でもよいです。1ページ物でもOKです。特に、健康、経済に関連するものを期待しています。

連絡はS L Aの会員を通じ、または下記へ。

〒330-0074

さいたま市浦和区北浦和2-5-11

近藤康男

ゲストのページ

” **日本わが心の旅** ” に出かけませんか！

関東シニアライフアドバイザー協会専務理事
菊井正彦

昨年**の真冬2月、新潟から会津若松へ周る旅**をした。

前年に66歳で亡くなった友人の位牌に焼香するのが1日目の目的。
訃報を知ったのがしばらくたってからで、葬儀にも出られなかったこともあり、時期はずれるが、やはり新潟に出向した経験があり、互いに共通の友人同士でもあるT氏も同行した。

新潟は、社会人になって間もないころ、勤務先の駐在所に営業マンとして赴任した土地である。その友人とは、仕事では勿論は、飲みに行ったりキャバレー遊びもしたが、仕事を離れても趣味や関心の方向で仲が深まったものがある。
奥様の話しを聞けば、急な死に見舞われ、文学、歴史は勿論いろいろとやりたいことがあったのに、さぞ心残りだったろうに、と改めて想われる。

会津若松行きについても、別の思い出があったからだが、とにかく人あり、雪あり、酒ありで思い出に残るいい旅になった。
旅の後、T氏とこの**旅の紀行**を作り「**磐越わが心の旅**」を交換した。

ご存知の方もあるとは思いますが、NHKがかつて、テレビ放送した「世界わが心の旅」という番組があり、私は、気に入って毎回のようによく味わった。ゲストの旅人が若くして訪れ、過ごし、出会いがあり、人生の転機にもなったその地を再訪するドキュメントに、時に私は感動した。

これに習って、スケールは小さくなるが、” 日本わが心の旅 ” を記しませんか！
何も外国にいなくてもよい。きっと貴方にも、青春時代の一人旅、またサラリーマンとして転勤した地方等、この日本のどこかに人生の想い、心の想いが蓄積されている処があることでしょう。シニアライフを過ごすどこかの時点で、その旅に出かければいいと思う。

そして、その旅を綴れば、それが**貴方の自分史**にもなる。

目の前で刷り上る、

さいたまSLAの会

香り高い、

木版画 を見る

アダチ版画見学会

ツアー日程

集合：食事とご案内

集合：9月9日(土) 12:15
場所：目白駅改札口左折、徒歩2分、
リッチモンドホテル東京2Fロイヤルホスト
内容：12:20～13:50 食事
13:50～13:05 ガイダンス(案内役)
13:05～13:15 徒歩移動

アダチ版画見学会

内容：13:30～15:00
アダチ版画のプロによる実演・解説
15:00～ ショールームを見つつ流れ解散

お申し込み

10名様まで(案内役を含む)
案内役：近藤康男へ 8月9日締め切り(必ずご返答致します)

メール：kondou-tsuru@kmj.biglobe.ne.jp

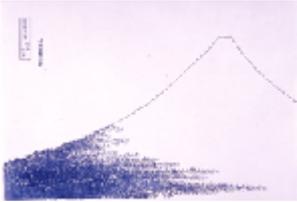
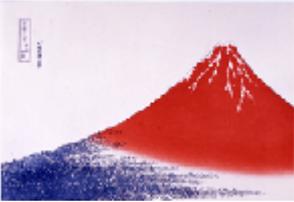
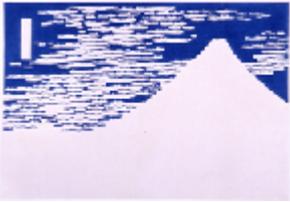
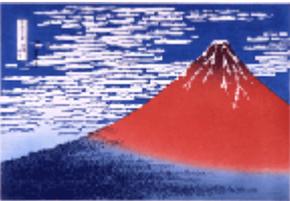
FAX：048-831-8619

氏名	メールまたはTELまたは住所

アダチ版画の概要紹介

目白にあるアダチ版画（財）と、版画の刷り上がる工程を以下に示します。

アダチ版画 <http://www.rakuten.ne.jp/gold/adachi-hanga/index.htm>
<http://www.adachi-hanga.com>

<p>赤富士」が摺りあがるまで</p>	<p>上段:色板(いろいた)のみ 下段:実際の摺りの工程 最初の「線」だけの絵に色板(いろいた)を順に一枚一枚摺り足していきます</p>		
	<p>たった7回重ねて摺ることで、完成する赤富士。使う色数や構図はいたってシンプルなのに、絵全体の完成度が高く、見る者を圧倒してくれます。</p>		
	1.藍で輪郭部分のみ	2.印象的な朱の部分	3.山頂のぼかし
			
			
4.裾野のぼかし	5.稜線のぼかし	6.筋雲の部分	7.空の「一文字ぼかし」

「凱風快晴」(いわゆる赤富士)の、「初摺り」はこちらを参照下さい。

<http://www.adachi-hanga.com/gallery/ukiyo.php>

舞台裏から見たオペラ（その１）

近藤康男

さいたま市のNPOフェスタが3月4日、大宮ソニックシティーで行われました。さいたまSLAの会も参加し、私もさる時間帯対応しました。その間、ほかの団体の展示や解説などを見たり聞いたりしたのですが、チラシだけの、とあるコーナーに出くわしました。

和光市のある団体がオペラ上演の企画を行い、その合唱団（アマ）を募集していたのです。昨年よりボイストレーニングを行っていた関係から（要はカンツオーネなどを歌っているということから）オペラに興味を持つようになったのですが、知るには参加するのが手取り早いと思い、応募しました。

7月に上演されるこのオペラへの参加を通じ、舞台裏から見たオペラの取材記事にしようとするものですが、参画出来るのかどうかを含めどうなるのでしょうか。

2回の連載物の予定です。

1 はじめに

音楽が好きな人は多いものと思われませんが、そのジャンルは多様であり、興味の幅も甚だ広いものであり、人によっては癒しの響きが、他の人によっては騒音にしかならない、ということも多々ありましょう。

聴いている音楽が天国の声にも係わらず、周りの人には地獄の叫びでしかないことが、分からないことはよく見かけるケースであり、お心当たりの方もいるのではないのでしょうか。振り返ってみましょう。

