



毎日寒いですね。皆さまお変わりありませんか。我慢の日が続いていますが，“明けない夜はない”を心の支えに，明るく元気に過ごしましょう。

#【重要】第 42 回岡山フルートの会の演奏会中止

本年 3 月 21 日(日)に予定していた第 42 回岡山フルートの会演奏会について，お知らせします。岡山でもコロナの感染が継続していることから，会員とお客様の健康に配慮して演奏会を中止します。前回に続く中止で誠に残念ですが，何とぞご了承ください。

この件，テレビ会議によって臨時の理事会を開催して決定しました。

#ホームページの QR コードについて

会報の右上隅に，岡山フルートの会のトップページの QR コードを記載しています。スマートフォンからアクセスする場合などにご利用ください。

#演奏会情報等の URL について

演奏会情報などの URL(インターネット上の住所)の掲載を希望する場合は，演奏会情報と併せて締切日までに会報係にお知らせください。URL は，岡山フルートの会のホームページにアップする当該月の会報の最終ページに掲載します。なお，内容によっては URL の掲載期間をお尋ねしますので，ご承知おきくださいますようお願いいたします。

*URL を掲載する方法について，QR コードを利用する方法を含めて会報係とホームページ係で検討しました。その結果，紙面編集の都合と会報係の負担増を避けて，URL をホームページにアップする方法になりました。

#星っさんコーナー(その 169)

「誤嚥性肺炎とフルートタンギング」

名誉会長 星島明郎

NHK 教育テレビの健康番組で「飲み込む力が衰えると」と題する放送を見ました。講師は東邦大学大学院教授の海老原覚先生でしたが，「誤嚥による嚥下性肺炎とその対策」に関するお話でした。「誤嚥性肺炎」は，飲み込む力が衰えて食べ物が食道に入らず誤って気管や肺に入り，唾液や食べ物に含まれた細菌が肺の中で増殖して炎症を引き起こす病気です。加齢とともに喉を支える筋肉が衰え(喉の老化は 40 歳代から始まるそうです)，さらに喉の感覚も衰えて飲み込みづらくなるのです。誤嚥性肺炎を含めた肺炎は，日本人の死亡原因の第 3 位を占めており，肺炎で入院した高齢者の，80 歳台では 80 パーセント，90 歳台では 95 パーセントが誤嚥性肺炎だったそうです。つまり後期高齢者の肺炎のほとんどが誤嚥性肺炎と考えていいそうです。この番組で海老原先生は，飲み込む力をつける体操をいろいろ提案されていましたが，口と喉の訓練の一つとして次のような発音練習を勧めていました。1，パパパパ 2，タタタタ 3，カカカカ 4，ララララ と繰り返し発音する。次にそれをまとめて，「パタカラ・パタカラ・パタカラ」と何度も繰り返し発音するのです。あれ！！これはまさにフルートのタンギング練習ではないか。(我田引水の感はありませんが)フルート奏者のタンギングが，知らず知らずのうちに誤嚥性肺炎に対する口と喉の訓練にな

っているのではと嬉しくなりました。さらに海老原先生は誤嚥性肺炎の予防として最も大切なことは、口の中を清潔にすることと話されていました。その為には毎食後と寝る前に「歯磨き・舌磨き」を励行することが大切とも。フルートは和楽器の尺八と共に、最も健康維持に役立つ楽器と言われてきましたが、今回また一つ証拠を加えたようで、笛吹きとしては嬉しい限りです。

#演奏会情報

♪上野星矢フルートリサイタル in 岡山【岡山フルートの会後援】

日時:2月11日(木・祝)15:00 開演(14:30 開場)

会場:岡山県立美術館ホール

入場料:一般/3,500円 学生/2,000円

出演:上野星矢(F1), 古田友哉(Pf)

曲目:シャミナーデ/コンチェルティーノ, ユー/ファンタジー, ボルヌ/カルメンファンタジー 他

※曲目・曲順は予告なく変更となる場合があります。

主催:パウエル・フルート・ジャパン

チケット予約・お問合せ:パウエル・フルート・ジャパン大阪(ドルチェ楽器内)

電話:06-6377-1117 メール:infod@dolce.co.jp

♪アマービレコンチェルト 24° ~情熱のヴァレンティン♡アツ!アツ!~

日時:2月14日(日)14:30 開演(14:00 開場)

会場:ルネスホール

入場料:前売 2,000円(当日 2,500円) 中学生以下 1,500円

出演:堺由美(F1), 弦楽カルテット, 声楽, ピアノ, エレクトーン

曲目:ピアソラ/タンゴの歴史, ブエノスアイレスの秋, 鯨 他

お問合せ:086-245-0690(アマービレ) 090-3746-7953(堺さん)

#演奏会情報&チラシの会報への同封について

演奏会情報は2月26日(金)までに宮尾さん(会報係チーフ)に連絡してください。また、演奏会のチラシを会報封筒に同封・郵送(原則として奇数月のみ)を希望される場合は、A4版はそのまま(A3版は二つ折りにして)袋詰めの日時に長谷川楽器店の3階ホールに持参してください。その際、必ず事前に会報係チーフに連絡し、会報発送数を確認してください。

会報係チーフ(宮尾さん): fluteair75@yahoo.co.jp

お手数ですが、受取確認の返信がない場合は、以下のアドレスに再送信してください。

nori_ring@i.softbank.jp(会報係チーフ)

#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情報管理係の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.

【会報の封筒詰めのお知らせ】

3月号の会報の封筒詰めを、3月2日(火)午後7時から長谷川楽器店3階ホールで行います。
袋詰めの日時は袋詰めの日時は会報係ですが、会員の皆さまもお手伝いをお願いします。