

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

「おじじバンド」訪問

仲間は人生の宝物

芸術の秋、今回は高齢者がバンドを組み、ボランティア活動をしているグループ「おじじバンド」があると聞きました。話を伺いたく連絡したところ、5人の方が集まってくれました。

☆設立の動機は？

2005年4月、昭和の名曲、演歌を歌い継ぎたくて3人で立ち上げ、今年で7年目になります。同好者が集まり現在のメンバーは7人、平均年齢は72歳を超えています。

☆主な活動は？

基本的にはボランティアで、墨田区を中心に活動している元気高齢者です。月に1〜2回、平均すると年



間20回位になります。1日に2カ所で演奏したこともあります。演奏は1回に10曲ほど(約40分程度)で、あらかじめ歌詞を配って参加者と一緒に歌います。大勢の人の前で演奏する事によって緊張感もわいてきます。

☆活動の場所は？

老人ホーム、区内の各施設で演奏をしています。声をかけていただければ、どこへでも出向いて行きます。

☆印象に残った演奏会は？

老人ホームで車椅子で前に出て歌った方の歌唱力の見事さに驚きました。また、思い入れのある歌に涙を流される方もいて、こちらも感極まって声を詰まらせたこともあります。

☆ご苦労は？

本番前の全体練習の時の楽器の移動です。大きな楽器を運ぶのは大変です。

☆メンバーの方たちは？

○ボーカル北山さん

10代から音楽を始めました。有名なギターの先生に師事し、働いたお金は月謝、楽器代、電車賃と音楽に全てつぎ込みました。音楽の道に進みたかったのですが病気になり諦めました。ギターは仕事で手を怪我して今は弾いていません。

○ボーカル益子さん

人形の顔を描く仕事についていましたが会社が倒産し、その後学校に勤めるようになった。歌が好きで、特に三橋美智也を良く歌っていました。メンバーの一人が聞きたいというところで、それが縁でメンバーに入りました。

○タンバリン大竹さん

建築関係の仕事をしていました。暇があるとカラオケに行っていました。メンバーの一人と知り合いになり、入りました。

○ギター丸山さん

機械製造をしていました。

「おじじバンド」に入り、3年ほど前からギターを習い始めました。

○ベース安住さん

リタイア後、北山さんから声がかかりました。連絡係りもやっています。

※その他、ピアノ担当の長尾さん、ギターの本多さんがいます。

☆今後の抱負は？

元気で100歳が目標です。夢は大きく、目指すはカーネギーホールで演奏することです。

11月11日(日)午後10時から「たちばなホーム」(立花3丁目)で「おじじバンド」が演奏します。

ぜひ、聞きに来て下さい。
・取材を終えて・

皆さんお元気で、仲良し！ボランティアとはいえ、活動することによってパワーが湧いているようです。「仲間は人生の宝物」という言葉が印象的でした。100歳を迎えるまで頑張ってください。

—— 音 楽 ——

長く続いた暑さは、一瞬で秋の冷たい風と交代した。O氏はしばらく前から用意しておいた冬ものを着て、クラシックコンサート会場に来ている。何かの折に音楽に触れる機会があり、リラックスしてこころが落ち着くことに気づいてから足を運ぶようになった。

前は聴くことはなかったのだが、最近ピアノやバイオリンの音色にあたたかさや懐かしさを感じるようになってきた。現代のように装置がそろっていない中で、何百年も前の音楽家たちはどうやって音を紡ぎだしたのだろう。全身の感覚をゆだねる。

耳で認識できる音は限られたものであり、そのほとんどは空気を介して全身に伝わってきている。特に弦を震わせる楽器—ピアノやバイオリンなど—や、打楽器—太鼓など—、金属板をはじくオルゴールなどが大きな振動を奏でることが出来るようだ。

音によって脳の血流を上げ、自律神経の乱れを整える目的の音楽療法も研究されているらしい。

O氏は雑誌で読んだ記事を思い起こす。実際、心地良い音楽からは快い感覚が生まれ、緊張がほぐれていくようだ。その後には、すっかりした気分で物事に取りかかれるような感じがする。

自己参加型のカラオケでも同じことが言えるらしい。懐かしく、好きな曲は、その頃の思い出をよみがえらせる。音楽の記憶が聴い

ていたときの出来事と結びついて脳にしまわれているためだ。また、口にできない感情が発散でき、横隔膜の運動にもなる。

音楽は聴く、歌う、楽器を演奏するなど、いろいろな楽しみ方ができる上、脳の活性化にもつながるらしい。

O氏は、機会を見つけて何か楽器に挑戦してみようと思う。体験するだけでもかまわない。自分で音をつくり、旋律を奏でてみたい。

また、大きく息を吸って、おなかから吐き出す腹式呼吸をしながらコーラスに参加するのも楽しそうだ。

O氏のまぶたが重くなってきた。ああ、音楽と親しみながら……筋肉がほぐれて……眠く……なって……き……た……。



手軽にクッキング25

< 10月の魚 >

さんまのゴボウ巻き煮

(1人分 278kca)

1)

<材料 2人分>

さんま	2尾
酒	小さじ2
ごぼう	40g
生姜	1かけ
しらがねぎ	少々
<煮汁>	
だし汁	2カップ
みそ	30g
砂糖	大さじ1.5
酒	大さじ1
しょう油	大さじ0.5
酢	小さじ1



<作り方>

1. 秋刀魚は三枚におろし、骨をとり酒をふる。
2. ごぼうは皮をこそげて千切りし、水にさらす。
3. 煮汁を作っておく。
4. 2を下ゆでし、熱いうちに煮汁をからめておく。
5. 生姜は薄切り、ねぎは5cmのしらがねぎにする。(細い千切り)
6. さんまに、4のごぼうを巻いて、ようじでとめる。
7. 鍋に煮汁と生姜を入れ、さんまを入れて弱火で煮る。
8. 途中、煮汁をかけながらしっかり煮込む。
9. ようじを抜いて器に盛り、しらがねぎを天盛りに!

