—No.4—

われらサークル

コーラスクラブ

腹の底から声出して

コーラスはそれぞれの歌声が集まって、はじめて一つの美しい歌になる——仲間意識の良さと真摯な練習が売り物の岩室村コーラスクラブ。結成は五年前の昭和五十七年、メンバーは現在十八人で全員が女性。年齢は下が二十五歳から上は五十歳代までと、その幅は広い。

練習日は毎週木曜日の夜。岩室村公民館の講堂を会場に二時間みっちりと練習しています。互いに批評し合い、講師の早川文子さんのアドバイスを受ける。その顔は真剣です。ピアノに合わせて歌う歌声が静かな堂内で交差し、コンサート会場の雰囲気が……。「ウーン、声がよく出ないわ！のどあめある？」なんて愉快な会話も聞こえます。

コーラスを始めた動機は歌うことがただただ〈好き〉と、みなさんほぼ共通。「腹の底から声を出すって、それはそう快ですよ。ストレスなんていっぺんに吹き飛んじゃいます」「歌っているときは無心です。譜面を見ながら体全体でリズムをとって最高潮の盛り上がりへ——この「なんとも言えないバランスが最高ね」と、コーラスの魅力を語る会員のみなさん。なるほど、姿勢は凜として、歌声の美しさに負けず美しい。

「一曲をマスターするのにたっぷりとふた月は練習します。新曲は年に五、六曲かしら。毎年暮れに開かれる合同発表会を一つの目標として励んでいます」と目的意識もハッキリしています。「コーラスクラブといっても、別に女性だけのものではありません。将来は男性を交えた混声合唱をやってみたいですね。また年齢的制限もありませんから、若いかたもどんどん入ってほしいですね」と幹事役の草野さん。

腹式呼吸で腹の底から大きい声を出すコーラス、ストレス解消には一番という。こんな健康的でさわやかなクラブにあなたも挑戦してみませんか。

〔会員の声〕伊藤節子さん

歌うってことがもともと好きですから毎週欠かさずに来ています。コーラスはご存じのように腹式呼吸で腹の底から大きい声を出しますから、ストレス解消にはぴったり。健康の秘けつもそのへんにあるようですね。発表会には子供たちも応援に来てくれるので毎回がんばって歌っちゃいます。

指導の早川さんのピアノに合わせて

仲間意識の良さと真摯な練習が売り物のコーラスクラブ

いざよい

言葉の履歴書 ㊹

「中秋名月」といえば陰暦八月の「十五夜」。

「月々に月見る月は多けれど、月見る月はこの月の月」と歌われた「この月の月」とは、中秋名月のことです。

陰暦では、毎月十五日の月は満月と決まっていました。以後は一日ごとにだんだん欠けてゆき、また夜ごとに月の出が遅くなります。

「十六夜」つまり陰暦十六日の月が「いざよい」と呼ばれたのは、出そうで出ない月が、ためらっているように見えたからで、古くは「いさよい」と濁らないで用いられました。

島崎藤村の「千曲川旅情の歌」に「……河波のいざよう見れば、砂まじり水巻き帰る」とあるように「いざよう」は進もうとしてなかなか進めず、とどこおりがちなさまをいいます。

十七日の月は十六夜よりもずっと遅く出るので、立ったまま待つ「立待月」、十八日は座って待つので「居待月」、十九日は横になって待つので「寝待月」と呼ばれました。昔は月とのつきあいが、現代では考えられないほど深かったのです。

暮らしの健康

新・シリーズ(6)

文責／保健婦

酒と肝臓の関係

肝臓は右上腹部にあり、重さ約一・三キロもある、かなり大きな臓器です。肝臓は人体の〝化学工場〟つまり代謝をもっぱら司っている器官といわれているように、加工したり、あるいは貯臓したりしています。

それだけではありません。体内で用済みになった化学物質を分解し、これを体外へ排泄するほかに、胃腸から吸収した有害物を解毒する大事な役目もはたしているのです。

ところで、酒を飲みすぎて肝臓を悪くした、などとよくいわれますが、肝臓に対するアルコールの作用には二つの面があります。

一つは、アルコールが直接肝臓に対して一種の毒物として働く場合と、もう一つはアルコールによって肝臓に脂肪がたまる場合です。この二つの作用が重なり合って、アルコール性肝炎や肝硬変が起きるのですが、ふつうの量のアルコールを飲んでいる場合はまず心配ありません。

しかし、何かバックグラウンドにある、たとえば知らないうちに、肝炎にかかって潜在性の肝障害があると、これにアルコールの作用が重なって、肝炎が悪化することはよくみられます。

では、肝臓に何の障害もない人がアルコールをどのくらい飲めば肝臓が悪くなるのか、ということですが、人によってかなり大きな差があり、体質的なものも影響すると考えられます。

酒の種類は無関係

昔はアルコールの種類によって肝臓に与える影響に違いがあるといわれたものですが、今では何を飲んでも同じといわれます。問題は飲んだアルコールの総量と血中アルコール濃度です。よって〈成分による違い〉というものはありません。お酒の〝適量〟は、一日当たり日本酒なら一合、ビール中ビン一本、ウイスキーならダブル一杯程度です。あなたはどれくらい飲んでいますか？

週に二日は休肝日

肝臓はかなりタフな臓器ですが、健康な肝臓の人がアルコールを多量に飲みすぎた場合起こるのが**急性アルコール中毒**といって、**アルコール性肝炎**とは区別しています。

お酒を毎日多量（人によってその量はちがいますが、ビールなら大ビン二本、日本酒なら三合、ウイスキーならダブルで三杯以上）に飲むと、いずれは**脂肪肝→慢性肝炎→肝硬変**の順に肝臓がおかされ、肝硬変患者の三人に一人は**肝臓がん**にかかるといわれています。

最近はアルコールによる脂肪肝や肝硬変が多くなってきています。飲みすぎにならないように毎日晩酌を楽しむ人は、週に二回くらいの**休肝日**をつくることも大切なことですね。お酒と上手に付き合っていきましょう。

おめでたおくやみ

（今月は62年７月21日から８月20日までに届出を済ませたものです。）

うぶごえ（出生）

あかちゃん	誕生月日	保護者	住所
髙島　愛	7.17	誠	高橋
堀井　千尋	7.19	正	和５
渡邉　正広	7.23	定良	和４
伊藤　亜也	7.26	信也	和７
岩淵　啓	7.28	健一	石瀬
阿部　ゆかり	7.29	巌	夏井
松本　麻美	8.3	繁	新谷
田中　壮太	8.4	千尋	石瀬

おくやみ（死亡）

氏名	年齢	死亡月日	世帯主	住所
坂下與三郎	(83)	7.21	君枝	和６
本田　ツイ	(82)	7.26	至	和３
成田　マス	(62)	8.6	七次	横曽根
堀川　誠	(42)	8.7	春江	石瀬
小川　ナミ	(66)	8.8	克巳	和８
田中　久松	(81)	8.15	淳一	間６

（敬称略）