

2025

11

November 霜月

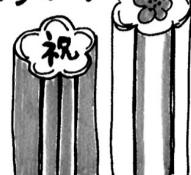
コラーレ倶楽部通信



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

「七五三」で欠かせない千歳飴
最大の長さとして定められている
数値はどれでしょうか?
①1m50cm
②1m
③80cm



結成
30 年

「卑弥呼くろべ」にオジャマ

コラーレと共に歩んだ 30 年

コラーレ開館当初から会場案内ボランティアに携わり、今年でちょうど 30 年を迎える「卑弥呼くろべ」の皆さんから話を伺いました。活動を振り返り、楽しかったことや深く心に刻まれたことなど、和やかな雰囲気の中、想い出話に花が咲きました。

「卑弥呼くろべさんが結成されたきっかけを教えていただけますか?」の問い合わせに、代表の飯野さんから「はい、平成 6 年に黒部市が主催した女性ボランティア生涯教育コースに参加して、北九州女子大学教授、福留強氏の講演を聞いたのがきっかけです。学生全員が卑弥呼というグループ名で、自分を高め楽しむをモットーに、ボランティア活動をしていることに深く感銘を受け情報文化発信の中心となるコラーレ開館を機に、これだと思い、「卑弥呼くろべ」を結成し、会場案内ボランティアを始めました。平成 27 年には、ボランティア活動推進富山県民会議から表彰していただきました」とのこと。質問を投げかけたのは最初のこの 1 問だけ。その後のメンバーの会話の中に聞きたかったことがふんだんにちりばめられました。

「卑弥呼には卑弥呼憲章といって、とってもチャーミングな決まり事があるの。『ひみこは魅力的で可愛い』『美に敏感である』『好奇心旺盛である』『礼儀と節度を重んじる』等々。卑弥呼に入ったことで、会場案内という接点を入り口に、それまでの計画になかった自分の豊かで広がりのある人生を歩むことが出来たことが 1 番の収穫でしたね」「そう、礼儀作法の講習会もとても楽しかったわ。お迎えする時は左手で右手を隠す」「隠すんじゃないの、添えるの」一同大笑い。「ちょっとくらい失敗があっても笑顔に徹して笑って許して」また大笑い。

和やかで笑いの溢れる中、宝物のような 30 年の想い出が次から次へと語されました。話も終盤に差し掛かる頃、とても印象深い話が。「30 年間無我夢中でやってきたけど、齡も重なりいずれは歩くのがつらくなる。でも形を変えてもコラーレと共に成長したい。会場案内ボランティアは次の世代へのバトンタッチも考えなくては。私たちだけではなく、周りの多くの人の知恵も借りながらね」

卑弥呼くろべのさんはこれから会場案内についても考えています。読者の皆さんも会場案内ボランティアの扉の奥を覗いてみたいと思われる方はぜひ。実り豊かなあなたに出会えるかも。

(TEXT = 正)



コロナ禍以降、座席への直接案内は控え、入り口横にある座席表を使ってご案内をしています。柔らかい物腰の男性メンバーと若手新人メンバー 2 名も活躍中です。



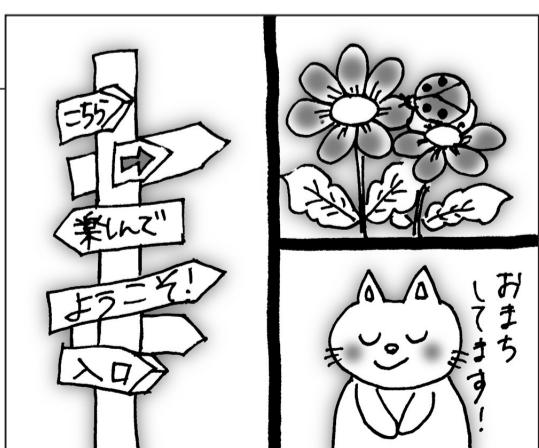
卑弥呼くろべの年末の大重要な恒例行事は、コラーレの門松づくりです。何処よりも高く立派な門松にと、花好きな卑弥呼達がかしましく、南天、梅、ゆずり葉などで豪華に完成。

「卑弥呼くろべ」メンバー募集中

コラーレの自主事業公演などで、
お客様を座席にご案内する「会場案内ボランティア」のサークルです。
会場案内以外にも、コラーレのサポーターとして様々な分野で活動中。
参加できるときだけでも結構ですので、ぜひ一緒に。
老若男女問わず、男性も大歓迎、お待ちしております。

参加資格：コラーレ倶楽部会員（いつでも入会できます）

※お申し込み・お問い合わせはコラーレまで (tel. 0765-57-1201)



