

2023

8

August 葉月

コラーレ倶楽部通信



コラーレ倶楽部通信新聞部
〒938-0031 富山県黒部市三日市 20 番地 コラーレ
TEL. 0765-57-1201 FAX. 0765-57-1207



夏の恒例イベント「24 時間ライブ」に出演！

コラーレ倶楽部の時間。

今年も「24 時間ライブ」の 8 月がやって来ました。全国民放 31 局共同主催「愛は地球を救う・24 時間テレビ」に賛同して、1998 年から開催しているチャリティーライブで今回 24 回目を迎えます。今年は 8 月 26 日(土)、27 日(日)の両日開催されます。

毎年コラーレでは多くのボランティアが集結して、ライブの企画・運営に携わっています。ボランティアサポーターによる実行委員会は 5 月頃から立ち上がり、「つなげる。つながる。」を今年のコラーレ独自テーマに設けて活動しています。ライブでお預かりした募金はすべて寄付され、「福祉」「環境」「災害援助」の広い分野で活用されています。

我々アクティブグループからも、このチャリティーに協力したいと、例年通り、「アコギを楽しむ会」「楽屋ストリングス」「ドレミの会」の 3 つの音楽グループが参加します。8 月 27 日(日)の午前 10 時から、『つなげる仲間』の時間帯に出演します。

はじめに登場予定は「アコギを楽しむ会」です。今年で 13 年目に突入し、女性 2 名が仲間に加わり新たなサウンドが期待できそうです。次は「楽屋ストリングス」。コロナ禍ではなかなか集まらなかったようですが、例年新曲を 5 曲程準備されているようなので楽しみです。最後に登場するのは「ドレミの会」です。一番重鎮だったメンバーが退会され寂しかったのですが、新メンバーが続々加入して活気に満ちています。ポピュラーな曲を中心にした演奏をお楽しみください。

3 つのグループともコロナ禍を経る中で、新しいメンバーが加わって次々に仲間の輪が繋がって来ています。出来るだけ多くのお客様のご来場をいただき、チャリティー募金にご協力いただけたらと願っています。 (TEXT = か)



アコギを楽しむ会 (アコースティックギター)

今年も 24 時間ライブに出演させていただきます。日曜日の朝のひとつ、アコギの音色に包まれてみてはいかがでしょうか。心地よく、そして楽しく、心を込めて演奏しますので、どうぞよろしくお願ひします。お越しをお待ちしています。



楽屋ストリングス (弦楽器)

楽屋ストリングスは 2004 年 12 月にヴァイオリンの会として発足して、今年で 19 年になります。今年は少し背伸びして、クラシックの弦楽四重奏曲を演奏したいと思います。つたない演奏ですが、聞いてください。



ドレミの会 (ピアノ)

今回も喜んで参加いたします。時間の都合上、メンバー 14 名の中から 5 ～ 6 名の参加となりますが、クラシックからポピュラーまで、朝のひとつ、素敵なピアノ音楽を味わっていただきたいと思います。それぞれが心をこめて弾きます。お楽しみに！

今月のひとりごと

ゆるゆる～と継続は力なり

2 ヶ月で 4kg やせる事を目標にした。リバウンドがないようにしっかり食べつつ、運動も取り入れ健康にやせたいので、1 日どのくらい運動して、どのくらい食事を抑えればよいのか計算してみる事にした。

まず私の基礎代謝量（呼吸、心拍、体温維持など生命を保つための必要最小限のカロリー）と身体活動レベル（日常生活での運動量）を合わせると 1,680kcal/ 日になる。1 日にこのカロリーを摂取しても使い切るので体重の増減はない。

1 kg やせるために必要なカロリーは約 7,200kcal だという。4kg やせたい自分は 28,800kcal を削らないといけない。2 ヶ月の目標にしたので 1 日 480kcal を食事や運動で制限しなければならぬ事が分かった。もちろん毎日運動も取り入れる。1 時間やや早歩きウォーキングで約 200kcal 消費できる。私には 1 時間のウォーキングが限界だ。決して無理しないようにする。となると食事の制限は 1 日 280kcal でいいのか。

1 日 1,400kcal の食事と 1 時間のウォーキング。今までの生活スタイルからの脱却と、2 ヶ月間の持続となると根気も必要である。3 ヶ月かかってもいいじゃないかという考えで、ゆとりを持って無理はしないようにすると何だかできるような気がしてきた。

