

# VOICES 声 みんなの

2014(平成 26)年 2 月 25 日発行 第 10 号 (毎月 25 日発行)

社会福祉法人  
サンフレンズ 地域福祉推進室広報紙

〒167-0023 東京都杉並区上井草 3-33-10

☎ 03-3394-9833 Fax 03-3394-9834

メール hozumi-kaneko@3friends.or.jp

ホームページ <http://www.3friends.or.jp/>



冬季オリンピックの後…  
日本の元気は大正琴から

サンフレンズが主催している7つの大正琴公開講座およびクラブが一堂に結集して、初の合同演奏会を行います。名づけて『サンフレンズ大正琴オーケストラ』。総勢20名超による迫力の演奏で、春の名曲をお届けします。そして、日本中・世界中へ元気を発信します。ぜひ応援に駆けつけてください！

**パート1** 3月11日(火) 14時15分~14時45分  
永福ふれあいの家 (永福2-14-20/3327-5811)

**パート2** 3月15日(土) 12時30分~12時50分  
産業商工会館3階ホール(阿佐谷南3-2-19/3393-1501)

※同日午後開催される杉並介護者応援団のイベント『介護者支援フォーラム/地域で介護者を支える(詳細2ページ)』のオープニング・アクト(前座)として出演します。

出演：和泉ふれあいの家大正乙女楽団、永福ふれあいの家すみれ組、上井草園紫式部、  
上井草ふれあいの家つくし会、和泉ふれあいの家公開講座  
ふれあいサロン上井草公開講座、ゆうゆう高円寺東館公開講座

演目：うぐいす おぼろ月夜 荒城の月 千の風になって 揚げば尊し

**共演して下さる方・伴奏して下さる方、大募集** 全曲ともハ長調およびイ短調なので、#やbのついた音(ピアノで言う黒鍵)は使いません。簡単な楽譜を差し上げます。楽器の種類や技量は問いません。一緒に楽しんで下さる方なら誰でも可。メロディーをなぞるもよし、ハーモニーやオブリガードを入れるもよし、コードをなぞるもよし、弾いたフリもよし…。地域福祉推進室(3394-9833)までご連絡ください。

# 介護者支援フォーラム

## ～地域で介護者を 支える～



日時:2014年3月15日(土)12時半から4時

場所:産業商工会館講堂

内容:大正琴オーケストラ、口笛(クラシック曲)演奏♪♪(12時半～13時)

基調講演: 日本老年精神医学会認定医 芦刈伊世子氏

高齢者と家族のためのメンタルケア(13時半～14時半)

シンポジウム: 介護家族からのメッセージ(15時～15時45分)

情報誌(調査報告)配布、「地域の集い場」の案内

高齢者に使いやすいグッズの展示など

主催・お問合せ: 杉並介護者応援団 03-6768-1322(fax)

070-5360-3763(tel)

後援: 杉並区、杉並区社会福祉協議会、(社)サンフレンズ 協力: すぎなみ介護者の会連絡会

長寿応援ファンド助成金事業

### 介護者の会『なでしこの会』『ワイワイクラブ』のお知らせ

介護者の会は、家族を介護している同士で悩みを語りあったり、経験談からヒントを得たり、ホッと一息つきながら一緒にリフレッシュする場。相談ごとがあるとき、ふっと気の向いたとき、ちょっと時間ができたときだけの参加もよし、お友達をつれての参加も大歓迎です。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

**なでしこの会** 3月25日(火)、4月22日(火) 毎月第4火曜日開催 午後1時30分から3時00分  
会場: ケア24 上井草(上井草3-33-10 サンフレンズ上井草内/3396-0024) 参加費: 200円/1回あたり(お茶菓子代)

