



# カラーレ倶楽部通信



カ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 カラーレ  
TEL. 0765-57-1201 FAX. 0765-57-1207



## メンバー募集中のアクティブグループ

### この指と〜まれ!

アクティブグループには、  
メンバー募集中のサークルがいっぱい!  
あなたの参加を待っています!

#### 大人のピアノ「ドレミの会」



【グループ紹介】♪ドーはドーナツのド……歌でもご存じ、「ドレミの会」です。指導者はいませんが、月2回集まり、ピアノを弾いたり聴いたり、楽しい時間を過ごしています。クラシックばかりでなく、ポピュラー、ポップス、何でもOK! 時には歌ったり、和やかな雰囲気です。

【メッセージ】音楽は上手な人たちだけのものではありません。年齢、性別、能力を問いません。女10名、男3名の会員です。一緒にピアノを楽しみませんか。お待ちしております。

【活動】練習：毎月2回程度 発表会：毎年10月

#### 弦楽「楽屋ストリングス」



【グループ紹介】ヴァイオリンやチェロで合奏を楽しむ会です。メンバー12名ほとんどが初心者で、みんなで楽しく弾いています。老若男女が和気藹々、合奏とお茶会、時々親睦会をしています。ストレス発散や情報交換にも、どうぞ一緒に。

【メッセージ】ヴァイオリンは敷居が高いと思いませんか? 基本的にメロディー楽器なので、比較的簡単に曲が弾けます。パートに分かれて合奏形式になるとその魅力が倍増します。初心者大歓迎、楽器の貸与もします。

【活動】練習：毎月2回程度 19:30～22:00

#### 会場案内ボランティア「卑弥呼くるべ」



【グループ紹介】イベントにお越しくださる方々を案内する「座席案内ボランティア」です。お客様の快適な時間をサポート出来るよう努めています。活動で様々な人々と接すること、また接遇研修などをふまえ、自然とコミュニケーションスキルが向上し、笑顔が増え、日常生活においても役に立つのではと思っています。

【メッセージ】メンバー募集中です。卑弥呼くるべの願いは、平均年齢を若返らせたい……です。現在10名で活動中。

【活動】座席案内：カラーレ主催公演時



#### アコギを楽しむ会



【グループ紹介】アコースティックギター好きが集う会で、今年15年目になります。現在メンバーは、男性5名女性4名です。ベテランから初心者まで、レベルはさまざまですが、それぞれのペースでアコギを楽しんでいます。見学やお試しいつでもOKですので、お気軽にのぞいてみてください。

【メッセージ】アコギはとても身近な楽器です。気楽な気持ちで初めてみませんか。興味のある方は一度遊びに来てみてください。一緒に楽しみましょう。

【活動】毎月2回程度(練習会とミーティングあり)

#### 消しゴムはんこづくり「べったん」



【グループ紹介】月に1度、カラーレにスタンプ好きのメンバーが集まる会があります。その名も「べったん」。活動をはじめて9年目になりました。自分でつくったハンコがほしいと思ってる方は、一度遊びに来てください。自分の似顔絵や愛犬の顔など、オリジナルのスタンプが作れちゃいますよ!

【メッセージ】道具はそろっていますので、手ぶらで遊びに来てください。最近ではスタンプ台の種類も増え、一層カラフルにべったんべったんできるようになりました。

【活動】毎月1回程度 19:30～21:00

#### カラーレ倶楽部通信新聞部



【グループ紹介】アクティブグループの活動取材を主軸に、毎月「カラーレ倶楽部通信」を発行しています。公演鑑賞レポートや旅行記、自慢の写真など、会員からの投稿も貴重な記事として大歓迎で掲載しています。月に1度の編集会議では和気藹々の中も、誤字脱字など真面目にチェックしています。

【メッセージ】各々の得意な引き出しを持ち寄って、何のご縁でか集ったメンバー6人。雑談に花、校正に刃、おやつは必須! がモットー。ご縁のある方のお席、用意してあります。

