

# 群馬菱の実会だより

## 第31回 ゴルフ愛好会コンペ報告 関根詔三さん 優勝



6月5日、大間々GCにて開催しました。うす曇りで暑くなく、初夏の緑を満喫出来たゴルフ日和と、年1回豪華賞品を用意したコンペのためか、参加者全員好スコアでプレーすることが出来ました。

又賞品を持ち帰ったプレーヤーから賞品のゴルフバッグの中に帽子、ボール、ポット等が入っていて何か間違いではないかとTELがありました。ゴルフ場へ確認した所、中身入りの賞品との事でした。今回の賞品はプレー費とセットでしたが評判は良かったようです。次回は、8月2日(木)玉村ゴルフ場にて開催の予定です

順位	氏名	GRS	NET
優勝	関根 詔三	89	68.6
準優勝	坂田 修	71	71.0
3位	川口 博	86	71.6
4位	境野 賢治	91	71.8
5位	田口 勝也	83	72.2
6位	長谷川正男	80	72.8
7位	竹沢 宏	80	72.8
8位	井上 佳久	86	72.8
9位	蟻川 正吾	90	73.2
10位	水戸 友康	95	73.4

## 尾島ピッコロ福祉作業応援の報告

さる6月11日(月)～14日(木)の4日間、作業応援を実施しました。例年、平日応援のため馬電からは参加できず、菱の実会のみでの参加となっています。今年は参加者が多く、延べ20人の方々にご協力をいただきました。

## 菱の実会フLOOR設置のご案内

5月組合事務所のレイアウト変更にもない、菱の実会フLOORを設置して頂きました。

ここ2～3年の退職増で菱の実会員が急増し、馬電に来る菱の実会員が多くなったことへの対応と、会員の情報を敏速に処理するためです。皆さん馬電に行ったときはぜひ利用して下さい。



## 訃報

山岡 功さん(太田市亀岡町 享年68歳)は、5月27日ご逝去されました。ご冥福をお祈りすると共に、お知らせします。

## 【新入会員紹介】

田島秀夫 さん（平成18年3月退職） 伊勢崎市境女塚



途中から入会させていただきます。

私は昭和36年入社です。試作係に配属され、平成4年まで試作品作りに携わってきました。（その間、磁気ヘッドの製造で電子機器製造部へ約6年在籍）。平成4年9月販社へ出向し、7年9月馬電営業課へ復職しました。9年5月菱馬テクニカへ出向、15年転籍し営業課に所属していました。

18年3月定年退職し、半年ほど家で遊んでおりましたが、18年秋より菱馬テクニカ営業課の仕事をお手伝いして現在に到っております。これから宜しくお願い申し上げます。

## 【会員投稿】

### 歌声サロン・音楽演奏ボランティア考

細野 孝雄

昨年6月にシンセサイザ・キーボードを買った。ピアノは学生時代にかじっていたので、誰にも教わることなくキーボードは演奏できた。自動伴奏機能を持ったキーボードは、それ1台でバンドまがいの演奏ができるので、ピアノと違った楽しみ方ができる。爾来、時間さえあれば楽しみながら引き続け、今では両腕全体が腱鞘炎で筋は痛いし、肘も痛い、と慢性化してしまった。

話し変わって、太田市は各町単位で高齢者対象の「生き生きサロン」の開催を奨励していて、チャンとやれば1回につき5,000円の助成金を貰える。「生き生きサロン」とは、凡そ各町内の70歳以上の高齢者対象の茶話会で、出不精になった高齢者を集会所や公民館に駆り出し、お茶を飲みながら昼食を食べながら、お話したり、ゲームをしたり、歌を歌ったりして、大体2時間位を楽しむ集いである。出席者は全員ほぼ健常者で、出席者の70%は女性、男性は30%と言った比率で、対外活動は圧倒的に女性の世界だ(宝町の場合)。男性は何しているのだろうか？会社勤めで定年までにすっかり精気を吸い取られてしまって家にこもっているのだろうか？



