

彩の国シニアコーラスフェスタ2024

うた
合唱と健康の集い実行委員会主催

うたけん

加藤良一

2023年12月5日

前日の冷たい雨がすっかり晴れ上がった、秋晴れの11月25日、今回で2回目となる彩の国シニアコーラスフェスタが埼玉県所沢市で開かれました。

シニアコーラスフェスタは、文字どおり「シニア」のための「シニア」による合唱祭、^{うた}合唱と健康の集い実行委員会(愛称:うたけん)が主催しています。司会進行はシニア真っ只中の私加藤良一が務めました。

この合唱祭のコンセプトは『合唱は生涯学習。シニアの方々にいつになっても歌い続けて欲しい。立ち続けることが大変になったら座ればいい。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。』です。

「歌を歌う」ことがどれほど健康に良いか、簡単な体操や身体を動かす方法を理学療法士の先生に教えていただき、高齢化社会に向かっていかに健康に楽しく過ごすか実践することが目的です。そこで専門家の理学療法士の先生とともに「合唱と健康」をテーマに進めるシニアのための合唱祭というわけです。

11月25日(月) 第1部 10:30～ 第2部 13:35～ 終演 17:00

所沢市民文化センターミュージズ 入場無料



参加資格は自称50歳以上で構成する合唱団、埼玉県合唱連盟への加盟は問いません。また、合唱団としては参加できないけれど個人で参加したいという人のために、公募合唱団のプラチナ合唱団(混声四部)があります。今回は、下記の2曲を岸信介先生(前全日本合唱連盟理事長)の指揮、ピアノ持田みどり先生(埼玉県合唱連盟理事)で演奏しました。

- 「Greetings」 清水雅彦作詩／千原英喜作曲
- 「言葉は」 谷川俊太郎作詩／信長貴富作曲

講師には、岸信介先生に加え、宮寺勇先生(埼玉県連顧問)、大岩篤郎先生(同顧問)を招聘しました。演奏終了後は、そのままステージに残り、講師席からの講評を受けます。演奏者にとっては生の講評をその場で聴けるというちょっと嬉しい企画ではないでしょうか。

ごあいさつ



合唱と健康の集い実行委員会 会長

小野瀬 照夫

本日は第2回彩の国シニアコーラスフェスタ 2024にお越しくださり、誠にありがとうございます。私どもはコロナ禍前からこの大会の開催を検討しておりましたが、昨年やっと初めての開催が実現できました。以前からは他県で行われているシニア世代のための大会に有志による「プラチナ合唱団」という名前で出場し、好評を博しておりましたが、そんな中「県内で開催したい」という声をいただくようになったのが発端です。

この大会の発足と開催に向け、私どもはただ楽しく歌い合うだけでなく、『合唱をすること、歌を歌うことは私たちの身体にどのような利点や効果があるのかを医学的・科学的な視点からも教えて戴く』ということにも広げようということになりました。

その企画検討するにあたり埼玉県自治体問題研究所理事長・元立教大学教授の平野方紹先生、埼玉県理学療法士会の原田慎一先生をはじめ諸先生からご助言・ご協力を戴き、それをもとに準備を進めて参りました。改めてこの場をお借りし、先生方に感謝の意を申し上げます。

私たち主催者といたしまして「合唱と健康の集い実行委員会」を立ち上げ進めております。目指すは合唱・理学療法士会・市町村の行政と三つ巴となって合唱を愛する皆様方と共に合唱(うた)を通して健康寿命を保ち、楽しく過ごせる日常生活を提供できるようになることです。現在は創成期であるため試行錯誤を繰り返しながらの運営でご不便をかけてしまうこともあるかも知れませんが、最善の方法を模索しながらより良い会となりますよう努めて参ります。

本日も楽しく有意義なフェスタとなりますように。

合唱講師プロフィール



岸 信介 (きし しんすけ)

国立音楽大学声楽科卒業。日本合唱協会にてコンサートマスターを務める。指揮法を山田一雄、和声・合唱法を増田順平の各氏に学ぶ。毎日学生音楽コンクール声楽部門入賞。NHK 合唱コンクール等の審査員、全日本合唱センターや各地の合唱講習会等の講師としても、多方面に活躍している。指導している合唱団の集まり「舩の会」を主宰し、数々の新作を委嘱初演している。