【活動】ミーティング：毎月1回 19:30～21:00

#### 今月のひとりごと

##### 初めてのトレイル、走らにゃ損々

今年の5月に満67才を迎える。この年になってくると体のあちこちに異変が。足腰が痛い、膝が曲がらない、肩が上がらない、俗にいう体にガタがくるといった症状だ。整形外科を訪ねれば「ちょっと太り気味ですね、体重を減らさないと」、内科を訪ねれば「血圧が高めですね、運動と食事制限を」、決まって運動、食事、体重コントロールを指摘される。

話は変わって、昨年友人に朝日町トレイルランニングのエイドのボランティアを依頼された時のこと。所定の場所にきた選手に飲み物や食料の給仕をするのだが、疲れ切っているにもかかわらず「ありがとうございます、生き返りました」「頑張ります」とも礼儀正しく謙虚であり、再び走っていく姿に心洗われる清々しさを感じたのを憶えている。

話は戻って、健康の話。その時に感じたこと、ボランティアに携わって良かったと思えたこと、そして医者からの指摘とが気持ちの中で織り交ざって、「そうだ、来年は自分が選手として参加しよう。そうすれば感動もできるし、健康にも良い、正に一石二鳥」そんなきっかけを経て、人生初のトレイル挑戦を決意。感動の先に中々なかなかないダイエットも達成出来れば。褒美はそれで大満足。  
<ランナーズハイ>

#### アクティブグループ

「アクティブグループ」とは、カ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いろんな人たちが、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。何をや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、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、カラーレまでご連絡ください。



#### カラーレ倶楽部アクティブグループ 5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。  
▼5月11日(出)・25日(出) 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。  
▼5月13日(月)・27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：5月19日(日) 19:00～22:00  
5月26日(日) 19:00～22:00

##### 消しゴムはんこづくり べったん

1回だけの参加も大歓迎。初心者もOK、材料費必要。  
▼5月30日(木) 19:30～21:00

##### カ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：5月7日(火) 19:30～21:00

お問い合わせ：カラーレ (tel. 0765-57-1201)

「カラーレ倶楽部会員」であれば、どなたでもアクティブグループに参加できます。  
興味のある方はカラーレまでお電話ください。(tel. 0765-57-1201)

# 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。

## カラーレ・ワールドフェスティバル 「Earth Moving」モンゴル

2024年3月2日/カラーレ

家族や友人と一緒に色々なワークショップなどに参加する、毎年楽しみにしているイベントです。今年は「モンゴル」でした。今回参加したのは、「音楽と舞踊公演」「モンゴル料理教室」「モンゴル茶を楽しむ教室」でした。

まずは、公演「歌で感じるモンゴル」。始まる前から見たことも聞いたこともない楽器に興味津々です。綺麗に装飾された民族衣装の演者が登場し、馬頭琴と琴の演奏。子供の頃に読んだ「スーホの白い馬」に出てくる楽器の音色を聴き、モンゴルの大草原を駆ける白馬がまさに頭の中でイメージされるような素晴らしい演奏。また、ホーミーではひとりの人から色々な声が出てくることにとっても驚きました。見たことのない振り付けの民族舞踊は落ち着きがありながらも力強く、快活なリズム、剛と柔の良さを併せて大自然の力みなぎる生命力を表しているかのようでした。

料理教室では「ホーショール」。モンゴルの揚げギョウザは小麦粉を練って切り分け、直径10cmほどの丸い皮を作り、中にひき肉や野菜を包み油で揚げる揚げ餃子のようなものですが、包み方が難しかった。「ツォイワン」は焼うどん風な料理で、こちらも小麦粉を練って麺を作り、野菜と牛肉と一緒に蒸し焼きにし、塩コショウだけで味付けしたシンプルな料理ですが、色々な具材から旨味が出てとても美味しかった。そして旨味といえば、以前テレビ番組でクイズになっていた「醍醐味」の味を、モンゴル茶を楽しむ教室で味わう事ができました。最高級の味の食べ物「醍醐」は超濃厚な発酵されたヨーグルトのようでした。