若い頃（20代後半まで）オーケストラで活動していたこともあり（勿論アマで）、これからお話する内容は取材記事に加え、所謂“クラシック”に関することも少しご紹介しようとするものですが、この時点で「いいや」とは言わず、ザ・ピーナツ、森進一や細川たかし、民謡、さらには童謡・唱歌などを含め、広く扱おうと考えていますので暫くお付き合いの程を。

思っただけなのですが、もしオーケストラをバックに、歌ったり演奏（共演）したり出来たら、素晴らしいことではないでしょうか！

ピアノ伴奏でも十分満喫出来ましょうし、カラオケでもストレス発散に不自由しないのではないのでしょうか。

これから、オーケストラやオペラをベースに、音楽をお話したいと思います。

少しばかり好奇心を働かして頂けると幸いです。

2 音楽とジャンル

一時、カラオケが流行った時がありました（今もそう？）

あなたの得意は何ですか、どのような歌が好きですか。

裕次郎、ひろし、水原弘、九。ひばり、いづみ、チエミ、吹雪などなど。

唱歌や歌謡、民謡の方が良いと言う人もいますでしょう。

団塊の世代前後の年代では小学校で、今や懐かしくなった唱歌を色々歌っていたものです。中学の頃では“夢で会いましょう”が思い出されます。そして三波春夫とオリピック、さらには御三家などと続いたものでした。

私は追っかけや、ファンクラブであったりはしていませんが、お芝居とその後の歌謡ショーは楽しそうですね。「松健サンバ」は好きな人には、堪らないでしょう。

五木節にしても、細川節にしても、夢のような舞台の一時でしょうね。

この舞台の場に、オーケストラがあり、またガラ・コンサート（名場面集コンサート）や、オペラ、またミュージカルなどがある訳です。

オーケストラは、例えばNHKの歌謡ショーなどにも使われ、お馴染みだと思います。映画音楽にも用いられており、堅苦しいクラシックだけではありません。

クラシックのオーケストラの代表は交響曲や交響詩、ヴァイオリンやピアノ、クラリネットなどの協奏曲などがあります。所謂器楽を楽しむものです。

交響曲は50分前後掛りますが、例えば小澤ファンでブラームスファンであれば夢のような一時になるものですが、好きでない人には十年で一回でいいや、となりましょう。このような場合、DVDで風景を写しつつ、曲や作曲家に関する字幕スーパーがあり、かつ楽章毎にこれが変わるのであれば（出来れば曲も短めに編曲され）、聴き易くなるのではないのでしょうか。

または美しい人や、イケ面の人がヴァイオリンやピアノを演奏しつつ、中間に同上のようなDVDが加われば、思わずビデオ録音したくなるかも知れません。

NHKの大河ドラマは、言葉と芝居、殺陣ほかのアクションなどが用意され、そして音楽があり興味と娯楽を与えているように思われます。

台詞・芝居に音楽が加わればよりドラマチックになり、さらにアクションが加われば（殺陣や踊り）メリハリが一層付くものになる訳です。

この台詞が、美しい、または親しみの持てる旋律と共に口ずさまされると、さらに印象深くなる可能性があります。

これがオペラやオペレッタであり、さらに踊りをも取り入れるとミュージカルになる訳です。

つまり、ひばりショーや五木ショー（歌に芝居）また松平健ショー（芝居に踊り）にも劣らない、否上回るかもしれない結構な娯楽の場が、ミュージカルやオペレッタ、オペラでもあると言えるのです。

(マイ・フェア・レディ特別版 (Amazon.com) より)



最も身近なものは、恐らくミュージカル映画でしょう。舞台、ライブの方が好きだと言う人もおもしろい。

このミュージカルも人により好みが違うでしょう。

例えば、ヘップバーンの“マイ・フェア・レディ”を好む人もいれば、ジュリー・アンドリュースの“サウンド・オブ・ミュージック”の方が良いと言う人もいましょう（普通の映画の方がよい？勿論そういう人もいましょう）。

ミュージカルの元がオペレッタであり、代表作がレハールの“メリー・ウィドウ”です。オペレッタは“軽歌劇”と訳されますが、内容はミュージカルにかなり近いものであります（違いは後述します）。

オペレッタの元がオペラ（歌劇）であり、“ウウー ウウウ ウウウウウ”のサッカーの応援歌（声援）はヴェルディの壮大な合唱で知られるオペラ“アイダ”の「凱旋の場」（第二幕第二場）から来ています。

冬季五輪金メダルの荒川選手が用いた音楽は、イタリア・オペラのもう一人の代表であるプッチーニのオペラ“トゥーランドット”から用いられました（後、紹介します）。しかしながら日本ではオーケストラに比較し、余り聴かれていない、否観られていない理由には、ベートーベンの交響曲などドイツを主体とする器楽好きな傾向があることと、今一つは、言葉の問題でしょう。

しかし最近ではライブでも（生でも）、字幕スーパーが用いられるようになり（日本でも、また外国（NYなど）でも）、より気楽に観れるようになりつつあり、問題は徐々に解決されつつあるようです。

これからオーケストラやオペラの紹介をしたいと思います。どこかで聞いた音楽ばかりが出てくるでしょう（そのようにお話しする積もりです）。

大丈夫、最近までオペラには縁遠うかった者が紹介するのですから（ガラコンサートなど部分的には聴いてきましたが）。

堅苦しく考えないで下さい。取材記事付きです。

短いですが2回程度の予定の連載です。



(ヴェローナ野外音楽祭「アイダ」より)

3 オペラ(歌劇)について

ここでオペラについて、少しご紹介をしたいと思います。

オペラの上演時間は2～3時間程度ですが、短いものは1時間程度のものもあり、長いものでは4夜掛けるものもあります(ワグナーの指輪(ニーベルングの指輪))。映画の場合、“ベンハー”で4時間弱、同じワイラー監督の“ローマの休日”が2時間弱。ミュージカル映画の“マイ・フェア・レディ”、“サウンド・オブ・ミュージック”が共に2時間弱。デズニーの“ピノキオ”は子供向けに1.5時間です。ここで紹介する内容は数分程度のものです。

(1) ミュージカルとオペレッタ、オペラの違い

ミュージカルには映画と舞台がありますが、元の題材は舞台が多いものであります。映画には吹き替えもありますが、舞台にはありません。舞台では、**歌と踊りと芝居**が繰り広げられます。