現在、全日本合唱連盟名誉会長、東京都合唱連盟顧問、日本合唱指揮者協会会員、東日本合唱祭顧問、日境文化協会会員。2019年11月藍綬褒章受章、2020年第3回「くにたち賞」大賞受章。



埼玉自治体問題研究所理事長・元立教大学コミュニティ福祉学部教授

平野 方紹

歌声でつなぐ、地域の暮らしと想い
— 高齢社会の質を高める —

2024年11月、厚生労働省の研究所が、2050年には全世帯の5軒に1軒（約20%）は単身高齢者世帯に、高齢者世帯の半分は一人暮らしになるとの推計値を発表しました。単身高齢者となれば、家庭での介護、入院治療だけでなく、災害時や葬儀・相続など、何かあれば難しい問題が吹き出すことが懸念されます。そして日々の暮らしでも、「孤独・孤立」が平穏であるべき老後に影を落とすことになります。少子高齢化が叫ばれて久しくなりますが、高齢者が増えるという量的な面だけでなく、人々の生活の質の面にも深刻な影響を及ぼし始めています。豊かで自由であってほしい老後の人生をどうやってゆくのか、個人の努力だけでは解決が難しくなっていると言えます。

こうしたこともあり、今年（2024年）4月には「孤立・孤独支援法」が施行されるなど、地域での人々のつながりが大きな社会課題としてクローズアップされています。

そのためにも、人と繋がっていること、みんなが、それぞれの存在と役割を持って、一緒に取り組むことが求められていますが、これはまさに合唱の有り様ではないでしょうか。

少子高齢化、単身社会化は長期的な人口動向としては、その転換はかなりの困難がありますが、孤立・孤独の解消／緩和は現実可能な課題です。みなさんの地域での合唱活動が実りある老後の実現に寄与されることに大きく期待しております。

彩の国シニアコーラスフェスタ 2024 開催に寄せて

（公社）埼玉県理学療法士会副会長

原田 慎一

「彩の国シニアコーラスフェスタ 2024」の開催を心からお祝い申し上げます。また、昨年に引き続き当士会をお招きいただきありがとうございます。このフェスタは、コーラスを愛する仲間とのひと時が、皆さまの心身に安らぎと活力をもたらし、文化的活動と健康増進の架け橋となっていることと強く感じました。今年も合唱を通じた健康増進のお手伝いができることを大変光栄に思います。

さて、昨年は当士会会員の理学療法士による講義や運動指導につきまして、「分かりやすく、健康に役立つ」とご好評をいただけたと伺っております。特に、呼吸をするための姿勢改善が発声や健康に与える影響を実感いただけたと存じます。

今年度も、歌の力で皆さまの健康がさらに増進されることを願い、当士会の理学療法士が科学的視点からサポートさせていただきます。

最後に、フェスタの成功をお祈り申し上げるとともに、皆さまのこれからのご活躍と健康を心より応援いたします。今年も皆様の歌声を聞けることを楽しみにしております。

理学療法士プロフィール



本橋 明大 (もとはし あきひろ)

2012年に医療法人真正会霞ヶ関南病院へ入職。回復期病棟、療養病棟を経て現在は通所、外来リハビリ部門に従事。医療保険によるリハビリテーションだけでなく、地域における介護サポーター養成講座や自主グループ活動での講師、運営にも携わっている。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。

柿園 まど香 (かきぞの まどか)

2012年に医療法人真正会霞ヶ関南病院へ入職。通所リハビリ、回復期病棟を経て現在は障害者施設等一般病棟に従事。重度の障害がある方や神経難病の方に対し、最期までその人らしい暮らしをサポートできるよう日々リハビリテーションに携わっている。(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。

この合唱祭の大きな特長のひとつは、「理学療法士さんによる健康体操タイム」と「理学療法士さんによる健康になるお話しタイム」です。理学療法士さんの指導で実際に体操をすることで、シニアに必要な健康維持の方法を体得し、併せてスライドや実演で「平均寿命」と「健康寿命」のちがいを理解できます。



