



主催：埼玉県合唱連盟・シニア委員会
後援：埼玉県 / 埼玉県教育委員会 / 桶川市 / 桶川地域文化振興共同事業体 / 公益社団法人埼玉県理学療法士会 / 朝日新聞さいたま総局

加藤良一

令和5年(2023) 11月15日

豊かな経験に基づいた詩の理解がある。共に年齢を重ねた仲間と長く楽しく歌い続けてほしい。そう願っていた埼玉県合唱連盟が、ついに新たな企画「彩の国シニアコーラスフェスタ」を開催しました。「歌を歌う」ということがどれほど健康に良いことか、また理学療法士の先生に簡単な体操や身体を動かす方法を教えていただき、高齢化社会に向かっていかに健康に楽しく過ごしていけるかを実践するのがこのフェスタの狙いです。



彩の国プラチナ合唱団(混声)

2023年11月11日(土)、**彩の国シニアコーラスフェスタ2023**が響の森 桶川市民ホールで開催されました。主催は埼玉県合唱連盟及びシニア委員会です。シニア委員会は、県連理事及び理事OBの計15名で構成しています。

【シニア委員会】 (五十音順)
 池田裕子／大館雅子／小野瀬照夫／加藤良一／國弘雅也／
 小島嘉子／新祖 章／鈴木弘美／須田信男／津島登志子／
 南 めぐみ／宮野善也／持田みどり／森川真弓／吉村久恵

令和5年
11月11日(土)
 響の森 桶川市民ホール

開 場 : 10:30
 第1部 : 10:50 ~ 12:55
 第2部 : 13:55 ~ 17:35



第1部

1. コール・マイン (女・8) 指揮・ピアノ 宮林 亮聖 深谷市
 Tantum ergo Gabriel Faure 作編
 Salve, Regina Gabriel Faure 作編 / Gabriel Thomas 編曲
 グリンピースのうた 宮田 雄子 作詞 / 木下 敬子 作曲

2. 女声コーラス 秋桜 (女・20) 指揮 小島 嘉子 / ピアノ 村田 枝世子 さいたま市
 糸 中島 あゆみ 作詞・作曲 / 佐々 孝彰 編曲
 女声合唱組曲「母の手、より いわし」 藤野 繁弘 作詞 / 大田 悦子 作曲

3. Con (混・17) 指揮 大岩 篤郎 / ピアノ 大山 貴士 さいたま市
 歌声ひびく〜秋〜 舟池 洋 作詞 / ドイツ楽団
 糸 中島 あゆみ 作詞・作曲

4. FRAUEN CHOR 梨花 (女・10) 指揮 小島 嘉子 / ピアノ 高橋 恵子 蓮田市
 コスモス 藤野 繁弘 作詞 / 藤原 貴典 作曲
 愛の花 あいみよん 作詞・作曲 / kiminabe 編曲

5. 女声合唱団 やまねこ (女・24) 指揮 山根 明子 / ピアノ 太田 敬子 さいたま市・幸手市
 ジブザグな屋根の下で やなせたかし 作詞 / 佐藤 真志 作曲
 折ってもいいだろうか 佐川 隆太郎 作詞 / 佐藤 真志 作曲

6. 男声合唱団メンネル A.E.C. (男・14) 指揮 須田 信男 / ピアノ 長野 勤子 上尾市
 舟唄 坂久 隆 作詞 / 高瀬 伸 作曲 / 岡崎 光治 編曲
 You'll Never Walk Alone O-hammer stain II 作詞 / R.R. Kilgus 作曲 / 大石 正次 訳詞 / 岡崎 光治 編曲

7. コーラスせきれい (女・19) 指揮 桑子 美千代 / ピアノ 竹川 典恵 さいたま市
 メンアルスゾーン二重唱曲集より メンアルスゾーン 作曲
 ゆけわがそよ風 二村 和次 訳詞
 きみをしのぶ 香田 秀和 訳詞
 秋の歌 香田 秀和 訳詞

8. グラン・シエル (混・20) 指揮 小島 嘉子・須口 信男 / ピアノ 住島 由美 さいたま市
 青葉城恋唄 藤野 繁弘 作詞 / さとう 英幸 作曲 / 竹田 光治 編曲
 【筑後川】より 河口 丸山 典 作詞 / 藤原 繁 作曲

理学療法士さんによるお話と体操

第2部

彩の国プラチナ合唱団 (115) 指揮 小野瀬 照夫・國弘 雅也 / ピアノ 持田 みどり
 女声合唱曲 母に贈るうた 藤野 繁弘 作詞・作曲
 混声合唱曲 リフレイン 藤野 繁弘 作詞 / 藤原 貴典 編曲