**ワイワイクラブ** 3月13日(木)、4月10日(木) 毎月第2木曜日開催 午後1時30分から3時30分  
会場: 和泉ふれあいの家3階会議室(和泉4-40-31/3321-4808) 参加費: 200円/1回あたり(お茶菓子代)

ご家族が会に出席するために通所介護(デイサービス)を臨時利用できます。詳しくは、担当のケアマネジャーあるいは各会場にご相談ください。

## 連載 この人・この曲 ～第8回 北原理良子さん「空に星があるように」～

今月のゲストは、左ページでお知らせしている3月15日の介護支援フォーラム『地域で介護者を支える』（サンフレンズが後援）を主催する杉並介護者応援団の理事長である北原理良子（りらこ）さんです。

私が北原さんと初めてお会いしたのは、平成19年。和泉ふれあいの家で介護者家族会を立ち上げる際に、ご協力をいただいたことがきっかけでした。第一印象「よく喋る（何を考えているのか周りによくわかる）。第二印象「思い立ったら実行する（すぐ動き出す）。第三印象「カワイイ！」。簡単に言うとそんな人です。

北原さんは兵庫県に生まれ、4人兄妹の次女。姉と妹に挟まれた位置にあったため、小さい頃から自然とお母さんの手伝いをする事が多く、性格的にもお母さんからの影響が強いのだとおっしゃいます。子供の時からボランティア活動にも多く参加され、“しなくてはならない”という義務感でなく、“自分には何が

できるか”という気持ちを大切に自発的に活動に取り組んでこられました。平成5年から始めたヘルパー活動で多くの介護家族の相談にのり、また、ご自身もお父様の介護で苦労した経験から“介護者を支える場”の必要性を感じました。そして「すぎなみコミュニティカレッジ（現・すぎなみ地域大学）」の介護者サポーター養成講座に参加。北原さんは、受講した仲間たちと共に、“介護者の会”の運営を支援する「杉並介護者応援団」を平成18年に立ち上げました。きっと設立のときも、誰よりもよく喋り、誰よりもすぐに動き出したのでしょう。

杉並介護者応援団は、現在11か所の“介護者の会”に介護者応援ボランティアを派遣し、介護者同士が同じ立場で語り、聴き合い、情報交換を行う“集い”の応援を行っています。平成21年からはNPO法人となり、楽しみながら健康づくりや仲間づくりを行うサロン（メリーゴーランド浜田山、高円寺東）、ゆうゆう高円寺東館の協働事業などを通して、“誰もがこの杉並で、いきいきと、安心して暮らし続けることができる”地域づくり活動を実践しています。そう！私ども社会福祉法人サンフレンズと同じ方向を目指す仲間なのです。

そんな北原さんの思い出の曲は、18歳の時に聴いたという荒木一郎の『空に星があるように』。この歌の最後に出てくる“それは誰にもあるような、ただの季節の変わり目の頃”という歌詞がお好きなそうです。「生きていく中では、いい時も悪い時もあるでしょ。たとえ今が辛いときでも、季節が変わるようにやがて過ぎていく。後ろを振り返っても仕方ないの。前を向いて歩いて行けば、何とかなるものなのよ。」そう言って、笑いながらいつでも前を向く北原さんは、私の姉のような存在…。ずっと追っかけていきます♥

『空に星があるように』 荒木一郎 作詞・作曲・歌 この曲を You Tube で聴いてみよう→<http://www.youtube.com/>

空に星があるように 浜辺に砂があるように  
ボクの心にたった一つの 小さな夢がありました

風が東に吹くように 川が流れて行くように  
時の流れにたった一つの 小さな夢は消えました

淋しく淋しく星を見つめ ひとりでひとりで涙にぬれる  
何もかもすべては 終わってしまったけれど  
何もかもまわりは 消えてしまったけれど

春に小雨が降るように 秋に枯葉が散るように  
それは誰にもあるような ただの季節の変わり目の頃



皆を笑顔で引っ張る北原さん。マフラーと手袋がカワイイ。  
杉並介護者応援団の浜田山事務所前で（2月14日、大雪）



荒木一郎は、東京都出身の俳優兼歌手。母親は文学座女優の荒木道子で、9歳で文学座アトリエ公演に出演し、俳優としての初舞台を踏みました。高校時代はモダンジャズに傾倒、バンドを組み、作詞と作曲を開始。青山学院高等部卒業後、まず文学座の俳優としてデビューしました。その