第1部

理学療法士さんによる健康体操タイム①

全員合唱 「翼をください」

1. うたの集い (女・13) 指揮 大館雅子/ピアノ 友利えりか
所沢市
変わらないもの 山崎 朋子 作詞・作曲
女声合唱曲 言葉は 谷川 俊太郎 作詩/信長 貴富 作曲
2. エコー白ゆり (女・16) 指揮 玉山マオ/ピアノ 新井修子
所沢市
金子みすゞの詩による同声合唱曲集「このみちをゆこうよ」より
わらい 金子 みすゞ 作詩/なかにし あかね 作曲
もくせい 金子 みすゞ 作詩/なかにし あかね 作曲
涙が乾く処方箋 日向 れい 作詞/信長 貴富 作曲
3. Tea Time コーラス (女・15) 指揮 西澤しのぶ/ピアノ 倉片明
入間市
さくらももこの詩による女声合唱曲集「ぜんぶ ここに」より ぜんぶ
女声合唱組曲「今日もひとつ」より よろこびが集ったよりも
さくら ももこ 作詩/相澤 直人 作曲
星野 富弘 作詩/なかにし あかね 作曲
4. ラ・シレーヌ (女・15) 指揮 浅井一郎/ピアノ 徳増百合子
川越市
女声(同声)合唱とピアノのための「いのちへのオマージュ」より ささやき
瑠璃色の地球 和合 亮一 作詞/三宅 悠太 作曲
松本 隆 作詩/平井 夏美 作曲/源田 俊一郎 編曲
5. Con^{シーオーエヌ} (混・23) 指揮 大岩篤郎/ピアノ 大山貴士
春日部市
歌声ひびく 丹治 汪 作詞/ドイツ民謡
花が咲く日は 松井 五郎 作詞/都志見 隆 作曲
6. 合唱団「せせらぎ」(女・18) 指揮 南宗興/ピアノ 守谷としえ
所沢市
竹田の子守歌 京都地方民謡/小山内 たけとも・北野 実 編曲
女声合唱組曲「水のいのち」より 雨 高野喜久雄 作詩/高田 三郎 作曲
7. カペラージョ (女・7) 指揮 岡部申之
所沢市
Missa Brevisより
SANCTUS-BENEDICTUS, AGNUS DEI Miklós Csemiczky 作曲
8. VOCE・SONARE (ヴォーチェ・ソナーレ) (女・14) 指揮 三河正典/ピアノ 小山里巴
深谷市
女声合唱のための花のうたメドレー「花百景」 三河 正典 編曲

理学療法士さんによる健康になるお話タイム②



第2部

理学療法士さんによる健康体操タイム①

全員合唱 「翼をください」

公募合唱団 彩の国プラチナ混声合唱団 (混・100) 指揮 岸信介/ピアノ 持田みどり
 Greetings 清水 雅彦 作詩/千原 英喜 作曲
 混声合唱曲 言葉は 谷川 俊太郎 作詩/信長 貴富 作曲



1. コーロ・アンアン (女・9) さいたま市
 おんがく まど・みちお 作詩/木下 牧子 作曲
 粟のうた 岸田 衿子 作詩/木下 牧子 作曲
2. アンソーバ (Ensemble de Soba) (混・13) 指揮 洲上千里
東京都
 MI・YO・TA 谷川 俊太郎 作詩/武満 徹 作曲/沼尻 竜典 編曲
 うたをうたうとき まど・みちお 作詩/信長 貴富 作曲
3. Musica Foresta (ムジカフォレスト) (混・15) 指揮 斉藤暢子
さいたま市
 Exsultate Deo Alessandro Scarlatti 作曲
 Duo Seraphim Laura Jēkabsone 作曲
4. コーラル・デイジー (女・12) 指揮 小島嘉子/ピアノ 筑波則子
さいたま市
 空の端っこ 宮本 益光 作詩/信長 貴富 作曲
 You Raise Me Up B.Graham 作詩/R.Lovland 作曲

5. マーガレット・マミーズ (女・9)

