

梅雨も明けるころかと思います。今年もきっと暑い夏がやって来ますよ。吹奏楽コンクールや学生フルート・コンクールなどで、フルートに接する機会も多くなります。気温が高い時は楽器の持ち運びにも気を付けましょう。吹いた後のお手入れは入念に…演奏会前に楽器屋さんへ調整に出すのもいいですよ。

#住所変更の連絡について

お住まいが変わりましたら、なるべく早くお知らせください。会報を送付している封筒に連絡先を記しています。なお、岡山フルートの会のホームページの「お問い合わせ」からも手続きできます。

#ルミエールの練習予定

秋のチャレンジコンサートに向けて、以下のようにルミエールの練習を行います。ご指導は菅原先生で、新しく参加される方は谷川さんか宮園さんにご連絡ください。なお、練習場は操山公民館です。

昨年から岡山フルートの会の会報の発送をセレーナやルミエール他で分担することが決まり、9月はルミエールの担当月です。9月1日(土)の練習前に発送作業を行いますので、練習場所に集合していただきたくお願いいたします。

月日:①7月15日(日)1F 研修室(和室), ②7月29日(日)1F 実技室,

③8月18日(土)1F 実技室, ④9月1日(土)1F 実技室, ⑤9月22日(土)2F 第1講座室

時間:9:30~12:00

場所:操山公民館(岡山市中区国富 3-9-12)

連絡先:谷川さん:携帯 090-8364-9375, E-mail qzb03677@nifty.com

宮園さん:携帯 090-5370-4028, E-mail rodai-11259@docomo.ne.jp

※10月の練習(2回を検討中)は7月以降にお知らせします。

#実行委員会のお知らせ

第21回岡山学生フルート・コンクールの実行委員会を、以下のように行います。実行委員の皆さまは、ご参集くださいますよう、お願いいたします。

日時:8月7日(火) 19:30~

場所:長谷川楽器店 3F ホール

お問合せ:090-3746-7953(実行委員長:堺さん)

#星っさんコーナー(その145)

「小林弘幸先生のお話と漫画の本」

顧問 星島明郎

先日、岡山シンフォニーホールで小林弘幸先生の「自律神経を整えて人生を最高に生き抜く」と題した講演を聞きました。2000人収容の会場はほぼ満席で高齢者が多く、小林先生の分かり易い大きなスクリーンを使った巧みなお話に、皆さん熱心に聞き入っていました。小林弘幸先生は順天堂大学医学部総合診療科研究室および病院管理学研究室教授を併任されています。その中で自律神経バランスの重要性を痛感され、現在自律神経研究の第一人者と目されています。そして

数多くのトップアスリートや文化人のコンディショニング、パフォーマンスの向上指導に関わっていらっしゃいます。又、「たけしの健康エンターテイメント・みんなの家庭の医学」や「世界一受けたい授業」など、たびたびテレビでもお目にかかっており、「病に好かれる人・/病に嫌われる人」「なぜこれは健康にいいのか？」ほか健康に関する著書も多数あるので、みなさんご存知の方も多いと思います。岡山シンフォニーホールでの講演では、私達が生活の中で平素疑問に思っている問題を明快に解き明かしてくれましたが、そのお話しの中で最も重要なポイントは「予防医療」で、全ての病の解消には「腸内環境の改善」が第一であると断言されました。特に認知症の進行にも腸内環境は大きく関係しており、今や全部の医学の根本的な研究になっているようです。腸内に悪玉菌が多いと、体内の全ての内臓（肝臓、心臓などなど）をやっつけるので、綺麗にしておかなければならない。又、腸内環境が悪いと善玉菌が減っていき、ビタミンを吸収したり、食べ物を消化したり、免疫を活性化させたり、自律神経を調節したりする働きが崩れてくる。ここで面白い話を聞きました。ダイエットに関係した実験で、痩せている人の腸内細菌を取ってきて太った人に飲ませると、太っていた人が痩せていくと言う実験です。しかしこれには問題があって、痩せるだけでなく性格まで移ってしまうので困ると言うことです。（これは、かの小保方さんが投稿したあの世界最高峰の医学雑誌「ネイチャー」に載ったとのこと）。腸内環境の改善で小林先生のお勧めは朝と夜のヨーグルト。その種類もずっと同じものでなく、どんどん変えていったほうが効果が大きいそうですよ。

さて後日、私は先生のお話の内容を確認し、さらにもっと詳しく学習しようと思って、先生の沢山の著書の中から次の2冊を求めました。それは「まんがでわかる自律神経の整え方」と「聞くだけで自律神経が整うCDブック」です。私は漫画の本を買うのは小学生時代以来実に70年ぶりでしたが、この「まんがでわかる」は、とても分かり易く画かれた楽しい本でした。漫画家の一色美穂さんが自律神経とその整え方を、小林先生の指導と協力の下に6章からなる157ページの漫画本に纏められたものでした。それはLesson1 あらゆる不調は、自律神経の乱れから、Lesson2 乱れた自律神経を、今すぐ整える方法、Lesson3 自律神経が整う、夜の過ごし方、Lesson4 自律神経を整える、朝の過ごし方、Lesson5 自律神経を味方につける仕事術、そして最後にエピソードとして自律神経は乱れてもいい？という全6章でした。もう一冊の「聞くだけで」は医師としての立場からより専門的に細かくアドバイスしており、「聞く薬」として、「音楽を聞くことで呼吸が整い、心や身体が健やかになっていきます。このCDは、不調改善はもちろん、仕事や勉強時にも効果を発揮するよう工夫しています。好きな時に聞いて、あなたの自律神経を整えてください。」と言う小林先生のコメントが載っていました。添付してあるCDは、自律神経を整えるシンガーソングライターとして小林先生とともに研究開発に携わっている大矢たけはるさんが編集演奏されたものです。「自律神経を整えることが、しつこい心と体の不調を改善するカギです！」と言う小林先生の言葉を信じて、この漫画とCDを大いに利用しようと思っています。