特長は、踊りであり、また**マイクロフォン**であります(これが連続公演の秘訣です)。ミュージカルに近い**オペレッタ**の場合(例えばメリー・ウィドー)、主役は歌手であり若干の芝居やステップもしますが、マイクも踊りも使いません。

声は**生声**、踊りの場面はバレエダンサーが出演します。生声だと毎日は厳しいのです。舞台の前の下の部分にオーケストラ・ボックス(オーケストラの配置場所、ピットと称する)があるのは同じです。

ミュージカルもオペレッタも上演時間は大体同じで、2～3時間です。

オペレッタとオペラには本質的な違いはありません。オペラが先に作成され（貴族がおり、市民が台頭してきた18世紀以前から）、オペレッタが後（20世紀前後）作成されたものです。この分、オペラは市民的（資本家的）であり、オペレッタの方が大衆的です。

実はオペレッタ（の有名作）は数少なく20世紀程なく割と短期間にミュージカルに移行されました。日本にとってはオペラよりもオペレッタ、オペラッタよりもミュージカルの方が好まれるでしょう。オペラはやや時代掛っている物と思われるかも知れません。オペラを分類すると大別して2つあり、1つは「悲劇ないし叙事詩物」、もう1つは「喜劇ないし叙情詩物」です。前者をオペラ・セリア（正歌劇）と言い、後者をオペラ・ブッフア（喜歌劇）と言いますが、これはやや専門的であり、参考であります（国により、やや言い方が異なる。セリアなどは、本場のイタリア式の言い方です。尚、ワグナーの後期の作品のみ「楽劇」と呼ばれます）。

（2）オペラ：序曲・間奏曲、幕と場

序曲・間奏曲

オペラの幕が開く前、演奏されるオーケストラ曲が序曲であり、これから演じられる劇を暗示する内容のものが多く、また幕開けに相応しいものになっています。序曲はオーケストラの演奏会で単独で演奏される場合が多々あり、序曲だけ知っていると言うことが多々あります（前奏曲と言う場合もある）。

例えば「ウィリアム・テル序曲」は、TV活劇「ローン・レンジャー」の主題曲に使われた関係で、題名は知らないが曲は聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。

幕間に演奏されるオーケストラ曲が、前奏曲と言われたり、また間奏曲とも言われます。

第三幕への前奏曲、などと呼ばれ、これも単独で演奏される場合があります。

例えば「タイス瞑想曲」と言う曲は、フランスの作曲家マスネによるオペラ、「タイス」の間奏曲です（女性ヴァイオリニストがよく演奏会で取り上げる曲です）。

前奏曲や間奏曲は必ずあるものでは、ありません。

幕と場

幕が開くと、これが第一幕第一場となり概ね、合唱あるいは準主役の歌（レチタティーヴォ、叙唱、台詞的歌唱）などから始まります。

主役の登場場面を作る訳です。

幕の数は1幕から複数幕まで各種あります。1幕1場で始まり、完結するものも
あります。この場合1時間前後で終わりますので、二本立てとなる場合があります。

場とは同一幕内の場面の転換を言いますが例えばプッチーニのオペラ“蝶々夫人”
の場合、次のようです。

第一幕 長崎の丘の上

(蝶々夫人と相手のピンカートンとの結婚の場面)

第二幕 蝶々夫人の家

第一場 (蝶々夫人がピンカートンの帰りを待つ場面、

アリア「ある晴れた日に」が歌われる)

第二場 (翌日、全てを知った蝶々夫人が自害し果てる場面)

(アリアとは主役などが歌う独唱であり、名曲が多く、作曲家が
特に腕を振るう曲です(ソプラノの「ある晴れた日に」を聞か
れた人は多いでしょう)。

場の転換は登場人物の交代からちょっとした背景の交換や(一時暗くなる)、大
掛かりな舞台の交換まで様々あり、幕とは異なり一概には言い切れないところ
があります。

(3) オペラの原作と台本

オペラは、あたかも映画製作のように分業が進んでおり、作曲家が主要であること
に変わりはないのですが、他に重要な人々があります。

特に創作段階で見ると、原作者、そしてこの台本作者が必要です。作曲家のインスピ
レーションの触発や、出来不出来にも相当影響が出そうです。

蝶々夫人で言うと、原作はジョン・ルーサー・ロングの小説に基づく、デヴィッド・
ベラスコの戯曲「蝶々夫人」、台本はレルイージ・イッリカとジュセッペ・ジャコーザ
によります。

ヴェルディの有名なオペラ「椿姫」の原作はデュマの「椿姫」です。

尚、原作、台本ともに作曲家と言う場合もあり、ワグナーがその代表です。

楽劇「ニーベルングの指輪」と言う、4夜に渡り演じられるものの原典は神話などで
あり、ワグナー自身がこれらを基に台本を作成したものであります。

さて演奏の段階でみると、指揮者やヴォーカリストなどの音楽家だけではなく、演
出家や俳優、振り付け師に踊り子、美術や照明、また舞台装置関係者やら、多くの
人の連携で実現されますが、これらは次回に述べることにします。

(参考文献：山田治生他「オペラガイド126選」成美堂出版2005年1月)

4 舞台裏から見たオペラ：取材記事

(1) ボイス・トレーニング

講義・講習する機会が稀にあり、このため昨年初からボイス・トレーニングを始めたものであります（要はカンツオーネなどを歌い始めた、ということ）。

歌はカンツオーネ系のほかは、ミュージカルもの、ドイツもの、日本の歌などであり、ます（啄木の「初恋」などの歌謡、他）。

この手の歌（カンツオーネ系）は日本の歌よりやや音域が高く、この為「3度」下げ歌うことが多々あるのですが、このことは私には「5度」上げて歌うこととなり、元々はバリトンの私としては、ならばとテノール目指し、4つのドを目標に声域の拡張中です（4つめのドは裏声では既に可能ですが、正式な表声で4つめを目指すもの）。