一方で音楽の才能も注目され、東海ラジオ（関東ではニッポン放送、関西では朝日放送）の番組『星に唄おう』のディスクジョッキーを務め、そのテーマ曲であり自身が作詞・作曲した『空に星があるように』で、ビクター音楽産業から昭和41年に歌手デビュー。これが大ヒットして、同年の第8回日本レコード大賞新人賞を受賞しました。

荒木一郎は、当時『若大将シリーズ』で人気を博していた加山雄三とよく比較されました。共に有名俳優の親を持つサラブレッドであり、共にシンガーソングライター（自作自演歌手）の草分け。またバックバンド（加山はランチャーズ、荒木はマグマックス・ファイブ）を持ち、エレキギターを弾くという共通点があったためです。しかし、すでにスターの風格十分で陽の当たる場所にいた加山雄三に比べると、荒木一郎はどこか世を拗ねたようなところがありました。常に善良で明るい主役だった加山雄三に対し、荒木一郎はアウトローの脇役。それでも若者の共感と呼んだのは、その飾らない自然体の言動にあったようです。反体制的でありながらも人間味のある温もり。誰もが一度は通る少年期から青年期にかけての多感な時期に抱くジレンマを代弁してくれる存在だったと言えるでしょう。

※ホームページ「ウィキペディア」から一部引用させていただきました。

# 出張公開音楽会「SONGS・みんなの声」のご用命は、☎ 3394-9833 へ

地域施設・地域団体とのコラボレーション(協働)で、出張公開音楽会を随時開催しています。

古き良き時代の歌の数々...、歌のエピソードなどを語り合いながら、ギター、ピアノ、アコーディオン等の生伴奏で歌います。歌の好きな方ならどなたでもどうぞ。たくさん歌って、たくさん笑えるひとときです。

3月 は作曲家・遠藤実さん、4月 はデュエット王・霧島昇さんの特集。「楽しい声楽」は声楽家・小岩井雅人さんをゲストに迎えての1時間。「ギターで歌おう」では、ギター・デュオで伴奏します。