楽しく美味しい2日間を楽しみ、お相撲だけじゃないモンゴルを体験しました。帰る時にはエントランスに組み立てられていた、ゲル（移動式住居）が解体されていて、釘は使わず軽々と組み立てや解体が容易で、設営に2時間、解体に1時間位しかかからないそう。被災地の仮設住宅に応用はできないのかなあと思いました。 <RAWLAND>

## カラーレ・ワールドフェスティバル 「Earth Moving」モンゴル

2024年3月2日/カラーレ

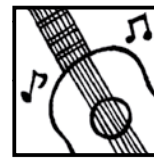
21回目のEarth Movingは、大草原の国「モンゴル」。チンギス・ハーンやスーホの白い馬、相撲等で何となく憧れと親近感を持っていました。エントランスに入ってから目を引くのは、本物のゲル（移動式住居）です。大草原の暮らしと言えはすぐに思い浮かぶものですが、実物を見るとワクワクしてきます。何でも県内や石川に在住のモンゴル出身の方々が集まって、木の枠を組んで作られたそうです。人と人の繋がり、強力なネットワーク力です。

ゲルから出て展示コーナーを見ると、青い空のもと広がる草原や、チンギス・ハーンの巨大なモニュメントの大きな写真が壁一面に貼られています。展示室にはモンゴルの歴史や文化・自然などが詳しく紹介してあります。風土と人々の暮らしがよく分かります。また毎回人気の雑貨コーナーも賑わっていて、小さな皮袋に入った家畜のくるぶしの骨が気になりました。シャガイとって、占いや日本のお手玉のように遊んだりするそうです。

さて今日のお目当ては映画「セールス・ガールの考現学」です。草原の少女の話ではなく、都会に住む女子大生の現代の物語で、近代的な建物の林立する街並みやファッション、女子大生の暮らしぶり、そしてキュートでユーモラスな様子が楽しい。内気な子がアルバイト先で人とコミュニケーションをとることによってどんどん生き生きとしていく様子が印象的でした。

映画の後は音楽と舞踊公演「踊りで感じるモンゴル」を鑑賞。やはり気になるのは馬頭琴です。竿の先端は馬の頭、胴体は四角い台形をしており、それを股に挟んで演奏します。2000年も前から使われているヤタガと呼ばれる琴は、日本の琴と違って弦を指ではじいて演奏します。「ホーミー」と呼ばれる独特の唸り声のような歌声には驚かされました。広い土地で響く歌唱法なのでしょう。風土が人の暮らしや文化を育てるのだと実感しました。

<70代/女性>



## ある日の「アコギを楽しむ会」

ギターサークル「アコギを楽しむ会」が  
とある日の活動をご報告します♪



歌詞とコードがあれば、すぐに合奏がはじまります。伴奏やハモリのパート分けが自然とキマるととても気持ちイイ！



気になる曲は、すぐにネットで歌詞とコードを調べますが、見つからないときはやはり「耳コピ」するしかありません。



ワールドフェスティバル「Earth Moving」で演奏しました。  
たくさんのお客様に聴いていただけて、感激しました！



## 新聞部からのおてがみ

日頃、飲まないサプリメントですが、年齢も年齢だし、長く続けて飲んでみようかと思っていた矢先、紅麴のニュースが。紅麴を調べてみると、穀物にカビの一種である紅麴菌を混ぜて発酵させたもので、紅酒の原料、飲食物の着色料として広く利用されています。紅麴自体は、昔から日本で愛用されており、天然由来のものです。

時はもう5月。新年度の4月に比べ、少し落ち着いてきたと思います。次は自分の時間を作り、新しいものにチャレンジしてはいかがですか。長く楽しく続けられるのがアクティブグループ。どのサークルも、扉を開けて待ってますよ。 <どら>