宝町早春生き生きサロン

我が町宝町も細々と「生き生きサロン」をやっていた。私自身が昨年度は地区の区長であったことで、「生き生きサロン」の開催を自分の重点課題として取り組んだ。「生き生きサロン」の運営の主体は民生委員と地域ボランティアの皆さん方10人位。実は運営側も全員準高齢者から高齢者であって、言ってみれば「老老介護みたいなものだね」と準備会議で言ったら皆笑っていた。

昨年12月の年忘れ(クリスマス)パーティで、初めて音楽演奏による歌声サロンを取入れ、皆に手拍子取りながら歌って貰った。これが大好評だった。帰り際に私のところへお礼に来てくれた老婦人が何人もいたのだ。一方、反省課題も多々あった。これらの対策を導入して今年の3月に「早春生き生きサロン」を開催した。



泉町生き生きサロン

今度は演奏曲目の歌詞集を制作して全員に配り、大合唱して貰った。「これはオレの持ち歌だ。オレに歌わせる。」と歌詞指導のボランティアさんからマイクを取り上げて歌ってくれる男性も居て大好評。また中間点には、椅子から立ち上がっての軽い体操を入れたり、休憩時間を設けてこの間にお弁当を配ったり、替え歌を仕込んだりの工夫は大成功だった。勿論、キーボードによるナマオケ演奏は私が担当した。スタッフの朝の準備方法を改善して、スタッフ全員が余裕を持って歌ったり体操したりで、招待客と一緒に楽しめるように工夫したのも当たった。私自身はキーボード演奏を楽しんだ。月末には、隣町の区長に頼まれて、「泉町生き生きサロン」でもキーボードによる音楽演奏と大合唱を好評裏に行うことが出来た。これを往年の「歌声喫茶」をもじって「歌声サロン」と勝手に称している。

さて、「生き生きサロン」の全体プログラムは、「連絡・通達事項」「歌声サロン」「ゲーム」「お茶・昼食」「おしゃべり」などで構成。本稿では主題の「歌声サロン」に絞った。先ず、どんな曲をどんな風に組み合わせるかのプログラムに関して、あるべき姿を標準パターンとしてまとめた。具体的には、「早春生き生きサロン」のケースに若干手を加えて図に示した。開演当初は身体も心も硬くなっているのを歌いながら「軽体操」してほぐしてもらおう。その後大きな声で大合唱してストレス発散・健康増進してもらおう。次に選曲のポイントは、①特定の定番曲以外は、前回とダブらないこと(自分の練習と歌詞集作りが大変だけど)。②出席者になじみのある曲であること。童謡、唱歌、歌謡曲などで有名な曲。自分が好きだから、弾きたいからではなく、招待客主体で考える。③歌いやすい替え歌(オレオレ詐欺などの時流を考慮したものや、ボケないための教訓的なもの、感動的なもの←地域ボランティア、民生委員が良く知っているのを、教えてもらう)。④軽体操など。

次に曲プログラム構成。最初の曲は定番曲で、「うさぎとかめ」で両肩叩きと両手の「むすんでひらいて」で脳への刺激も与える。歌いながら体操してもらおう。この2曲は定番曲で、毎回必ず先頭に置くのがよい。次から本番で、先ず入りやすく人に安定感を与えるドミソ音からなるやさしい長調曲を置く。童謡や唱歌がよい。軽快なワルツなどもよい。順次複雑な曲に移らせていく。休憩の前に定番曲の替え歌「オレオレ詐欺対処歌」「ボケない小唄」「ボケます小唄」などの中から選んで入れる。終わり頃にも定番曲の替え歌をおく。

各曲とも2番までとし、長々やらない。少々物足りない方がよい。前奏は、歌い出しの音程とリズムを掴んで貰う為に絶対必要。間奏が入ると2番のはいりが掴み難く歌い難いので、間奏なしですぐ2番に行く(と開始前に説明しておくこと)。後奏は曲の余韻のために入れる。間奏の優れた曲が多々あるので、後奏に使うとか自分で編曲したらよい(歌う人には後奏は直接の関係はないので)。大体、全12~13曲位、

1時間位を目安に構成する。アンコール曲は、全曲終了した後、もう一度歌いたい曲があるか?と聞いて要望に応える他、アンコール用に1曲でも準備しておければ最高。アツと言う間に終わってしまう感じだけど、逆に長いと歌い疲れてしまうのでこれでよい。

実際、演奏してみると、いい歳してあがってしまう。慣れが絶対必要。それには回数を重ねるしかない。さあ、読者のOBの皆さんも、音楽演奏ボランティアに挑戦してみたら如何かな?