これが契機でオペラに関心を持つようになったものですが、さらに最近テレビを買い替えたことが「オペラの観劇」に繋がりました。

地上波の023CH（デジタル教育テレビ）他の土曜、ないし金曜の夕刻、オペラが放映されているのです。

オーケストラは聴くだけでもよいのですが、オペラは見たほうがよいでしょう。

否、オーケストラも「ウーンフィルの新年音楽会」のようにライブは臨場感があります。オペラは是非観劇すべきものでしょう（含むミュージカル）。

(2) NPOフェスタ3月4日

さいたま市のNPOフェスタが3月4日、大宮ソニックシティで行われました。さいたまSLAの会も参加し、私もさる時間帯対応していましたが、和光市のある団体がオペラ上演の企画を行い、その合唱団（アマ）を募集していた、チラシだけのコーナーに出くわしました。

曲は**ブッチーニの「トゥーランドット」**（中国のトゥーランドット王女の物語）でした。**金メダルの荒川選手の音楽**は、この中のテノールの有名なアリア“**誰も寝てはならぬ**”であり、この曲は三大テノールの演奏会でよく取り上げられる曲で、皆さんも（知らぬ間に）耳にしたかも、知れませんが（最高音が「シ、H」）。練習は8月からで、公演は来年の1月とありました。そこで「参加出来るのでしょうか」と連絡してみたのです。

オペラをより知るには、参加してみるのが手っとり早いと思ったからです。

(3) トゥーランドットの前に

連絡してみると、**その前にさるオペラが予定**されており、こちらの方が練習量もゆとりがあり、また「演奏会形式（第九と同じような演奏形式）」の予定だろうし、まずはこちらに参加しないか、と言うものでありました。

確かにトゥーランドットの練習日は土曜&日曜であり、また考えてみるとメークや振りは苦手（食う前に嫌い）であり、歌以外は不安、不案内である。

指定された日（3月末の日曜日）に行くと、何とそれはオペラ「かぐや姫」と言う新進の作曲家の作品上演の初日の顔合わせの日であり、本人も来ていたものである。竹取物語を題材として台本をつくり、また作曲した平井秀明氏である。

日本語の歌であり、これなら出来そうだと言うことで、さっそく参加を申し込んでみました。これがこの「舞台側からみたオペラ：取材記事」です。

尚、ソリストは全員プロであり、オーケストラは東京フィルハーモニー交響楽団です。指揮者は平井氏本人、演出は直井研二氏。

これまでの上演は3回とのことであったが（内2回が演奏会形式の上演）、この間も作曲が進められ、今回は全27曲（2幕）、和光市で7月8日（土）ゲネプロ（全体通し練習）、9日（日）公演である（尚、別働隊で同じ頃海外初公演されるとのことであった（オーストラリア公演）、この創刊号は中間報告であります。

（4）オペラ「かぐや姫」参加中間報告：立ち・初日まで（5月21日（日）まで）

5月13日（土）ソリストとの初回通し練習まで

4月第1週から開始された土曜、ないし日曜、毎週3H位の練習は、最初ピアノによる旋律提示があり、それから歌い、これを女性2パート、男性4パート毎に行い、それから合唱と言う、通常の入り方であり、これならOK!であった。

人数はやはり女性が多いが、男性も集まり始めた。経験者もいると言う。

ところがである！進むうち、音を外すことが多々起こり始めた。

楽譜は読める、と思っていたが、やbが3つもあり、さらに転調が重なると訳が分からなくまる。特にフーガと言う、歌の追いかけてこの部分で間違えるとバレバレである。二部合唱程度なら何となく歌えるものであるが、ソプラノをメロディーとし、これにアルト、テノール、バスを加えると、パートによっては節が、こった難しいものになりがちになる（特に真ん中の部分）。以後、ピアノと首っただけになって音取りを始めた。歌詞が単純な日本語なのでまだ助かったが、やや必死になり始め、何とか音は取れる様になってきた。

少しペースが速いのは、オーストラリア公演が6月にあるからとのこと。

5月7日（日）には作者平井指揮での練習もあり、解釈を学んだ。

こうして5月13日（土）、ピアノ伴奏であるがソリストを含め初めての全体通し練習が行われた。さすがプロだ、中々素晴らしい（オケとは本番のちょい前が合わせ日）と同時に、混声3曲、声別各々1曲の合唱時間が少ないことに気がついた。なーんだ。さて次週は立ち・初日とのこと。まだ暗譜していない。どーなるのだろうか！

立ち・初日とは

21日(日)18:00~21:00の立ち・初日とは、演出家(直井研二氏)による初回の稽古であった。つまり舞台への出方、立ち方、振り、芝居の稽古である。稽古の指示があり、これに従いながらギコチなく行動する、その下で合唱指揮者の指揮のもと合唱が行われる、と言うものである。ストーリーや見栄えが主であり、この為各パートは分散配置された(声部別に集合するものではないのである)暗譜どころの騒ぎではない。やりながら歌おうとすると、頭が「白」になりミスだらけであった。完全に暗譜されている中で行われる、所作ではないだろうか。さらに経験者は手を取り、こちらを引張るではないか。こちらは「オペラ」は初心者であり、歌は構わないが、元はと言えば「オペラの音学」と言う、役者とは全く異なる人種の参加である。興味を元に取材記事を書こうとしている者である。

が、オペラを見ていると分かるのであるが、主役は勿論のこと、脇役でも役者のようである。つかみあたり、剣劇したり、ステップしたり、抱擁したり、死体となり半時間ほど倒れていた。

そうだ、オペラの出演者は歌手だけではなく、俳優でもあり踊り子でもなければならぬのだ、と言うことにやっと気がついた(もちろん歌が最高の専門であるが)私の場合、参加動機は「歌+興味(取材)」であるが、正解は「歌+芝居(意欲)」であり、主旨の違いに気がついた。

さらに追い討ちがあった。

鬘(かつら)こそないようであるが、和服を着、ぞうりを履き、少なくとも「ドーラン」は塗るようである(最低限、照明で顔が光ってしまうのを避けるため)。

そして「決定的」なのが“メガネなし”である。竹取物語の時代にメガネがあろうはずがない、のは分かるが・理解できるが、ドーソルの!!!??

「コンタクト」とのことである。い ま さ ら !!!??