グリーンピースのうた
夢

指揮 鈴木弘美/ピアノ 石渡真由美
さいたま市
宮田 滋子 作詩/木下 牧子 作曲
みなづき みのり 作詞/千原 英香 作曲

6. コーロ・ルリオ (混・20)

松径
組曲「月光とピエロ」より 秋のピエロ

指揮 宮寺勇
川越市
三好 達治 作詩/多田 武彦 作曲
堀口 大学 作詩/清水 脩 作曲

理学療法士さんによる健康になるお話タイム②



7. コーラル・ソシア (女・19)

願いごとの持ち腐れ
歌を歌おう ~24時間テレビVer.~

指揮 南めぐみ/ピアノ 藤田智子
さいたま市
秋元 康 作詩/内山 菜 作曲/西條 太貴 編曲
さだ まさし 作詩・作曲

8. コールけやきモア (女・12)

女声合唱曲集「うたをうたうとき」より 春
オー・シャンゼリゼ

指揮 橋本真知子/ピアノ 川畑久子
所沢市
新川 和江 作詩/信長 貴富 作曲
ピエール・ドラノエ 作詩/マイク・ウィルシュ 作曲
/安井 かずみ 訳詩/松山 祐士 編曲

9. 混声合唱団 川越コールフロイデ (混・17)

砂山
Hail Holy Queen

指揮 岡部申之/ピアノ 石渡明子
川越市
北原 白秋 作詩/中山 晋平 作曲/Bob Chilcott 編曲
作詩・作曲 不詳/Marc Shaiman 編曲



10. すみれ会 (女・9)

心の瞳
お祭りマンボ

指揮 高松和子/ピアノ 有賀さつき
さいたま市

荒木 とよひさ 作詩/三木 たかし 作曲/横山 潤子 編曲
原 六朗 作詩・作曲/信長 貴富 編曲

11. 女声合唱団やまねこ (女・30)

女声合唱「枕草子」より
私の好きな月
九月の露
風のつぎの朝

指揮 山根明子/ピアノ 太田敬子/チェロ 大瀧奈奈
さいたま市・幸手市

一倉 宏 作詩/上田 知華 作曲

12. 女声合唱団「虹」 (女・24)

女声合唱組曲「ひたすらな道」より 姫
きみ歌えよ

指揮 田中豊輝/ピアノ 丸山貴代
所沢市

高野 喜久雄 作詩/高田 三郎 作曲
谷川 俊太郎 作詩/信長 貴富 作曲



シニアフェスタの詳細は埼玉県合唱連盟
ホームページをご覧ください。

<https://sclfrom1957.wixsite.com/utatokenkou>

埼玉県合唱連盟では、2017年に「シニア委員会」を立ち上げ、併せてプラチナ合唱団を結成、高齢者を対象とする合唱に取り組み始めました。2023年からは内容拡充を目指し、合唱関係者に加え医療関係者にも協力を仰ぎ「合唱と健康の集い実行委員会」を発足しました。2023年の第1回大会は、埼玉県連とシニア委員会の共催で開催しましたが、今年度からは同実行委員会の主催となりました。同実行委員会では、大きな大会以外にも、地域の小さなコミュニティで「歌の会」や「健康体操」などを開催し、高齢化社会に必要とされる活動を行っていきます。

次回予告

彩の国
シニアコーラスフェスタ
2025

令和7年 11月 28日 (金)
所沢市民文化センター ミューズ アークホール

多くの皆さまのご参加・ご来場をお待ちしています。
またお会いいたしましょう！！

うた
合唱と健康の集い実行委員会

小野瀬 照夫 / 大舘 雅子 / 加藤 良一 / 小島 嘉子 / 鈴木 弘美 / 津島 登志子 / 池田 裕子 /
持田 みどり / 宮野 善也 / 森川 真弓 / 井川 弘毅 / 國弘 雅也 / 須田 信男 / 南 めぐみ

係員にご協力いただいた合唱団

コーラル・デイジー / コーラル・ソシア / コールけやきモア / 女声合唱団「虹」 /
彩の国プラチナ混声合唱団 / うたの集い / 合唱団「せせらぎ」

Back

音楽・合唱コーナーTOPへ

Home

HOME PAGEへ