< 体脂肪多めのぽっちゃり型 >

アクティブグループ

「アクティブグループ」とは、コラーレ倶楽部会員の中で、特に意欲的・積極的に活動するメンバーが集う、いわば「サークル」みたいなもの。自己表現したい人、裏方に興味のある人、ボランティア活動したい人……何かしたくてムズムズしている人々な人たちが、それぞれ自分の得意分野を持ち寄って無形の情熱を有形に変えていくグループです。何を作り上げるかによって構成メンバーは変化するでしょう。しかし、主役は常にあなた自身です。

アクティブグループ活動場所として、専用の部屋を無料で開放しています。ミーティングなどに、お気軽にご利用ください。興味を持ったサークルがあれば、コラーレまでご連絡ください。



コラーレ倶楽部アクティブグループ 8 月の活動予定

大人のピアノサークル ドレミの会

ピアノを楽しんでいます。特に指導はありません。
▼8 月 5 日(土)・19 日(土) 各日 13:00 ～ 17:00

弦楽サークル 楽屋ストリングス

ヴァイオリンを楽しみましょう。初心者大歓迎。
▼8 月 7 日(月)・21 日(月) 各日 19:30 ～ 22:00

アコギを楽しむ会

アコースティック・ギターを楽しみます。見学歓迎。
▼ミーティング：8 月 6 日(日) 19:00 ～ 22:00
練習：8 月 20 日(日) 19:00 ～ 22:00

消しゴムはんこづくり ペったん

1 回だけの参加も大歓迎。初心者も OK、材料費必要。
▼8 月 31 日(土) 19:30 ～ 21:00

コラーレ倶楽部通信新聞部

この倶楽部通信を毎月作っています。お仲間募集中。
▼ミーティング：8 月 4 日(金) 19:30 ～ 21:00

お問い合わせ：コラーレ (tel. 0765-57-1201)



夏のチャリティーイベント コラーレ 24 時間ライブ

全国民放 31 局主催「愛は地球を救う・24 時間テレビ」の趣旨に賛同し、同日に独自で開催するチャリティーライブ。
お預かりした募金はすべて北日本放送を通じて寄付し、「福祉」「環境」「災害援助」の分野で、広く活用されます。

2023 年 8 月 26 日(土) 10:00 ～ 21:00 8 月 27 日(日) 10:00 ～ 19:00
コラーレ (マルチホール) / 入場無料 (チャリティー)

(「アコギを楽しむ会」「楽屋ストリングス」「ドレミの会」が出演する時間
8 月 27 日(日) 10:00 ～ 11:30)



こんなン観てきました！

コンサート、お芝居、映画、美術展など、倶楽部会員からの鑑賞レポートが届きました。

西川悟平 トーク&ピアノコンサート

2023 年 5 月 27 日／コラーレ

静寂の中《プレリュード イ短調》の優しい音色がカーターホールに流れ始めました。東京 2020 パラリンピック閉会式グランドフィナーレで《この素晴らしき世界》を演奏した、奇跡の 7 本指のピアニスト・西川悟平さんのコンサートが実現したのです。

ユーモアと弾ける笑顔の挨拶で一気に心ほぐされ、2 曲目の《ベートーヴェン／悲愴 第 2 楽章》が、より心に響きました。《エディット・ピアフを讀えて》は「ジストニア発症からリハビリに 7 年の歳月を費やし、7 本指で最後まで弾けるようになった初めての曲」とのことでした。

何度も爆笑を呼んだトークは西川さんにしか語ることのできないものばかりでした。厳冬の深夜、液体の入った注射器を手にした二人組の強盗に押し入られるも、日本茶を振る舞い、リクエストに応えピアノを演奏し、後にカーネギーホールの自身のコンサートに招待するに至った話。飛行機のトラブルであわやキャンセルの危機に見舞われた「日本でのデビューコンサート」が、奇跡のような幸運の連続で無事成し遂げられ、今の自分がいるという話。

《ショパン／ノクターン》《竹内まりや／いのちの歌》《ビートルズ／Let It Be》《レイ・アームストロング／この素晴らしき世界》《アニメ「アラジン」テーマ曲／A Whole New World》どの曲もピアノが歌っていて、それは西川さんそのもので、溢れる涙を止めることができませんでした。

「夢は心に思い続けること、言葉に出し続けること。諦めたその瞬間、決して叶わないものになってしまう」「前向きな言葉を繰り返し自身に言い聞かせることで、実際に思いが叶う。言霊には大きな力がある」失意のどん底を知る西川さんから語られる言葉だからこそ、心に真っ直ぐに届きました。西川さんが奏でる優しさに満ちたピアノの音色と、前を向き続ける生き方は、これからの日々の中できっと何度も私を勇気づけてくれることと思います。