と言うことで、参加はここまでとし、後は取材に専念するかどうかの、意志決定に迫られたのである(破門されるかも知れない)。

続きは次号。オペラ演奏の表方、裏方の紹介や、指揮者と演出家の関係(どちらが偉いのかなど)カーテンコール(終演し、喝采に応え主な演奏者がカーテンの前に一堂に会し挨拶するもの)などについての取材を記す予定であります。

お付き合いの程をお願い申し上げます。

(かぐや姫の公演:7月9日(日)13:15開場、14:00開演(約2時間))

予約は、和光市民文化センターtel048-468-7771

場所は、光市民文化センター大ホール <http://www.sunazalea.or.jp>)

第1回、以上

休憩室

Google Earth で、自分の家を探そう！

<http://www.itmedia.co.jp/news/articles/0506/29/news004.html>

上記URLをクリックし、記事の最後の 関連リンク Google Earth をクリック、さらに画面から Downloads をクリック する。

マウスの矢印で地球を動かし、マウスホイール（マウスの中心部にある輪の部分）を動かすことで拡大、縮小を行う。

世界を宇宙から見れるわけだ。しかも上空800M位まで降下できる。

印刷・製本の費用

この季刊誌を印刷会社で印刷・製本すると、どの位の費用が掛るのであろうか。以下は1例である。

	10冊	50冊	100冊
白黒（1冊当たり）	¥1,630	670	550

カラーだとこの何倍も掛ってしまう。

紙にしたい場合、プリンタで出力しよう。カラーで、しかも時間も少々だ（50枚は少ないが、お茶を飲んでる間には打ち終わる）。但しURLはクリックが出来ない、紙だから。

季刊誌の公開：PDF

PDFとはPortable Document Formatの略の電子文書で、最も普及しているものである。

この季刊誌もPDFで公開される。

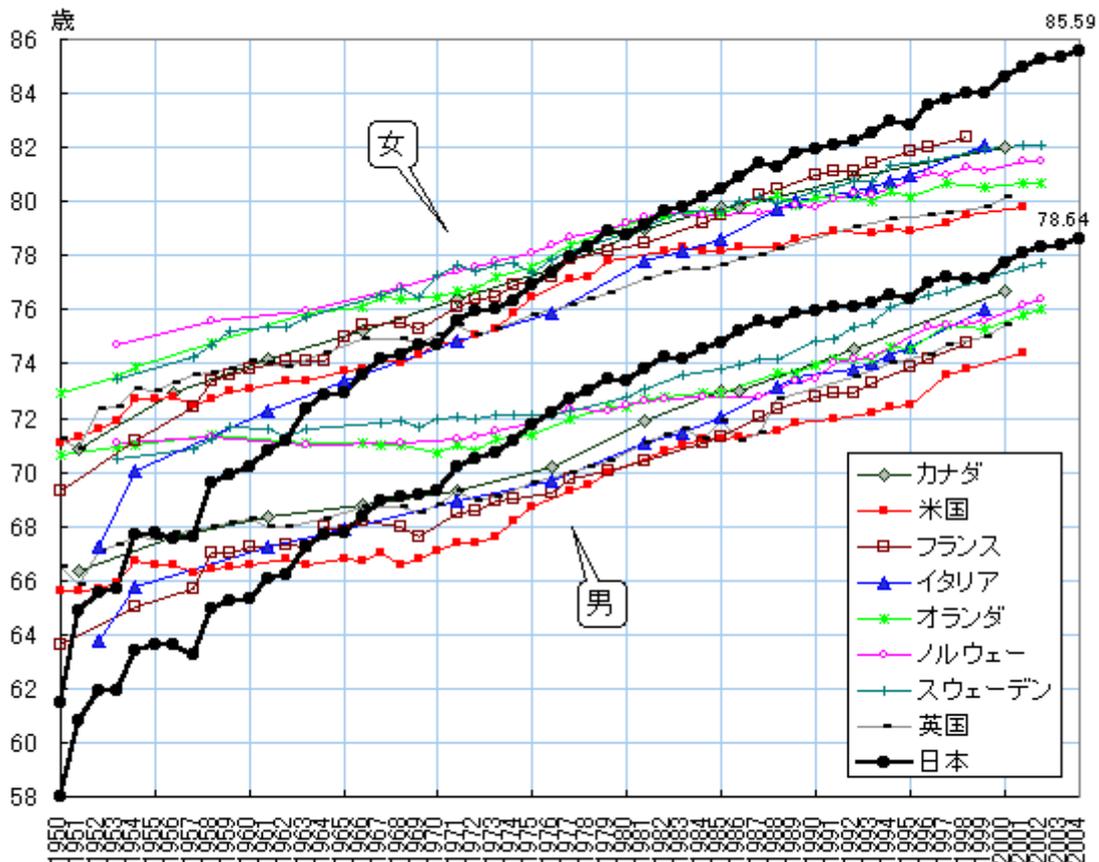
WORD形式に殆ど同じであり、かつREADオンリーで、URLも効く。プリントも可能である。

- 1 平均寿命
- 2 健康寿命
- 3 死亡のコスト

1 平均寿命

平均寿命が続伸している。

主要先進国における平均寿命の推移



(資料) 厚生労働省「完全生命表」「簡易生命表」。数字は2004年値。
 社会保障人口問題研究所「人口統計集2005年版」、UN, Demographic Yearbook 2002