＃演奏会情報の掲載順について

会報の「演奏会情報」のコーナーでは、以下の順で掲載することになりました。岩崎会長に主催願等を提出するとともに、谷川さん(会報係チーフ)に演奏会情報を連絡する際には、主催・後援等を明記してください。

会報の掲載順

1. 岡山フルートの会が主催する演奏会
2. 岡山フルートの会が後援・共催・協賛する演奏会
3. その他

＃演奏会情報

♪フルートアンサンブル「ローザ」～爽やかサロンコンサート～【岡山フルートの会主催】

日時:8月3日(金)11:00 開演(10:30 開場)

会場:岡山福音ルーテル教会

入場料:1,500 円 高校生以下 500 円

出演:小池 薫, 堺 由美, 野崎めぐみ, 宮尾紀子

曲目:多久潤一朗/ローズ・ローザ 他

お問合せ:086-942-1325 または出演者まで

♪フルートアンサンブル「ローザ」～昼下がりのコンサート～【岡山フルートの会主催】

日時:8月5日(日)13:30 開演(13:00 開場)

会場:瀬戸内市中央公民館ホール

入場料:無料

出演:小池 薫, 堺 由美, 野崎めぐみ, 宮尾紀子

曲目:多久潤一朗/ローズ・ローザ 他

お問合せ:0869-22-3761(瀬戸内公民館)

♪フルートとヴァイオリンとピアノによるトロピカルな午後【岡山フルートの会主催】

日時:8月25日(土)14:00 開演(13:30 開場)

会場:日本福音ルーテル岡山教会

入場料:一般/前売:1,500 円(当日 500 円増) 学生/1,000 円(高校生以下)

出演:立石和美(F1), 三宅 恵(Vn), 藤田美貴(Pf)

曲目:マルティヌー/ソナタ, W. A. モーツァルト/トルコ行進曲, 四季メドレー 他

お問合せ:080-1935-5644(立石さん)

♪フルートアンサンブル「ローザ」～夏の終わりのコンサート～【岡山フルートの会主催】

日時:8月26日(日)15:00 開演(14:30 開場)

会場:中川楽器(neo スタジオ)

入場料:1,500 円 高校生以下 500 円

出演:小池 薫, 堺 由美, 野崎めぐみ, 宮尾紀子

曲目:多久潤一朗/ローズ・ローザ 他

お問合せ:086-942-1325 または出演者まで

♪堺 由美フルート with 松本 彩ハープリサイタル～ラ・セーヌの風ときらめきと～

【岡山フルートの会主催】

日時:10月28日(日)14:00 開演(13:30 開場)

会場:ルネスホール

入場料:前売り 2,500 円(当日 3,000 円) 高校生以下 1,000 円(当日 2,000 円)

出演:堺 由美(F1), 松本 彩(Hp), 岩崎美音(V1a)

曲目:ドビュッシー/フルートとヴィオラとハープのためのソナタ, ジョリヴェ/フルートソロのための「5つの呪文」より D, E 他

お問合せ:090-3746-7953(堺さん)

♪オカヤマ シビックホール ブラス第7回定期演奏会

日時:7月7日(土)18:30 開演(18:00 開場)

会場:岡山市民会館

入場料:当日 1,200 円(前売り 1,000 円)

スペシャルゲスト:(F1)高木綾子

お問合せ:ocbrass@gmail.com(オカヤマ シビックホール ブラス事務局)

♪倉敷管弦楽団第44回演奏会

日時:7月22日(日)14:30 開演(14:00 開場)

会場:倉敷市民会館

入場料:一般 1,500 円(前売り 1,300 円), 学生 1,200 円(前売り 1,000 円)

出演:(F1)河村香織, 宮尾紀子

曲目:チャイコフスキー/組曲第3番 Op. 55, ベートーヴェン/交響曲第3番「英雄」Op. 55

お問合せ:090-9461-8595(宮尾さん)

♪7月コンサート(2018)

日時:7月30日(月)19:00 開演(18:30 開場)

会場:日本福音ルーテル岡山教会

入場料:無料

出演:(F1)諸田大輔, 浅井那月, 小引望実, 文谷 真, (Pf)片山結梨

曲目:久石 譲(作)・齊藤武(編)/「もののけ姫」メドレー ~4本のフルートのための~ 他

お問合せ:090-9677-6832(諸田さん)

#演奏会情報の連絡締め切り日

演奏会情報は7月27日(金)までに谷川さん(会報係チーフ)に連絡してください。

会報係チーフ連絡先:qzb03677@nifty.com(谷川さん)

#チラシをホームページに掲載する方法について

演奏会のチラシを岡山フルートの会のホームページに掲載してほしい会員は、チラシを折らないでホームページ係チーフ(柴田さん)に郵送してください。なお、チラシをPDF化できる会員につきましては、以下のアドレスにファイルを添付してお送りください。

ホームページ掲載用チラシ送付先:柴田 聡さん

〒703-8282 岡山市中区平井 1126-52 okayama-flute@mail.goo.ne.jp

【会報の封筒詰めのお知らせ】

ルミエールの皆さまには9月号の会報の封筒詰めをお願いします。9月1日(土)の午前9:30に操山公民館の1F実技室に集合してください。