

VOICES 吉 みんなの声

2014(平成 26)年 11 月 25 日発行 第 19 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/>

特集 音楽の秋



テナー・サックスが再び鳴った日

元ジャズ・ミュージシャンの久峯謙二（くがけんじ）さんが、久しぶりにテナー・サックスを吹いた。年季の入ったケースから取り出して緊張気味にスタートするも、演奏が始まるとすぐに「あの頃」の感触が甦ったようだ。ピアノで伴奏を務めたのは、久峯さんのケアマネジャーであるサンフレンズ和田堀支援センターの柴崎さん。介護の基本は「その人らしさ」の尊重。ゆえにその援助方法は、型にハマるものであってはならない。ジャズが「何でもアリ」の音楽であるように、ケアマネジャーの支援方法も「何でもアリ」なんだ。「生きる原動力の刺激」「音楽が持つ可能性」…、久峯さんと柴崎さんのセッション（合奏）から学ぶことは大きい。とは言え、演奏する者も、それを聴く者も、それを企画した者も、皆が「楽しい」のが音楽だ。音楽万歳！

（10月25日、松ノ木ふれあいの家にて／2ページの『この人・この曲』でも久峯さんの特集しています。）

介護者の会

介護についてひとりで悩んでいる人、いらっしやいませんか？

なでしこの会

1月27日(火) 毎月第4火曜日開催

午後1時30分から3時00分 ※12月はお休みです。

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

12月11日(木)、1月8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)



上井草ふれあいの家で11月に作った手工芸作品です。

介護者の会は、杉並介護者応援団のご協力を得て運営されています。

連載 この人・この曲 ～第 17 回 久我謙二さん『丘を越えて』～



いつも快く演奏してくださる久我さん。コロコロ転がるアドリブ・フレーズ満載のピアノがこの上なく楽しい。

最初はクラリネット、やがてサックスの音色に魅せられ、高校を卒業すると働いてテナー・サックスを購入。家で吹ける楽器ではないので、練習場所もまっばら公園。冬は寒空の下、手袋をはめながら吹いたそうです。好きこそものの上手なれ。めきめき上達し、ついにプロに…。日本を代表するジャズ・ベーシストである金井英人さんのバンド、キングス・ローア・オーケストラなどで活躍されました。憧れのテナー奏者としてはサム・テイラー、松本英彦の名前を挙げてくださいました。

久我さんにとっての音楽とは、**「青春のすべて。自分の人生と絶対に切り離して考えられないもの。音楽を耳にすると、あの時代、あの人の思い出が今でも鮮やかに甦ってくるからね。」**だそうです。思い出の1曲としては、意外や意外、ジャズではなく、久我さんがまだ幼かった頃にお兄さまがお仲間とよく演奏されていた『丘を越えて』を挙げてくださいました。

『丘を越えて』 作詞：島田芳文、作曲：古賀政男、歌：藤山一郎

この曲を You Tube で聴いてみよう→<http://www.youtube.com/>

- 一 丘を越えて 行こうよ 真澄の空は朗らかに 晴れて楽しい心
鳴るは胸の血潮よ 讃えよわが青春（はる）を いざ行け 遥か希望の 丘を越えて
- 二 丘を越えて 行こうよ 小春の空は麗らかに 澄みて嬉しい心
湧くは胸の泉よ 讃えよわが青春（はる）を いざ聞け 遠く希望の 鐘は鳴るよ

昭和 6 年 12 月に、新興キネマ作品『姉』の主題歌として日本コロムビアから発売。藤山一郎が朗々と歌い、レコード黎明期を代表する大ヒット曲となりました。作曲をしたのは古賀政男。俗に古賀メロディーと言われる哀愁漂う曲調の作品が多い中、数少ない明るく調子の良い曲です。

実は、この曲の原曲が、レコード発売から遡ること 2 年前、古賀が明治大学を卒業したばかりの昭和 4 年の春に作られています。古賀は、マンドリン倶楽部の後輩達と東京郊外の稲田堤（現・川崎市多摩区）にハイキングに出かけ、満開の桜の下で酒を酌み交わし、大いに語りました。ひとり下宿に戻り、ふと学帽についた一枚の桜の花びらに気がつき、これを見て、二度と帰らぬ若さと青春がいとおしくなったといいます。愛用のマンドリンを手に取って弾いてみたところ、面白いように次から次へとメロディーが浮かびました。やがてマンドリン合奏曲として結実し、昭和 5 年 10 月の第 17 回明治大学マンドリン倶楽部定期演奏会にて初演されます。古賀がつけた曲名は、そのものズバリ『ピクニック』でした。