死因は男女とも80歳で見れば、ガン、心疾患、脳血管疾患、肺炎で7割を占める。肺炎と自殺が寿命を縮める作用をもたらしている。

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life00/life-4.html>

http://www.jili.or.jp/lifeplan/event_type/lifesecurity/oldage/1.html

2 健康寿命

2.1 健康寿命

健康寿命とはWHO（世界保健機構）が提唱する指標で、平均寿命から要支援・介護状態になった期間を差し引いた年齢を言う（以下、ここでは健康年齢と称す）。

日本の場合、男性で寿命78.6、健康年齢72.3才。女性で各々85.6、77.7才である。

要支援の原因は、衰弱22.2%、関節疾患17.5%、脳血管障害11.8%、転倒・骨折10.5%、心疾患6.5%、その他31.5%である。

要介護の原因は、脳血管障害29.1%、衰弱14.9%、認知症12.5%、転倒・骨折10.9%、関節疾患8.9%、その他23.7%である。

この年齢を左右するのが以下の3年齢である。

血管年齢

動脈硬化を防げば、脳血管障害、認知症を減らすことが出来る。

認知症は、アルツハイマー型43.1%、脳血管障害型30.1%、その他26.8%である。

骨年齢

寝たきりの二大原因が脳血管障害と骨折である。

腸年齢

腸内の悪玉菌が優勢になると、免疫力が低下し、ガンや感染症になりやすくなる。

この年齢を若く保つポイントが次の5ポイントである。

1) 塩分控えめ

（食塩は血管の老化を早める）

2) 動物性脂肪への注意

（特に、脂肪と塩は禁物。脂肪は除く。香味料を用いる。）

3) 野菜、果物を多く食す

（ビタミンを得、また血圧を下げる）

4) 牛乳、乳製品を積極的に食す

（血管、骨を若く保つ。ヨーグルトは腸に良好。）

5) 大豆、魚、海藻を積極的に食す

（ほぼ、同上）

つまり、司令塔である脳を若く保ち、食道～腸と肺の健康を維持し、インフラである骨

と血管・血流を柔軟に保つこと、であろうか（勿論まだほかも重要であるが）。

http://www.richbone.com/db/200508_shikkan/index.htm

<http://www24.big.or.jp/~keiyousi/kenmin/choujyu/choujyu.htm>

2.2 健康日本21

健康日本21とは、主に健康寿命の延伸に向け2000年～2010年に掛けて生活習慣病や、その原因となる生活習慣の改善を9分野に渡り、数値改善しようとする、国（厚労省）を挙げての国民運動である。

9つの分野とは、

栄養・食生活（適正体重、食事の量と質、栄養等）

身体活動・運動（外出、歩数等）

休養・こころの健康作り（ストレス、睡眠等）

たばこ

アルコール（適度な量）

歯の健康（喪失防止、歯周病等）

糖尿病（肥満、食事、運動等）

循環器病（血圧、循環器関係（たばこ・酒等の害））

ガン（食生活、たばこ・酒等の害、検診等）

であり、各々について数値目標が設けられている。

<http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/kakuron/index.html>

2.3 脳を若くする頭の鍛錬

記憶力を向上する。2つのことを同時に行う（例えば2つの料理を同時にする、歌を唄いながら（暗譜）他の仕事をする、など）。物事の手順を考える（計画を作るなど）。こう言うことを日ごろ行うことが必要とされる（こう言うことが出来なくなるのが認知症への始まりだと言う（東京都福祉保険局））。

記憶力を向上するには、1日5分音読する、または1日5分計算を行う（1桁の+・-・×、一方が2桁の-）のが良いとの例もある（川島隆太「脳年齢若がり！大人の5分間トレーニング」だいわ文庫）。天声人語などを何度か音読するのは、発声練習にもなる。（この本の内容は“関心領域”の項で紹介します。）

日ごろ出にくくなった固有名詞をわざわざ記録し、この暗記に努めれば、頭の鍛錬と共に“記憶いいじゃない”と誉められこそすれ、あきれられたりはしないで済むでしょう。その他、各種の方法がある（下記URL）。

http://www.yurindo.co.jp/info/ruisyo_list/ruisyo_brain-ac.html

3 死亡のコスト

(1) はじめに

縁起でもない話ではあるが、誰もが最後に一度体験すると同時に、この前後、支出が伴うものであり、本人意識はしないものの多くの方々に関与されるものである。一度そろばんを弾くことは必要ではあるまいか。

(2) データ

入院費用（含む手術）

100万円/回

（さる医療保険の支給限度額より）

諸費用（差額ベット代やホームヘルパー代など）

0.5万円/日

（同上）

葬式費用

287万円（H7年全国平均）

尚、個別に試算は可能。

<http://www.memorial-soudan.com/sougi-hiyou.html>

墓（永代使用料）

32～172万円（さいたま市のさる霊園（1サンプル）、除く管理料）

http://www.ohaka-reien.com/reien/index_sainokuni.html

墓石

174万円（H17年全国平均）

<http://www.boseki.net/bosekinokakaku.html>

(3) ケース

以下のケースは、余り根拠なく作った説、仮説である（他に適切なものがあればそれを適用）。

ケース1

2回入退院して死亡

ケース2

2回入退院して、1年寝たきりで死亡。週4日ヘルパー等。

ケース3

2回入退院して、3年寝たきりで死亡。週4日ヘルパー等。

(4) 死亡のコスト(その1:死亡後)

葬式から墓を用意するまでの費用：581万円(永代使用料を120万円とした)
(墓も墓石もあるのなら、葬式費用の287万円のみ)

(5) 死亡のコスト(その2:死亡前)

ケース1

2回入退院のため(100万円/回)、合計200万円

ケース2

週4日ヘルパーなどが掛るため、

$365日 \times 4/7 \times 0.5万円/日 = 104万円$ が に加わり、合計304万円

ケース3

104万円が3年掛るのであるから312万円となり、+ で、合計512万円

これらの平均をとると(死亡確率は同じとして)、合計339万円となる。

(6) **死亡のコスト(合計:墓も買うとして)**

(4) + (5) により(上記の下線のある数値の和)

$581万円 + 339万円 = 920万円$

となる。

以上!

歌い継ごう！日本の唱歌・童謡・抒情歌

さいたまSLAの会 春 峯子

日本は四季折々美しい情景に恵まれた国です。そこに詩人や作詞家が素晴らしいその情景を織り込み歌詞に。作曲家は心安らく旋律で唱歌や童謡を私たちに心の文化財遺産として遺してくれました。私たちは、その唱歌や童謡を学校で習い、家庭でも親から子へと歌い継がれてきました。そのような環境から大人になっても唱歌や童謡を自然に口ずさみ、いつでも楽しい幸せな気分になれます。ところが今の子どもたちは、昔からの唱歌や童謡を知らない。新指導要領では、「ゆとり優先と教科内容削減」とかで教科書から数多くの名曲が消えました。このような現況で子どもたちは、日本人の心優しい童謡の心を知らないまま、心豊かになれるでしょうか。大人になってどんな歌を口ずさむのでしょうか。コマースソング？ このような現況を憂慮するのは私だけではないでしょう。