(隠れボランティア音楽士 07.04.18)

### 歌声サロン演奏曲目

1. 肩たたき体操(うさぎとかめ)
2. むすんでひらいて体操
3. 早春賦
4. 花
5. 青い山脈
6. 古城
7. オレオレ詐欺対処歌(うさぎとかめ替え歌)  
＜休憩＞
8. ふるさと
9. テネシーワルツ
10. 川の流れのように
11. いい日旅立ち
12. 星影のワルツ
13. 幸せのワルツ(星影のワルツ替え歌)
14. アンコール曲



宝御クリスマス生き生きサロン

## ◇ おしらせ ◇

		日時	場所	申込み、その他
1	7月の 囲碁愛好会	7月9日(月) 9:30~	赤城倶楽部	ご自由にご参加ください
2	7月の麻雀会	7月12日(木) 7月26日(木) 9:30~17:00	赤城倶楽部 会費2000円	申込み 7/10(火) 20日(金) 下山國夫(0277-78-3204) 荒井昭三(0276-52-0803)
3	7月 グラウンドゴルフ例会	7月23日(月) 9:30~ (集合 9:15)	利根グラウンド ゴルフ場 (会費:無料)	希望者は直接会場へ 雨天中止
4	第32回 ゴルフ愛好会例会	8月2日(木) 9:06 スタート 6630円(食付) 会費 1000円	玉村ゴルフ場 65以上 500円引	萩原(56-3852) 関根(31-8410) 川口(56-2678) 長谷川(0270-74-2056)
5	8月の パソコンサークル	8月6日(月) 13:30~15:30	労組事務室	ご自由にご参加ください
6	8月の カラオケ月例会	8月6日(月) 17:30~20:30	カラオケ本舗 「まねきねこ」 0276-52-3450	申込み:7月28日(土)まで 佐藤辰利(0276-52-4688) 大橋 浩(0276-52-3866)
7	編集委員会	7月23日(月) 13:30~	組合会議室	都合の悪い場合は、事務局まで忘れずにご連絡をお願いいたします
8	幹事会	8月6日(月) 16:00~		

**菱の実会だより配送方法の変更**

6月だより170号で、急遽価格が安いクロネコメール便を使って配送しました。引き続きメール便を使って配送しますので、ご承知おき下さい。

**編集後記**

梅雨に入ったというけれど、素晴らしいさわやかな空が続く毎日です。

田植えもすんで、水田の緑がまばゆく感じられる頃になりました。

昭和20年代後半から30年代前半の頃、学校では春と秋に「農繁休暇」という休みを1週間取りました。私が小学4年生位から中学2年生までの事だったと思います。農家でない私も親戚の家に行って農を手伝いました。「農繁休暇」をご存知の同年代の方もいらっしゃるでしょう？

親戚の家に泊まり、子供の出来る仕事を沢山？手伝って、仕事の合間に漬物やお菓子を食べながらのお茶飲みと語り、伯母さんの作った食事、子供同士と一緒に眠り、普段に無い人達との生活が子供心に「仕事は楽しい、収穫は嬉しい」と感じられ、私にとっては積極的に生きた期間だった事を思い出します。

先日、記事のボランティアに行った時、数人の女子中学生が生き生きと楽しそうに手伝っていました。勉強でない生きた教育が今でもちょっと残っている！嬉しい思いを致しました。(境野 記)

発行 2007-7-2 No.171

発行責任者 長嶺 元

編集:「菱の実会だより」編集委員会

三菱電機労働組合群馬支部

〒370-0492 群馬県太田市岩松町 800

TEL 0276-52-3874 Fax 0276-52-3207

菱の実会だよりホームページ アドレス <http://www18.ocn.ne.jp/~hishimig/>