島田芳文が歌詞をつけ、藤山一郎が歌ったレコードにも原曲であるマンドリン合奏曲『ピクニック』の片鱗はしっかり刻まれています。それは、歌謡曲としては異例の長さのマンドリンによる前奏です。間奏では新たな旋律が飛び出し、さらに再び前奏が繰り返されます。藤山一郎が歌っている時間よりも、マンドリン合奏による伴奏の時間の方が圧倒的に長いのです。

ホームページ「ウィキベディア」「二木紘三のうた物語」から一部引用させていただきました。

今月のゲストは、巻頭でも紹介させていただいた久我謙二（くがけんじ）さん。サンフレンズが運営しているデイサービス、松ノ木ふれあいの家の利用者さんです。久我さんは元プロのジャズ・ミュージシャン。専門はテナー・サックスですが、松ノ木ふれあいの家では、歌や体操の時間にピアノの演奏で皆さんを楽しませてくださっています。私（金子）もその洗礼を受けた一人として、松ノ木ふれあいの家を訪れた際は、久我さんと一緒に演奏させていただくことをいつも楽しみにしています。

久我さんは昭和 13 年、宮城県延岡市のご出身。お父さまは仕立業を営む傍らで謡曲師（能の伴奏）、また一回り以上歳の離れたお兄さまはマンドリン奏者。彼らが家に仲間を集めて演奏をしているのを見聴きして、合奏の楽しさを知ったとおっしゃいます。なるほどジャズの楽しさは何と言ってもセッション（合奏）ですものね。

ピアノは、家には無かったため、学校にあるものを遊びでいじりながらの独学だそうです。



長身にテナー・サックスがとても良く似合います。

高齢者に対する歌の効用

懐かしい歌・季節の歌を一緒に楽しんでいただきながら、頭と身体の健康維持を…



高齢者施設では、歌を使ったプログラムを多く企画します。利用者さんの多くは、歌が大好き…。サンフレンズでは、その歌の楽しさと効用をフルに活用して、利用者さんの頭と身体の健康維持を図っていきます。

高齢者施設（デイサービスなど）を利用する前の状態（引きこもり）



病気や怪我の後、または加齢により、身体機能が低下して、一人での歩行や外出等が困難になった。

伴侶や友人に先立たれ、家族は仕事に忙しいため、日中を一人で過ごすことが多くなった。

引きこもりによる弊害

身体を使わないことによって、さらに身体能力・体力が衰えていく。

社会性がなくなり、生活意欲・自立意欲が衰えていく。

毎日の生活に変化がなくなり、季節感や生活のリズムが失われていく。

引きこもり弊害を解決するためのご要望

家から外に出て、人とふれあう機会をつくりたい。

身体を動かす機会をつくり、健康を維持したい。

頭を働かす機会をつくり、意欲低下や認知症を予防したい。

生きがい活動・趣味活動などを楽しむ機会をつくりたい。

歌の効用いろいろ

ふれあう	歌う	リズムをとる	回想する	季節を感じる	癒される
性別・世代・障害の有無を問わず共有できるので、人と人とのふれあいの手段として有効である。	お腹から声を出すことは良い呼吸法。良い姿勢、言葉を誘発することができる。	歌にあわせて身体運動を誘発することができるため、リハビリ体操と併用すると効果が上がる。	唱歌、童謡、懐メロなどから、その時代、景色、青春の思い出などを回想することで、頭を活性化する。	唱歌などから、引きこもりによって失われがちな季節感に触れることができる。	歌の楽しさが快い刺激を与え、情緒の回復や安定を図ることができる。



(写真左) 皆さんに前を向いて歌っていただけるように、大きな歌詞カードを貼り出します。

(写真右) 毎回特集を設けて、歌だけでなく懐かしいレコードも公開します。11月は勤労感謝の日に因んで「働く人の歌」特集でした。

出張公開音楽会『SONGS・みんなの声』～地域の方も、ご家族の皆さんもいらしゃい！～

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。

12月には50年前の昭和39年レコード大賞受賞曲を特集。1月は元気の出る歌を特集します。「楽しい声楽」は声楽家(テノール)・小岩井雅人さんをゲストに迎えての1時間です。「ギターで歌おう」では皆さんからのリクエスト曲を伴奏します。お楽しみに…。歌や演奏が好きな方のゲスト参加・飛び入り参加も大歓迎です。

- 和泉ふれあいの家(和泉 4-40-31/3321-4808)
12月2日(火) 11:15～「昭和39年レコード大賞特集」
12月10日(水) 11:15～「かなりや/動物の童謡特集」
1月17日(土) 11:15～「丘を越えて/元気の出る歌①」

- サンフレンズ善福寺(善福寺 3-27-11/5303-0756)
12月2日(火) 14:00～「昭和39年レコード大賞特集」
1月8日(木) 14:00～「丘を越えて/元気の出る歌①」