今月のひとりごと

オーラルフレイル予防

「フレイル」という言葉聞いたことがありますか？ フレイルとは、加齢に伴い心身が衰えた状態全般を指し、健康と要介護の中間に位置する状態の事です。身体の衰えだけでなく、認知機能や精神的、社会的な問題も含まれます。以前、研修会で街の歯医者さんが取り組む口の中のフレイル予防、いわゆる「オーラルフレイル予防」の話を聞きました。講義では自身の口腔機能に十分気をつけて欲しい、以下の症状がある場合は要注意だと。

- 1、奥歯でしっかりと噛めない
- 2、噛むと痛んだり不快感がある
- 3、食べこぼしがある
- 4、むせやすい
- 5、口が乾燥しやすい
- 6、滑舌が悪くなっている

心身の不具合のバロメーターとして、しっかりと自身でも口の中を感じて欲しいとおしゃっていました。噛めない事による食欲低下からの低栄養。筋肉量も低下し転倒のリスクにもつながってしまいます。むせによる誤嚥性肺炎、筋肉量低下から口が閉じられず乾燥や滑舌の悪化。会話が減れば社会的にも孤立してしまいます。口腔の機能をしっかりと整え、硬いものもしっかりと食べられて、十分な栄養を摂ってたくさん笑ってフレイル予防につなげてください。

< 8020 運動 >

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。



コラーレ倶楽部アクティブグループ 11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。
▼11月 15 日(土)・29 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。
▼11月 10 日(月)・17 日(月) 各日 19:30 ~ 22:00

アコギを楽しむ会

アコースティック・ギターを楽しめます。見学歓迎。
▼11月 16 日(日)・23 日(日)・30 日(日)
各日 19:00 ~ 22:00

消しゴムはんこづくり ぺったん

1回だけの参加も大歓迎。初心者もOK、材料費必要。
▼11月 27 日(木) 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：11月 6 日(木) 19:30 ~ 21:00

お問い合わせ：コラーレ (tel. 0765-57-1201)

こんな観てきました！

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

ジャー・パンファン ふるさと
賈鵬芳郷コンサート

2025年8月17日／新川文化ホール

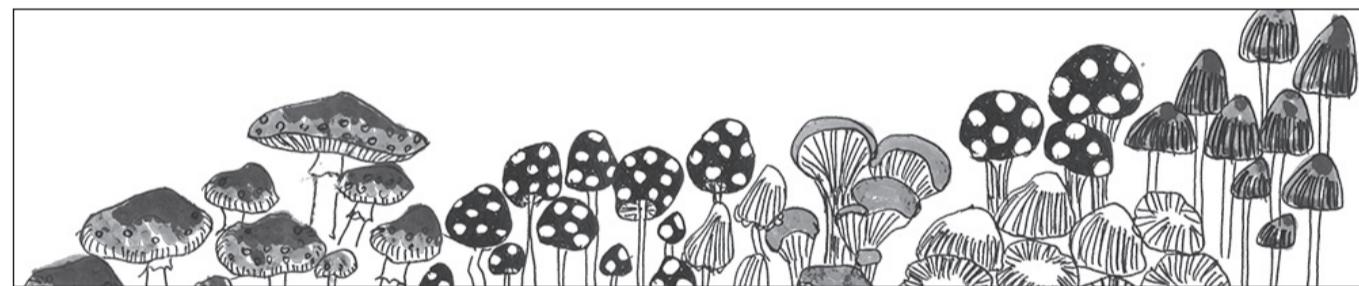
ジャー・パンファンは世界で活躍する屈指の国際的二胡奏者。1988年に来日し、作曲家・服部克久氏にその類稀な才能を見出され、以来愛して止まない日本に活動の拠点を置き、様々なジャンルの演奏家との競演を中心に活躍している。ここ魚津にも熱烈なファンの支援のもと、毎年訪れている。

今回はトリオによる演奏。ジャー氏が全幅の信頼を寄せるピアノの美濃春樹氏（NHKの朝ドラ「おしん」の音楽を作曲したことで有名）は卓越した演奏でジャー氏を支える。そしてゲストに世界を舞台に活躍する尺八奏者の中村仁樹氏。3人の俊傑の競演に開演前から胸の高鳴りがとまらない。

最初は二胡とピアノのデュオで幕が開く。曲名は「月光」「ジャムスの夏」「一個人」ジャー氏の澄みきった艶やかな音色に心が和らぐ。まるで調べが天から降りてくるよう。煌々と照る月、時おり流れる雲の狭間に隠れたり。情景が目の前に浮かぶよう。「ジャムスの夏」は生まれ故郷、中国黒龍江省を描いたもの。極寒の地であるが、いつときの夏を謳歌する生きと生けるものの活き活きとした姿が目に浮かぶ。軽快な躍動感が素晴らしい。「一個人」は、恩師・服部克久氏の曲。ジャー氏が日本に来て初めて演奏した不朽の名曲。生まれ故郷に別れを告げ新たな地に生きる固い決意が哀愁を帯びた二胡の調べに美しく溶け込んでいる。