今の日本は経済的発展とともに道徳心、思いやり、家族愛、感謝する心、自然を愛し育む心、そしてモノを大切に作る心が年々失われていくように思えてなりません。日常生活からモノを大切に、自然を愛し人を愛する心を持てば心も豊かになり、自ずとゆとりも湧いてくると思います。心豊かだった昔のように、日本人の心のふるさと優しい心が伝わる「唱歌・童謡・抒情歌」を日本中で歌い復活させ、明るい健全なる国に戻すことだと思います。学校で音楽教科削減なら、休み時間に唱歌などを校内放送で流し親しむように。また、登下校時は皆で歌いながら楽しく。かつて私たちがそのように楽しかった時のように。そして家庭で家族と一緒に歌う。私たちシニアがその美しい日本語の歌詞をいま一度会得し、日本人の心の文化財「唱歌・童謡・抒情歌」を次世代に歌い継がなければ、このままでは消えてしまうとの危機感です。

私は昔から唱歌や童謡を歌う機会が多く、社会人時代はコーラス部で合唱祭に。山岳部でも唱歌など全員が愛唱。今は地域で童謡の会。このように歌う機会に恵まれたお蔭で、歌集などは財産のよう。この中から季節に合わせ、順次ここに掲載していきたいと思えます。

明治 43 年 7 月(尋常小学読本唱歌)

何はともあれ、日本の象徴 「富士の山」 作詞・巖谷小波 作曲・不詳

- 一 あ～たまを雲の～に出し～ 四方の山～を見～おろして～
か～みなりさまを～下～に聞く～ 富～土は日～本一の山～
- 二 青～空高～く～そ～びえたち～ からだに雪～の着～もの着て～
か～すみのす～そを遠～く引く～ 富～土は日～本一の山～

- 6月頃に白い花 「みかんの花咲く丘」 作詞・加藤省吾 作曲・海沼実
- 一 み~かんの花~が~ 咲~いている~ 思~い出の道 丘~の道~
は~るかに見~える~ あ~おい海~ お~船が遠~く~ 霞~んでる~
 - 二 黒~いけむ~りを~ は~きな~がら~ お~船はど~こへ行くのでしょう~
波~に揺られて~ 島~のかげ~ 汽~笛がぼうと~ 鳴~りました~
 - 三 い~つか来た~丘~ か~あさんと~ 一緒になが~めた~ あ~の島よ~
今日もひと~りで~ 見~ていると~ や~さし~い母さん~思~われる~

教科書から消えた名曲 「 緑のそよ風 」 作詞・清水かつら 作曲・早川 信

- 一 緑のそよか~ぜ い~い日だね~ ちょ~うちよもひ~らひら ま~め~の花
な~ないろばたけに 妹の~ つ~まみな摘む手が か~わ~いいな~
- 二 緑のそよか~ぜ い~い日だね~ ブ~ランコ揺~りましょ歌~いましょう~
巢~箱の丸まど ねんねどり~ と~きどきお~つむが の~ぞ~いてる~
- 三 緑のそよか~ぜ い~い日だね~ ボールがぼ~んぼん スト~ライク~
打たせりゃ二壘の す~べり込み~ セーフだお~でこの 汗~をふく~
- 四 緑のそよか~ぜ い~い日だね~ 小~川のふ~なつり う~きが浮く~
静~かなさざなみ は~ね上げて~ き~らきら金~ぶな 嬉~しいな~
- 五 緑のそよか~ぜ い~い日だね~ あ~そびにいこうよ 丘越えて~
あ~の子のおうちの 花~畑~ も~うじき 毎もつめるとさ~

昭和17年3月(初等科音楽)

「 若葉 」 作詞・松永みやお 作曲・平岡均之

- 一 あざやか~な みどりよ~ 明~る~い みどりよ~
とりいをつ~つみ わらやをか~くし かおる~かおる~ 若葉がか~おる~
- 二 さわやか~な みどりよ~ 豊~か~な みどりよ~
田畑をう~ずめ 野山をお~おい そよぐ~そよぐ~ 若葉がそ~よぐ~

明治45年3月(尋常小学唱歌)

「 茶摘 」 作詞・作曲者不詳

- 一 夏も近~づく 八~十八夜 野にも山にも 若~葉が茂る
「あれに見~えるは 茶~摘じゃないか あかねだ~すきに 菅の~笠~」
- 二 日和つ~づきの 今日この頃を 心のどかに摘~みつつ歌う
「摘めよ摘~め摘め 摘~まねばならぬ 摘まにや日~本の茶にならぬ~」

明治 29 年 5 月 (新編教育唱歌歌集)

教科書から消えた名曲 「夏は来ぬ」 作詞・佐佐木信綱 作曲・小山作之助

- 一 卯の花~の 匂う垣根に 時鳥 早もきなきて 忍~音も~ら~す~夏~は来ぬ
- 二 さ~みだれ~のそそぐ山田に 早乙女が も裾ぬらして 玉苗植うる 夏~は来ぬ
- 三 橘~の 薫る軒場の 窓近く蛩とびかい おこた~りい~さむる 夏~は来ぬ
- 四 棟ち~る 川辺の宿の 門遠く くいな声して 夕月す~ずしき 夏~は来ぬ
- 五 五月や~み 蛩とびかい くいな鳴き卯の花咲きて 早苗植えわたす 夏~は来ぬ

(注) 卯の花・・・ウツギの花 棟(おうち)センダン・・・くいな・・・クイナ科の鳥
・・・夏の初め薄紫の花が咲く

大正 6 年 6 月「少女の友」

教科書から消えた名曲 「てるてる坊主」 作詞・浅原鏡村 作曲・中山晋平

- 一 てるてる坊主 てる坊主 あ~した天気 に しておくれ
いつかの夢~の 空~のよに~ 晴れ~たら 金の鈴あげよ~
- 二 てるてる坊主 てる坊主 あ~した天気 に しておくれ
私の願~いを 聞~いたなら あ~まいお酒を たんと飲ましょ~
- 三 てるてる坊主 てる坊主 あ~した天気 に しておくれ
それでも曇~って 泣いてたら そなた~の首~を チョンと切るぞ~

昭和 20 年 6 月

教科書から消えた名曲 「めだかの学校」 作詞・茶木 滋 作曲・中田喜直

- 一 めだか~の学校は~ 川の~なか~ そつとのぞいて 見てごらん
そつとのぞいて 見てごらん みんなでおゆうぎ しているよ~
- 二 めだか~の学校の~ めだか~たち 誰が生徒で先生か
誰が生徒で先生か みんなで元気に 遊んでる~
- 三 めだか~の学校は~ うれし~そう~ 水~に流れて つ~いつい
水~に流れて つ~いつい みんながそろって つ~いつい