- ゆうゆう高円寺東館(高円寺南 1-7-22/3315-1816)
12月3日(水) 13:30～「昭和39年レコード大賞特集」
1月7日(水) 13:30～「丘を越えて/元気の出る歌①」

- 上井草園(上井草 3-33-10/3394-1094)
12月4日(木) 14:00～「小岩井雅人さんの楽しい声楽」
12月12日(金) 14:00～「昭和39年レコード大賞特集」
12月25日(木) 14:00～「かなりや/動物の童謡特集」
1月30日(金) 14:00～「丘を越えて/元気の出る歌①」

- 大宮ふれあいの家(堀ノ内 1-16-38/5377-7025)
12月6日(土) 13:45～「昭和39年レコード大賞特集」
1月14日(木) 13:45～「丘を越えて/元気の出る歌①」
1月20日(火) 13:45～「小岩井雅人さんの楽しい声楽」
※デイサービス利用者・見学者のみへの公開になります

- 永福寿会(永福 2-4-9 ゆうゆう永福館)
12月7日(日) 12:30～「りんご追分/美空ひばり特集」
※永福寿会会員さんのみへの公開になります

- 永福ふれあいの家(永福 2-14-20/3327-5811)
12月9日(火) 13:30～「小岩井雅人さんの楽しい声楽」
12月16日(火) 13:30～「昭和39年レコード大賞特集」

- 松ノ木ふれあいの家(松ノ木 2-14-3/3318-2660)
12月11日(木) 11:15～「昭和39年レコード大賞特集」
1月26日(月) 14:15～「丘を越えて/元気の出る歌①」

- 方南ふれあいの家(方南 1-52-14/5355-0611)
12月13日(土) 13:30～「鈴懸の径/ジャズ生演奏」
12月20日(土) 13:30～「昭和39年レコード大賞特集」
1月17日(土) 13:30～「丘を越えて/元気の出る歌①」

- 和泉一たかさご会(方南 1-27-8 方南区民集会所)
12月15日(月) 14:00～「寒い朝/吉田正特集」
お問合せ:和泉一たかさご会会長・安野三郎(5930-7252)

- 和田ふれあいの家(和田 3-52-4/3312-9556)
12月16日(火) 10:30～「昭和39年レコード大賞特集」

- 和泉みどりの里
(和泉 4-40-31 和泉ふれあいの家 3階/3324-7184)
12月18日(木) 14:00～「かえり船/田端義夫特集」

- 善福寺サロン
(善福寺 3-27-11 サンフレンズ善福寺/5303-0756)
12月19日(金) 14:00～「寒い朝/吉田正特集」
お問合せ:ケア24 善福寺(5311-1024)

- 上井草ふれあいの家(上井草 3-33-10/3394-9831)
12月20日(土) 10:30～「昭和39年レコード大賞特集」
1月13日(火) 14:00～「小岩井雅人さんの楽しい声楽」

- 梅寿会(松ノ木 2-38-6 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館)
12月20日(土) 12:30～「昭和39年レコード大賞特集」

- 善福寺愛の園(善福寺 4-20-10/6421-6206)
12月22日(月) 13:30～「昭和39年レコード大賞特集」
1月29日(木) 13:30～「丘を越えて/元気の出る歌①」

- 上井草青葉会(上井草 3-33-10/3394-9833)
12月25日(木) 9:30～「昭和39年レコード大賞特集」
1月8日(木) 9:30～「丘を越えて/元気の出る歌①」

- 三鷹市ほのぼのネット中原(三鷹市中原一丁目地区公会堂)
1月15日(木) 12:00～「丘を越えて/元気の出る歌①」

- ふれあいサロン上井草(上井草 2-35-2-205/5303-4246)
1月30日(金) 12:00～「ギターで歌おう冬の歌①」



※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。

大正琴公開講座 12月「聖しこの夜」/1月「富士の山」を弾こう

- ふれあいサロン上井草(5303-4246)
※会場はサンフレンズ上井草(上井草 3-33-10)です
12月3日(水)、12月17日(水)、1月7日(水)、1月21日(水)
各日とも9:30～11:30
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)
12月10日(水)、12月26日(金)、1月9日(金)、1月28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)
12月17日(水)、1月21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

★★★★★★ ご不要の大正琴、引き取ります ★★★★★★

ご自宅に、ご不要の大正琴が眠っていませんか? 引き取りに伺い、今後、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ひます。また、調弦、弦の張り替え、修理、買い替え等のご相談にもなります。お気軽にご連絡ください。(3394-9833 サンフレンズ地域福祉推進室 金子まで)