<黒部市／ＹＳ>

ウィーン少年合唱団 コンサート

2023 年 6 月 6 日／コラーレ

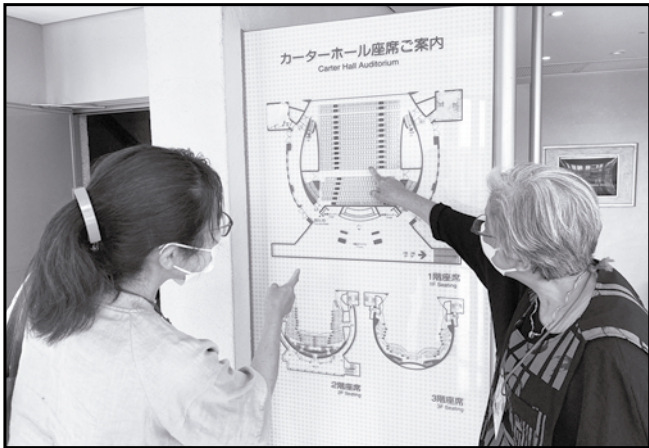
ウィーン少年合唱団、コロナ禍の苦難を乗り越えて 4 年振りの来日です。コラーレでは初めての公演で、私も観るのは初めてです。会場は満席状態で、お子様連れのご家族や学生さんなど、幅広い層の方々が集まっていました。イメージしていた合唱団はセーラー服を着てお行儀よく整列し歌う姿だったのですが、お腹を擦ったり頭を掻いたりしていて、幼さが残る表情に心が温まりました。メンバー同志が笑顔で見交わしたり、ベテランの少年がまだ経験があまりなさそうな少年を気遣いながらフォローしたりと微笑ましい場面もあって、とても和やかな雰囲気です。始まる前には天使の歌声を子守歌にして寝てしまったらどうしようと思っていたのですが、モーツァルトのカンタータ「汝、宇宙の魂に」の輝かしいハーモニーが始まると頭の中に透明度が高い川が流れ、会場はマイナスイオンが満ちた森の中の様です。これこそが天使の歌声、会場の空気がどんどんと澄んでいくようでした。第 1 部のソロ曲のコーナーでは、エレン君がハイドンの「ベネディクトゥス」を歌い、まるで大聖堂の中でミサが行われているかのように厳かな気持ちになりました。第 2 部で太鼓の音に合わせてメンバー達が舞台に入場しながら歌っていたのは、ニュージーランドの労働歌。その他にインドの献身歌、スペインの「ラ・パロマ」、アメリカの「家と母を夢見て」、日本の「荒城の月」「ふるさと」など、少年達同様に国際色豊か多彩な曲が流れます。コンサートもあつという間に終わりの時間。最後はウィーンといえばこの曲、ヨハン・シュトラウスの「美しく青きドナウ」。アンコール曲は映画『天使にラブソングを』より「ヘイル・ホーリー・クイーン」と、ウィーン・フィルハーモニー管弦楽団がニューイヤーコンサートでも最後に演奏するヨハン・シュトラウスの「ラデツキー行進曲」。手拍子で会場が一体となり幕がおりたのでした。天使の歌声に心が洗われた、素敵な時間でした。

< rawland >



ある日の「卑弥呼くろべ」

ボランティアサークル「卑弥呼くろべ」が
とある日の活動をご報告します♪



「いらっしゃいませ。○列○番のお座席ですね。こちらから入り、この席になります。ごゆっくりお楽しみください」
マスクの下は常に笑顔で！



「くろべ卑弥呼」は礼儀と節度を重んじ、常に思いやりのある案内に努めます。年齢や性別を問わず、一緒に活動してくれるメンバーも募集しています。



来場される皆様に心地よく楽しんでいただけるよう、笑顔でお迎えし、安全にご案内できることをいつも心がけています。これからもよろしくお願いします。



新聞部からのおてがみ

さてコラーレに暑い夏がやって来ます。コラーレ夏の顔のひとつにあげられるのは？ そう、昨年 3 年ぶりに再開された夏のチャリティイベント「24 時間ライブ」。新型コロナが 5 類に移行し、全国で様々なイベントが復活してきました。「24 時間ライブ」に出演する沢山のメンバーも不死鳥のようにさらに輝きを増して登場します。

特集ではそんな彼らの熱い想いをとことん取材しています。今年の夏は例年にも増して暑くなりそう。でも心配ご無用、コラーレの館内はどこも心地良く過ごしやすい適度な温度に。熱いライブを全身に浴びて心に残る思い出を！