1. コーラル・デージー (女・12) 指揮 小島 嘉子 / ピアノ 筑波 則子 さいたま市
 荒城の月 土井 敬徳 作詞 / 高瀬 伸 作曲 / 上田 真樹 編曲
 さくら 藤野 繁弘 作詞 / 久遠 史 作曲 / 高橋 恒誠 編曲

2. グラツィオーソ (女・5) ピアノ 持田 みどり・佐藤 かおり さいたま市
 竹とんぼに 宮田 裕子 作詞 / 木下 敬子 作曲
 カイト 米津 玄師 作詞・作曲 / 石野 律志 編曲

3. すみれ会 (女・11) ピアノ 高松 和子 さいたま市
 二部合唱のための6つのソング「わたしたち」より 空の端っこ 宮本 益弘 作詞 / 佐藤 真志 作曲
 「花のなみだ」より 私に歌があればこそ 藤野 繁弘 作詞 / 朝倉 真木子 作曲

4. 混声合唱団 セイ (混・12) 指揮 桑子 美千代 / ピアノ 持田 みどり さいたま市
 異邦人 久保 幸三 作詞・作曲 / 佐藤 真志 編曲
 このみち 金子 みすゞ 作詞 / 三宅 悠太 作曲

5. ウエスト・ウエーブ (女・9) 指揮 北添 智子 / ピアノ 北添 郁朗 さいたま市
 女声合唱組曲「地球あかりがとう」より 別れ 北添 智子 作詞 / 北川 洋 作曲
 女声二部合唱 平和のたね 藤野 繁弘 作詞 / 伊藤 浩一 作詞 / 藤野 繁弘 作曲

6. 桶川合唱団 (女・6) ピアノ 今井 茂子 桶川市
 すずき 稲津 敏子 作詞 / 藤原 繁 作曲
 狩野小曲集「月の角笛」より 新美 康三 作詞 / 木下 敬子 作曲
 月の角笛 北添 智子 作詞 / 木下 敬子 作曲
 白いもの

7. コール・ミモザ+M (女・7) 指揮 鈴木 弘美 / ピアノ 石渡 まゆみ さいたま市
 こみちのきもち 藤野 繁弘 作詞 / 藤原 貴典 作曲
 未来へ 佐川 隆太郎 作詞 / 藤原 貴典 作曲

休 憩

筆者は、司会進行を担当しました。今回はシニアのイベントですから、全体的にアットホームな肩の凝らない、ちょっとユルイものにしてというのがコンセプトともなっていました。そこで、影アナを使わずすべてステージ上で喋りながら進めました。

ユルイ運営の一環として、録音録画は決まった場所で、なおかつ自団の演奏にかぎって自由にやってよいこととしました。演奏前の団紹介は、司会が読み上げてもよいし、あるいは団の代表が喋ってもよいことにしていましたが、ほぼ半数の団体が自分たちで紹介してくれました。

また、演奏後は、すぐに講師による講評を行いました。さらにもう一人の講師が別の角度から講評用紙に記入するというやり方を採用し、好評を博しました。もっとも、講評するほうは、すぐその場で感想を述べなくてはいけないので、なかなか大変でした。

公募で集まった100人以上の**彩の国プラチナ合唱団**は、高橋晴美作詩・作曲 女声合唱曲「母に贈るうた」(指揮:小野瀬照夫、ピアノ:持田みどり)と、覚 和歌子作詩・信長貴富作曲 混声合唱曲「リフレイン」(指揮:國弘雅也、ピアノ:持田みどり)を演奏しました。



コーラスと健康

今回は一大テーマとして、「合唱は生涯学習。」を掲げ、埼玉県理学療法士会のご協力を得て、理学療法士さんによる「合唱」と「健康」の関係について指導して頂くステージを前後半に2回設けました。ところで、理学療法士とは、どのような職業なのか。埼玉県理学療法士会副会長の原田慎一さんの挨拶文(↓)にわかりやすく紹介されています。

埼玉県理学療法士会副会長・リハビリテーション天草病院

原田 慎一

理学療法士は怪我や病気による障害によって生活機能が低下した方のリハビリテーションを担う専門家の一つで、主に寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くといった基本的動作能力の回復を図ります。具体的にはその妨げとなる障害に対して適切な理学療法評価を行い、日常生活や社会活動の制限となる因子との関連性を分析して問題点を抽出します。その結果に基づき治療計画を立案し、個々に適した運動療法や物理療法といった理学療法を行い、基本動作の改善から日常生活や社会参加に繋がるよう援助を行います。理学療法士は病院やクリニックなどの医療機関、介護老人保健施設や特別養護老人ホームなどの介護施設、教育機関、行政機関、スポーツトレーナーなど様々なフィールドで活躍しています。