昭和 24 年

「とんぼのめがね」 作詞・額賀誠志 作曲・平井康三郎

- 一 とんぼのめがねは 水いろめがね 青~いおそらを とんだから と~んだから
- 二 とんぼのめがねは ぴかぴかめがね お天とさまを みてたから み~てたから
- 三 とんぼのめがねは 赤いろめがね タ~焼け雲を とんだから と~んだから

「 雨降りお月 」 作詞・野口雨情 作曲・中山晋平

- 一 雨降り～お月さん雲のかげ～ お嫁に～ゆくときゃ誰とゆ～く～
一人で～からかささして行く～ からかさないときゃ誰とゆ～く～
シャラシャラシャンシャン鈴つけた～ お馬にゆられてぬれていく～
- 二 急がにゃお馬よ夜が明ける～ 手綱の下からちよいと見たりゃ～
お袖で～お顔を～かくしてる～ お袖はぬれても干しゃ乾～く～
雨降りお月さ～ん～雲のかげ～ お馬に～ゆられ～てぬれてゆ～く

大正 9 年(金の船)

「 しゃぼん玉 」作詞:野口雨情 作曲・中山晋平

- 一 しゃぼん玉 とんだ 屋根までとんだ 屋根までとんで こわれて消えた
- 二 しゃぼん玉 きえた 飛ばずに消えた うまれてすぐに こわれてきえた
風 風 吹くな しゃぼん玉 飛ばそ

明治 43 年 7 月(尋常小学読本唱歌)

教科書から消えた名曲 「 われは海の子 」 作詞・作曲者不詳

- 一 わ～れは海の子 白～波の～ さ～わぐ磯辺の 松原～に
煙～た～なびくとまや～こそ わ～がなつか～しき 住か～なれ～
- 二 生～まれて潮～に ゆあみして 波～を子～守の 歌と聞き～
千～里寄せくる海の気を 吸～いてわ～らべと なりに～けり～
- 三 高～く鼻つく 磯の香(か)に 不～断の花の かおり～あり～
なぎさの松～に 吹く風を いみじき楽(がく)と われに聞く～
- 四 丈余のろ～かい 操りて～ ゆ～く手定めぬ 波ま～くら～
百尋 千尋 海の底 遊～び馴～れたる 庭広～し～

(ももひろ)(ちひろ)

～ 五、六、七番省略 ～

大正 2 年 5 月(尋常小学校唱歌)

抒情歌 「 海 」 作詞・作曲者不詳

- 一 松原遠く～ 消～ゆるところ～ 白帆の影は浮～かぶ～ 干網浜～に高くして～
鷗はひ～く～く波に飛ぶ～ 見～よ昼の海～ 見～よ昼の海～
- 二 島山間に～ 著きあたり～ 魚火 光淡～し 寄る波 岸に緩くして～
浦風か～ろく沙吹く～ 見～よ夜の海～ 見～よ夜の海～

昭和16年3月(ウタノホン)

「 う み 」 作詞・林 柳波 作曲・村上武士

- 一 うみは ひろいな 大きいな～ 月が のぼるし 日がしずむ～
- 二 うみは 大なみ あおいなみ～ ゆ～れて どこまで つづくやら～
- 三 うみに おふねを うかばして～ 行って みたいな よそのくに～

昭和24年6月(NHK ラジオ歌謡)

抒情歌 「 夏の思い出 」 作詞・江間章子 作曲・中田喜直

- 一 夏がく～れば 思い出す はるかな尾瀬～ 遠い空～
霧のな～かに うかびくる やさしい影～ 野の小道～
水ばしょうの花が 咲いている 夢みて咲いている 水～のほとり～
しゃくなげ色に たそがれる～ はるかな尾瀬～～ 遠い空～
- 二 夏がく～れば 思い出す はるかな尾瀬～ 野の旅よ～
花のな～かに そよそよと ゆ～れゆれる 浮き島よ～
水ばしょうの花が 匂っている 夢みて匂っている 水～のほとり～
ま～なこつぶれば なつかしい～ はるかな尾瀬～～ 遠い空～

[編集後記]

創刊号は、思ったよりもボリュームが出た。
やはり、もう1本の連載を控えてよかったと思う。

問題は、中身である。
賛否両論であろうか、否「しんっ！」として読まれないのであろうか。

まずは最初の一步である。
一年位はやらないと、つかめないであろう。

とは言え、皆さん！ 書く側を願います。
創造を協同しましょうではありませんか！！
最後に、今回の作者の一言を紹介して、今般の「幕」であります。

「さいたまSLAの会」はH17年2月に現会長の落合英二氏の呼びかけで結集しました。以来さいたまSLAの会全員でいくつかのイベントを実施してきましたが、この4月にはかねて提案の「少子高齢化社会と介護保険制度を考える講座」が、さいたま市立生涯学習センターとの共催事業に採用されるなど、徐々に軌道にのりつつあるとの思いが致します。

そんな折から季刊誌「シニアの季節：さいたま」が編集者に近藤康男さん、春峯子さん、爪川嗣敏さんの人を得て発刊の運びとなったことは大変うれしいことです。季刊誌規定に言う「読み・書くことを通じての会員相互の一層の交流、ひいては会員・準会員の拡大をも狙いとする」も心強く、「さいたまSLAの会」の体験を交えた実践的な活動とともに、車の両輪に位置づけてともに発展させていきましょう。

しかしながら困ったことにもなりました、季刊誌案を相談されたときに即座に賛同の意を表明したことが禍して、何か連載の稿を寄せてほしいとのこと。あれこれと考えても妙案はありませんでしたが、我が家の近くには「見沼たんぼ」がありました。見沼周辺の歴史を訪ねて感想文を書き、四季折々の田園風景をデジカメで撮り、ときに散策コース紹介などで何とか紙面を埋めることに、いたしましたのでした。」

**書く、そして読んでもらい反応を得る、さらに頭を使う！語りあう！
健康と生き甲斐の元にもなりましょう！！**

Copy write by 「さいたまSLAの会」 H18年6月は発行