< ホットほっとサマー >



投稿記事募集中

【こんなン観てきました】

コンサート、演劇、映画、美術展等の鑑賞レポート。会場はコラーレ以外でも O.K.。1,000 字程度で、公演タイトルと鑑賞日も忘れずに。

【気ままになんでも写真館】

あなたが撮った写真を送ってください。「畑でできた大きな大根を見て」「我が家のペットです」等、何でも O.K.！コメントは 120 字程度で。

【わたしの旅行記】

国内、海外問わず、旅行体験を 1,000 字程度で書いてください。

プリンセスＱＰ ズバリ占う！あなたの 8 月の運勢



【1 月生】固定観念を捨て柔軟な思考で解決策が見つかる星回り。恋愛運低迷。金運低調。仕事は相手の立場を理解し吉。
【2 月生】人生の新しいチャプターが始まる星回り。恋愛は勇氣を持って吉。金運好調。仕事は取り組みが評価され吉。
【3 月生】困難に直面するが自分の力を発見する星回り。恋愛は辛抱強く向き合え。金運低迷。仕事は根気で乗り越え吉。
【4 月生】人間関係に恵まれ心身とも充実の星回り。恋愛は素敵な出会いあり。金運絶好調。仕事は順調で成果を出す。
【5 月生】日々の努力が実り、道が開ける星回り。恋愛は相手を受け入れ吉。金運平穩。仕事はチームワーク重視で成功。
【6 月生】スキルや知識を活かし未来を切り開く星回り。恋愛は信頼しあって吉。金運良好。仕事は大きな成果を上げ吉。

【7 月生】感情の起伏が激しい星回り。感情は素直に受け入れて。恋愛は行動が大事。金運好調。仕事は対話を重ね吉。
【8 月生】得意分野を見つけ磨く星回り。恋愛は寄り添い、愛が深まる。金運好調。仕事は先輩のアドバイスが役に立つ。
【9 月生】才能が開花し認められる星回り。恋愛は一緒に楽しむのが吉。金運上昇の好機。仕事は努力が評価され昇進も。
【10 月生】適度なりフレッシュを心掛ける星回り。恋愛運停滞気味。金運ギャンブルに手を出すな。仕事は進まず我慢。
【11 月生】協力して共に目標を達成する星回り。恋愛運絶好調、運命的な恋が始まる。金運上昇。仕事はタイミングが重要。
【12 月生】試験を乗り越え、運氣上昇の星回り。恋愛はツキが巡って来る吉。金運好調。仕事は自分を信じ前進して吉。

※恋愛運は愛情運の一部です。恋愛運が絶好調なら愛情運も凄く良いと思ってください。老若男女、既婚の方もお楽しみください。

編集後記

- ある朝、起きた途端すごく肩が痛くて、じっと座っているのが辛かった。鏡を見ると、真っ直ぐ立っているつもりなのに、左右の肩の高さが違っていた。数日耐えたら痛みはなくなり、肩の位置も戻っていた。これって整体に行くべき？ <月がふたつ>
- 久しぶりの入院。何年ぶりでしょうか。40 年ぶりかな？ 食事は普通食とはいえ、ある意味精進料理かも。また手術日は、朝食、昼食が当たらず。代わりに薬が増えました。あ〜、早く退院して、普通の生活がしたいです。 <どら>
- ボケ防止には計算能力より、本を読んで言語能力を鍛えることが重要。インターネット上の細切れの文章より 1 冊の本を読み。深夜 1〜3 時に熟睡すると若返る。最近聞いて「そうなんだ」と信じた言葉。 <み>
- 足の耐用年数は約 50 年だそうで。ナヌっ、もうとっくに過ぎてるやんけ！ 足の健康の要はアキレス腱で、硬いと血行が悪くなり骨や関節への負担が増すんだそう。ストレッチは 2 日坊主の私、せめて歯磨き時にアキレス腱だけでも伸ばそうか。 <パペポ>
- 先般の広島交響楽団のコンサートは全てチャイコフスキーだった。ウクライナ侵攻後ロシアに向ける目は厳しいが、チャイコフスキーは好きだ。彼はおじいちゃんの時代に遇えばウクライナ人だとか。もう戦いは止めてもらいたい。 <布袋>
- 想定を上回る降雨量、想定を上回る強風。日本中を襲う自然災害の猛威。こうなったら河川の堤も分厚いダムのコンクリート壁も当てにならない。災害のない富山県のうたい文句は一体どこへいったのだろう。 <災害は忘れたころに>