## 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。会場はカラーレ以外でもOK。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OK！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5月の運勢

- 【1月生】今を生きる勇気を持つべき星回り。恋愛は相手の感情を考へて。金運衝動買い注意。仕事は柔軟に進められ吉。
- 【2月生】物事に時間をかけると成功の星回り。恋愛は相手を理解せよ。金運低迷。仕事は多様な視点の人の会話大事。
- 【3月生】人の意見に耳を傾ける必要がある星回り。恋愛は口論に注意。金運低調。仕事は疲れやすい。体調を整えよう。
- 【4月生】将来に向けて目標を立てる星回り。恋愛運絶好調。金運流れが乱れている。仕事はやりがいと情熱を感じて吉。
- 【5月生】これまでの苦勞が報われる星回り。恋愛は自分本位にならないよう注意。金運好調。仕事は全力を注いで吉。
- 【6月生】自分だけの場所や時間を作る星回り。金運好調。恋愛運絶好調。仕事は働きやすさが良い結果をもたらす吉。

- 【7月生】新たな楽しみで前向きになる星回り。恋愛運低迷。金運低調。仕事は人の成功例から示唆を得て成果あり吉。
- 【8月生】ありのままの現状に感謝できる星回り。恋愛は幻想に捕らわれないで。金運低調。仕事は独自の案を進展させ吉。
- 【9月生】自分の直感を信じチャレンジする星回り。恋愛運低調。金運支出に注意を。仕事はしっかり行動に移して吉。
- 【10月生】人間関係が人生をより豊かにする星回り。金運交際費過剰注意。恋愛運好調。仕事は放置した仕事を見直し吉。
- 【11月生】周囲の人々をサポートする星回り。恋愛運良好。金運生活の質の向上を目指せ。仕事は変化を好機と捉えて吉。
- 【12月生】計画的行動が成功の鍵となる星回り。恋愛は誤解に注意。金運良好。仕事は自身の決断が重要な影響を与える。

※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

- 日本では年612万トンの食品が廃棄され、国民一人が毎日おにぎり1個を捨てている勘定。詩人・草野心平は「食べられる物なんでも尊敬して野菜という事にしている」と雑草を酒の肴にした。期限切れ食品や傷んだ野菜、なんとかしよう。 <み>
- 5月を迎えれば花粉症も大分和らぐのだが、引き続き厄介なのが黄砂。去年全く声が出なくなり、医院に駆け込むもコロナの懸念もありと、車中で検査。そのまま2時間待たされ結果が判明、なんと黄砂アレルギーだった。 <タクラマカン砂漠の企み>
- 野菜スープを作って持ち運ぼうと思い、スープジャーを買った。図書館でレシピ本を借りて、あれこれ作り方を見ていた。しかし今はマグカップの代わりと化してしまっ。まっ、保温もきくし、飲みやすいからいいんだけどね(汗)。 <月がふたつ>
- 芸歴5年目のよしもと若手芸人、76歳の「おばあちゃん」。病を経て「人生やりたいこと全部やってみたい」と70過ぎての決断。人生の終盤でそんなラストスパート……天晴れです!! 諸先輩方の背中を見てしみじみ学ぶ、今日この頃。 <パペポ>
- 先日、半世紀近く世話になった差し歯が抜けてしまった。左横の前歯のため、とりあえずくっつけてもらったが、左側では噛まないようにとのこと。ダイエットには良いのかな。新しい差し歯になるのか、はたまた入れ歯かインプラントか？ 恐る恐る次の診療日待っている。 <布袋>
- 物流運送業の2024年問題に突入して早1ヶ月。トラック、タクシーの仕事をしている方は、給料などの影響をものを受けているとか。私がネットで頼んだ商品も今後すぐに届かなくなるのだろうか。心にゆとりを持って待つことにしよう。 <どら>