公益社団法人埼玉県理学療法士会は、埼玉県内の日本理学療法士協会会員の集まりで、理学療法士の知識・技術の向上や地域貢献等を行っています。例えば、研修会や学会の実施など理学療法士の専門的な知識や技術向上の支援や、他職種との研修会の開催による連携強化など理学療法士の職業への理解を広める活動、地域のイベントでの健康チェックなど県民皆様の障害・疾病予防の啓発活動など行っています。こうして医療・介護・福祉など様々な分野で高度な専門性の発揮や円滑な多職種連携が推進できるよう取り組み、県民の皆様の健康寿命の延伸に寄与するために活動しています。

8. ベーレンタール男声合唱団 (男・13)	指揮 古澤 利人 陸谷市
男声合唱曲「雨より 十一月に降る雨 国歌 古澤利人 作詞・作曲	
9. うたの集い (女・13)	指揮 大野 雅子/ピアノ 友利 えりか 所沢市
同声二部合唱 大切なもの 山崎 幸子 作詞・作曲 二部合唱曲 未来へ 宮川 史太郎 作詞/信長貴富 作曲	
10. 男声合唱団 コール・グラント (男・10)	指揮 笠井 利昭/ピアノ 安田 弘子 久喜市
男声合唱曲「常陸の歌」より 月夜を歩く 伊藤 聖 作詞/多田 友憲 作曲 For the beauty of the earth F.S.Pierpont 作詞/John Butler 作曲	
11. Avvenir (女・17)	指揮 有村 祐輔/ピアノ 高松 和子 さいたま市
女声合唱のための「抒情三章」より 整の上 三好 達也 作詞/萩原 英孝 作曲 春宵感懐 中島 伸也 作詞/萩原 英孝 作曲	
12. 男声合唱団 オールアリオン (男・13)	指揮 真井 隆大 東京都北区
無名 梅川 隆 作詞/萩原 英孝 作曲・編曲 夜と昼 梅川 隆 作詞/萩原 英孝 作曲・編曲 卒業 梅川 隆 作詞/萩原 英孝 作曲・編曲	
13. コール・マーガレット (女・14)	指揮 鈴木 弘美/ピアノ 坂本 樹里 さいたま市
女声合唱曲「花淡くまに響ひよよ」より 私のいのちは 立花 美津 作詞/山下 祐司 作曲 初夏	
14. 所沢メンネルコール (男・20)	指揮 岩佐 義彦 所沢市
Soon-ah will be done 高木 聖一/高木 雅一郎 編曲 Little Innocent Lamb 高木 聖一/Marshall Bartholomew 編曲	
15. Cor Fresca (女・18)	指揮 小川 朝子/ピアノ 井上 美都 橘川市
女声合唱曲「みんなをすきに」より こころ 金子 みず子 作詞/和野 めい子 作曲 いそがしい空	

理学療法士さんによるお話と体操

理学療法士プロフィール

奥村 篤史 (おくむら あつし)

2008年埼玉県済生会川口総合病院に入職。2009年から(公社)埼玉県理学療法士会高齢者福祉部員としての活動を病院勤務とともに携わる。2015年に糖尿病療養指導士を取得し院内での糖尿病の運動療法の指導なども担当。整形外科手術後のリハビリテーションや地域の方々への介護予防体操の指導や一般県民向けの研修会の企画・開催などの活動などに携わる。

堀田 智博 (ほりた ともひろ)

2007年介護老人保健施設グリーンビレッジ安行に入職。2015年から訪問リハビリテーションを開設して担当となり、現在は訪問リハビリテーション責任者としてリハビリの実施とともに地域ケア会議への参加や地域を対象とした研修会を実施している。また、(公社)埼玉県理学療法士会高齢者福祉部の部員として介護職への技術移転や一般県民向けの研修会活動を行っている。

コーラスと健康



(公社)埼玉県理学療法士会 高齢者福祉部

埼玉県理学療法士会 高齢者福祉部 作成

声(声帯)を維持するのに欠かせないのは、やはり正しい呼吸と姿勢であることを強調されていました。このことは、われわれがつねに気にかけて練習していることですから、みな熱心に耳を傾けていました。

プログラムに理学療法士さんが用意された資料を掲載し、それを参照しながらお話を聞きました。医療の現場で活躍されている方の解説は具体的で説得力があり、合唱練習の前のウォーミングアップにも使えるものでした。