次は中村氏作曲による尺八「風の旅人」出だしの一音からたくましく揺るぎのない音。一瞬にして心がつかまれ鳥肌が立つ。人生常に平穀ではない、嵐に立ち向かわねばいけない時もある。尺八の力強い音色に、困難に立ち向かう不動の姿が目に浮かぶ。美濃氏のピアノのサポートも見事、ジャズやロックに通じるエネルギーッシュな組み立ても随所に光る。三つの魂の競演に魅了されたコンサートであった。

＜コール＆レスポンス／男性＞



プリンセスQPズバリ占う！あなたの11月の運勢



【1月生】焦らず冷静に次の一手を考える星回り。恋愛は心に正直な行動を。金運低調。仕事は人間関係が良くなっている。

【2月生】好きな事に集中できる星回り。恋愛運絶好調。金運は収益増やす好機あり。仕事は自分のスキルを再確認する時。

【3月生】ラッキーな出来事に恵まれる星回り。恋愛は嬉しい成果を得る。金運絶好調。仕事は周囲の評価が高くなる吉。

【4月生】流れが変わるタイミングを待つ星回り。金運は予想外の出費に注意。恋愛運低迷。仕事は一度立ち止まって吉。

【5月生】いつものルーティンを大切にする星回り。恋愛は深追いしないで。金運平穀。仕事は連絡ミスあり確認丁寧に。

【6月生】目の前の作業に没頭するのが良い星回り。恋愛は相手を理解でき吉。金運好調。仕事は周りの助言が役に立つ。

※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

- 秋の主役のひとつ、きのこ。食べられるきのこは70種類ほどあるみたいだ。以前友達が作ってくれた採りたてのきのこ汁、味付けは醤油のみだが信じられないくらい美味しいのが忘れない。美味しい出汁を感じて秋を楽しみたい。<月がふたつ>
- さて、いよいよ暦も11月。2日は富山マラソン、16日は入善扇状地マラソンがある。現在68才であるけれどなんとか70才までは制限時間をクリア出来るよう励みたい。この年にしてようやく青春時代が訪れたよう。<負けないでもう少し>
- 万博閉幕前に駆け込みで行つきました。連日20万人超えの来場者の仲間入り。数多の人波に圧倒されましたが、あまり並ばずに入場できるパビリオン3館に入れただけで御の字。大屋根リングにも登れ、脚パンパンな満喫日帰り旅でしたー！<パパポ>
- 年齢的に一区切りとなったので、同窓会のお誘いが増えました。転勤族だったので小学校2つ、中学校2つ、高校2つ、と普通の人の倍のお誘いが届きます。転校生は忘れ去られる運命ですが、覚えていてくださる人がいるのは本当に嬉しい。<幼なじみ>
- この冬は海水温が高いので大雪だと言う。「雪の降る街」あの歌は大好きだが、現実を考えると気分が減入ってくる。大好きな立山連峰までも恨めしい。避寒地というのもあるらしいが、雪が積もらないところに逃げたい。<山姥>
- 大学の集まりで渋谷へ。お食事会もあり、楽しんで来ました。その同窓会の会場の隣ではなんと、藤井聰太さんと佐々木勇気さんの竜王戦が行われていました。見たかったな。<どら>

コラーレ24時間ライヴ

8月30日・31日、コラーレでチャリティーライヴ「24時間ライヴ」があり、アクティブループが出演しました。



弦楽「樂屋ストリングス」

昨年20年の節目を迎え、今回はヴァイオリンだけ5名で参加。ジブリメドレーで、「天空の城ラピュタ」「千と千尋の神隠し」「となりのトトロ」「魔女の宅急便」から6曲を演奏。



大人のピアノ「ドレミの会」

精銳4名が幅広いジャンルの曲を演奏。観客の間近で緊張しつつも、「黄昏のビギン」「ショパンのワルツ」「ハナミズキ」「シシリアンのテーマ」等、お得意の曲を披露しました。



アコースティックギター「アコギを楽しむ会」

結成15年のアコギ。公務員相互派遣で韓国の三陟市から派遣されているチョン・ダウンさんがギターで参加。「ホテル・カリフォルニア」「ロコ・モーション」等、6曲を楽しく演奏。



新聞部からのおてがみ

11月3日は文化の日。1995年のこの日は「地方からの芸術と文化の発信基地」としてコラーレが開館した日です。あれから30年、地域に根差し多くの方に愛され大切な存在になっています。

今月はコラーレ開館当時から会場案内のボランティアグループとして活動されてきた「卑弥呼くろべ」を特集しました。コラーレ愛にあふれる皆さん、常にご来場の方の特別な時間を手助けできるよう、服装をはじめ立ち居振る舞い、言葉遣いに気を配って誘導案内をされています。

新しいメンバーは常に募集中、次のステップにGO!!
くか



投稿記事募集中

【こんな観てきました】

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。「畑でできた大きな木根を見て」「我が家家のペットです」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。