※参加ご希望の方は、1週間程度前にそれぞれの会場にお申し込みください。



- 和泉一たかさご会 (方南1-27-8 方南区民集会所/3322-4225)  
3月3日(月) 14:00~「夢であいましょう/中村八大特集」  
お問合せ: 和泉一たかさご会会長・安野三郎 (5930-7252)
- 永福ふれあいの家 (永福2-14-20/3327-5811)  
3月4日(火) 13:30~「小岩井雅人さんの楽しい声楽」  
3月11日(火) 13:30~「北国の春/遠藤実特集」  
4月17日(木) 13:30~「旅の夜風/霧島昇特集」
- ゆうゆう高円寺東館 (高円寺南1-7-22/3315-1816)  
3月5日(水) 13:30~「北国の春/遠藤実特集」  
4月2日(水) 13:30~「旅の夜風/霧島昇特集」
- 上井草園 (上井草3-33-10/3394-1094)  
3月6日(木) 15:00~「小岩井雅人さんの楽しい声楽」  
3月14日(金) 15:00~「北国の春/遠藤実特集」  
3月27日(木) 15:00~「春よこい/早春の歌特集」  
4月11日(金) 15:00~「旅の夜風/霧島昇特集」  
4月29日(火) 15:00~「赤い靴/日本の歌百選①」
- 八成ふれあいの家 (井草2-25-4/5311-3637)  
3月8日(土) 11:00~「北国の春/遠藤実特集」  
4月14日(月) 11:00~「旅の夜風/霧島昇特集」
- 上井草ふれあいの家 (上井草3-33-10/3394-9831)  
3月8日(土) 14:00~「北国の春/遠藤実特集」  
4月1日(火) 14:00~「旅の夜風/霧島昇特集」  
4月21日(月) 14:00~「小岩井雅人さんの楽しい声楽」
- 和泉ふれあいの家 (和泉4-40-31/3321-4808)  
3月10日(月) 11:15~「北国の春/遠藤実特集」  
3月22日(土) 11:15~「春よこい/早春の歌特集」  
4月1日(火) 11:15~「旅の夜風/霧島昇特集」  
4月18日(金) 11:15~「赤い靴/日本の歌百選①」
- 大宮ふれあいの家 (堀ノ内1-16-38/5377-7025)  
3月10日(月) 13:45~「北国の春/遠藤実特集」  
4月3日(木) 13:45~「小岩井雅人さんの楽しい声楽」  
4月15日(火) 13:45~「旅の夜風/霧島昇特集」  
※デイサービス利用者・見学者のみへの公開になります
- 和田ふれあいの家 (和田3-52-4/3312-9556)  
3月12日(水) 13:30~「北国の春/遠藤実特集」  
4月9日(水) 13:30~「旅の夜風/霧島昇特集」  
4月14日(月) 13:30~「小岩井雅人さんの楽しい声楽」
- 松ノ木ふれあいの家 (松ノ木2-14-3/3318-2660)  
3月13日(木) 14:15~「小岩井雅人さんの楽しい声楽」
- 堀ノ内方南永福合同地域交流会  
(和泉3-8-18 永福和泉地域区民センター/5300-9411)  
3月20日(木) 14:00~「北国の春/遠藤実特集」  
お問合せ: ケア24 堀ノ内 (5305-7328)
- 方南ふれあいの家 (方南1-52-14/5355-0611)  
3月22日(土) 13:30~「北国の春/遠藤実特集」  
4月19日(土) 13:30~「旅の夜風/霧島昇特集」
- ふれあいサロン上井草 (上井草2-35-2-205/5303-4246)  
3月28日(金) 12:00~「ギターで歌おう早春の歌」  
4月25日(金) 12:00~「ギターで歌おう春の歌」
- 善福寺サロン  
(善福寺3-27-11 サンフレンズ善福寺/5303-0756)  
3月28日(金) 14:00~「北国の春/遠藤実特集」  
お問合せ: ケア24 善福寺 (5311-1024)
- サンフレンズ善福寺 (善福寺3-27-11/5303-0756)  
4月24日(木) 14:00~「旅の夜風/霧島昇特集」

## 大正琴公開講座 3月『おぼろ月夜』/4月『花』を弾こう

- ふれあいサロン上井草 (上井草2-35-2-205/5303-4246)  
3月5日(水)、3月12日(水)、4月2日(水)、4月16日(水)  
※3月12日のみ第2水曜日 各日とも10:00~11:30  
以降も月2回(第1・3水曜日)に実施。参加費200円/回
- 和泉ふれあいの家 (和泉4-40-31/3321-4808)  
3月7日(金)、3月26日(水)、4月18日(金)、4月30日(水)  
各日とも13:30~15:30  
以降も月2回(水・金曜日/開催日は事前周知)に実施。  
参加費300円/回

- ゆうゆう高円寺東館 (高円寺南1-7-22/3315-1816)  
3月19日(水)、4月16日(水) 各日とも13:30~15:00  
以降も月1回(第3水曜日)に実施。参加費300円/回

## サンフレンズ大正琴オーケストラ・デビューコンサート

サンフレンズが主催しているすべての大正琴公開講座・クラブが一堂に結集。総勢30名超による合同演奏。共演者・伴奏者募集中です。(3394-9833 地域福祉推進室金子まで)

- 3月11日(火) 14:15~14:45  
永福ふれあいの家 (永福2-14-20/3327-5811)
- 3月15日(土) 12:30~12:50  
産業商工会館3階ホール (阿佐谷南3-2-19/3393-1501)  
※同日午後開催される杉並介護者応援団のイベント『介護者支援フォーラム/地域で介護者を支える』のオープニング・アクトとして登場します。

ご自宅にご不要の大正琴が眠っている方、ご連絡ください。引き取りに伺い、地域福祉推進室が区内各地で実施していく大正琴公開講座に役立てさせていただきたいと思っております。3394-9833 サンフレンズ地域福祉推進室