コーラスと健康の関係

声が出しづらくなると、どうなるでしょうか？



話をしても、聞き返されてしまうのが嫌

会話が大変だから人と会いたくない

人と会いたくないから出かけたくもない

声が出ないことは、人から活力を奪ってしまう！

(公社)埼玉県理学療法士会高齢者福祉部作成

声(声帯)を維持するために

- ①保湿
- ②喉の炎症の回避
- ③適度で正しい発声

複合的に行うと効果的

ここでコーラスが生きてくる！！

※参考「音声障害のリハビリテーション」
日本耳鼻咽喉科学会会報 121 (3), 193-200, 2018

(公社)埼玉県理学療法士会高齢者福祉部作成

声が出ないことによる悪循環



(公社)埼玉県理学療法士会高齢者福祉部作成

お話が続いて実際にストレッチ体操の指導をして頂きました。座席に座ったままでできる方法なので、いつでも気楽にやることができます。

声をだすのに必要なこと

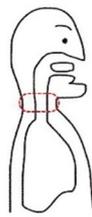
- ①声帯
- ②声帯を震わすのに必要な呼吸
- ③呼吸をするのに必要な姿勢・筋肉

声帯だけではなく、②と③も練習することで、より効果的な発声になる！！

(公社)埼玉理療学会会報編集局制作

声帯を維持するために

声帯は喉にある筋肉



筋肉なので、体と同じく適度に使っていくことが大切

実際に、歌手は普通の方より声帯の維持期間が長いことが研究で示されている

※参考「健康長寿のための音声の維持」
日本耳鼻咽喉科学会会報 124 (1), 11-13, 2021-01-20

(公社)埼玉理療学会会報編集局制作

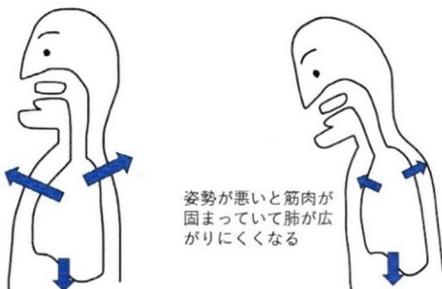


呼吸をするのに必要な姿勢・筋肉

息を吸う

肋骨の周りにある筋肉や首の周りにある筋肉が収縮して肺を広げている

肺の下にある横隔膜が収縮して肺を下方へ広げている



姿勢が悪いと筋肉が固まっていて肺が広がりにくくなる

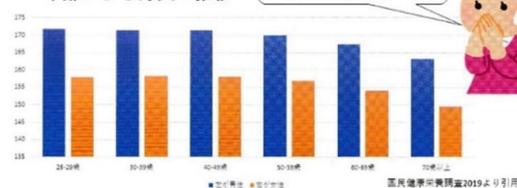
筋肉がかたくならないようにストレッチをすることが大事

(公社)埼玉理療学会会報編集局制作

年齢を重ねると自然と身長は縮んでしまう

年齢による身長推移

20歳に比べて70歳になると5cm以上縮んでる



姿勢を維持して健康に！
姿勢が悪くならないようにストレッチをしてみましょう！
今日実施した運動内容はこちらからダウンロードできます→

(公社)埼玉理療学会会報編集局制作



QRコードを読み取ると
運動内容が見られます



理学療法士さんとのコラボレーションは、「合唱は生涯学習」のテーマと合致し、大変有意義なものとなりました。

彩の国シニアコーラスフェスタの構想は、何年も前から温められてきました。そもそもは2017年の第10回国際シニア合唱祭ゴールデンウェーブin横浜に、公募で集まった110人の彩の国プラチナ混声合唱団で出演したところからシニア対象の演奏活動が始まりました。以来、コロナ禍での中止を除き連続出場しています。

この活動を通じて埼玉県でもやりたいという機運が高まり、実現に向けて模索を続けてきました。そのなかで、ただ楽しく歌い合うだけではなく、歌うことと健康とがどうつながっているのか、できれば医学的・科学的な視点から専門家の助言を頂く場を設定したいと具体的な方向性も見えてきました。そして、大会の名称はなにがよいか、小野瀬照夫理事長はあいさつのなかで、「大会名を決めるにあたり、Silverは白髪というイメージですが、Seniorには年上とか先輩という意味があり、これだと思いました」と述べました。

今回の経験を踏まえ、さらにブラッシュアップした大会を目指していきます。次回は、令和6年(2024)11月25日(月)所沢市民文化センター・ミューズ アークホールで開催予定です。

[Back](#)[音楽・合唱コーナーTOPへ](#)[Home](#)[HOME PAGEへ](#)