*旬のさんまは秋に一度は食べたい魚! こっくりと煮

晴舞台 トリフォニーホール 大横川 水馬

週に一度の水泳会を終え、居酒屋に直行した。

枝豆を口に入れ、ビールで喉を潤していると、泳ぎの速い下町の商店主が「ジャズを聴きに行かないか」と声をかけてきた。「お得意さんの中に、学生の頃からジャズ演奏にのめり込んでいる人がいるんだ。今度その人の所属する、平均年齢六十歳のグループがライブをやる。アマチュア集団だから上手いとは言えないかもしれないのだが、どうだろう、一緒に行かないか。終わった後、お得意さんに花束を渡したい。」と言う。

入場料を気にする私の表情を先読みしたのだろう、「ライブはプロのギタリストをゲストに呼んでいるそうだから入場料はタダじゃない。でも、一緒に行くのなら、一部を負担してもよい。」とも言ふ。

仲間には、ゴルフに行く予定だとか主婦業が忙しいとかの日程の都合もあって、結局は暇な男が三人で行くことになった。地下にあるライブハウスの座

席は八十程だが、立ち見の人もいて約百名が入っただろうか。

ピアノやトランペット、トロンボーン、サクソスが目と鼻の先で演奏された。女性ボーカルの曲もあり、ビールを飲みながらの楽しい時間を過ごした。



メンバーは二十名程で、時々交代で前に出て曲の一部をソロ演奏する。練習の成果を発表する場だから気合いが入っている。聴衆を意識しているのか、前に出る一人一人が自信を持って演奏し、カッコイイというオーラが漂う。白髪であるとか、髪が生え際が後退しているとか、胴体がメタボ気味であるとか、そういう見た外見は、年季の入ったカッコ良さを、より一層引き出すための個性のように見える。皆が一様に、生き生きとして

いる。これまで数十年の間、仕事の合間に練習を重ねてきた成果だろう。継続は力なりという言葉を強烈に意識させられた。

小、中学校の頃、ハーモニカや縦笛を皆の前で演奏させられるのが嫌だった。歌を歌わされるのはもつと嫌で拷問に等しかった。今の時代も、音楽の時間はこういうことを生徒に強要しているのだろうか。音楽の授業は他のどんな教科よりも苦痛の時間だった。ここで演奏している人や歌っている人は、そういう思いを全く感じないまま育つたのだろうか。

演奏者は全員揃いの黒ズボン

を着用しているのだが、ズボンに折り目が付いている人が多い中、立ち上がると、座り皺がたくさん付いているのがはつきりと分かる人がいた。

彼は独り暮らしだろうか。そんな、どうでもいいことを脳裏に往き来させつつ、リズムに身を任せていると、体が自然に揺れた。

お土産に、錦糸町トリフォニーホールの大ホールで行われる音楽会の招待券をいただいた。このグループには晴れの舞台が用意されているようだ。この券を無駄にはできない。

☆ 墨田区では毎月1日、15日に地域のイベント情報等をパソコンメールで希望者にお送りしています。ご希望の方は、お名前をメールでお知らせください。件名にメルマガ希望と記入してください。

tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp

「シニア人材バンク登録者募集」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか？

平成24年度 第4回 生きがい講座

アンチエイジング

～目指せ! マイナス10歳～

講師のケニー田沼氏は、日劇のダンサーとして、俳優として、また美容室の多店舗経営者として活躍していた47歳の時に脳梗塞で倒れ、半身麻痺の後遺症が残りました。しかし、身体や筋肉の構造など整体学を学び、自らの体を使いリハビリ法を考案し、麻痺でゆがんだ顔や半身麻痺を治すことに成功しました。その貴重な経験と独自に開発された整顔法を「整顔リハビリ美容法」として伝授しています。化粧品や器具とは違う自分自身の手を使った美容法“整顔”とからだのゆがみを整えるオリジナルの歩行法“整歩”を2回講座として実際に体験します。

参加者全員マイナス10歳を目指しましょう。

講 師：NP0法人美学整顔学術学会理事長 ケニー田沼 氏

日 時：第1回目 平成24年11月14日(水)

第2回目 平成24年12月 5日(水)

午後1時30分～3時30分

会 場：家庭センター5階ホール(墨田区亀沢3-24-2 電話03-3622-1771)

参加費：無 料 定 員：50人

持ち物：手鏡(1回目のみ)・フェイスタオル・動きやすい服装

対 象：おおむね55歳以上の方

申込・問合せ：NP0法人 て一ねん・どすこい倶楽部

(電話) 5631-2577 (平日午前10時～午後4時)

主 催：墨田区

企画・運営：NP0法人 て一ねん・どすこい倶楽部

編集後記

10月に入ると秋の気配がこくなり、紅葉の便りが聞こえてきます。

9月の末に北欧4カ国へ行ってきました。スエーデンのストックホルムでは市庁舎、ノーベル博物館を見学し、ノーベル賞に関するものに触れてきました。「来週にはノーベル賞の発表があります」との言葉を聞いて帰ってきたところ、山中伸弥さんの受賞の報に接しました。おめでとうございます。



発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話 03-5608-6920

編集 NP0法人て一ねん・どすこい倶楽部
〒131-0044 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(平日午前10時～午後4時)

メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoiclub/>