

指笛協会通信

NO.85

2021/5月 日本指笛協会発行

街角を渡る風に初夏を感じるこの頃となりました。
皆様、いかがお過ごしでしょうか。
昨年の今頃も、未知のウイルスの脅威の為、制限された生活を余儀なくされていましたが、まだ今も出口が見えない現状です。それでも、確実に季節は巡り、新しい息吹が見られています。
日々の中に、小さな変化や新たな発見を探しながら、前を向いて歩いて行きたいですね。

目次

1. 田村大三先生 墓参 1
2. 特集1「自粛生活の中でのあなたの工夫」 3
3. 特集2「指笛川柳」 8
4. みんなのおんがくかい 11
5. 編集後記 12

1. 田村大三先生 墓参

故田村大三先生の11回目のご命日である、4月24日の翌日となる、4月25日（日）に東京都小平市にある小平霊園へ、日本指笛協会より村山、坂田、河津、植松の4名にてお墓参りに赴きました。

緑豊かな広々とした霊園で、たいへん上天気恵まれたその日は、降り注ぐ日差しに汗ばむほどの陽気でした。





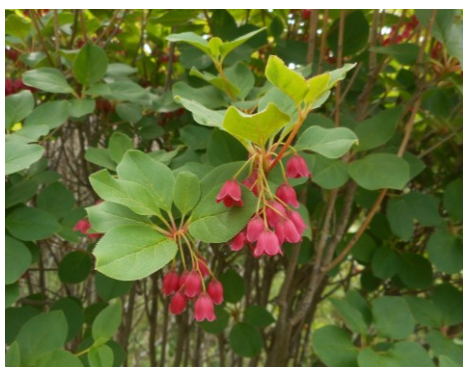
入り口を入り、1区と書かれた立札を
右に曲がると間もなく左側に、大三先
生のお墓が見えてきます。



花を供えた後にそれぞれ墓前で
手を合わせ、思い思いに大三先
生に語りかけました。



その後、CD伴奏に合わせ、大三先生に捧げる指笛
演奏を行いました。「宇宙戦艦ヤマト」「昂」
「エーデルワイス」等の曲が、風に乗って流れて
行きました。
大三先生の元へと届いたでしょうか。
河津さん独奏の「いのちの歌」は心に染み入るよ
うでした。
指笛を聞いていたご婦人が、木陰から拍手を送っ
て下さったのが、印象に残っています。



霊園に咲いていた可愛い花



2. 特集1 「自粛生活の中でのあなたの工夫」

一年以上も続くコロナ禍の中で、皆様、何かとご不自由の多い生活をされている事と思います。そんな中でも、少しでも気持ちを引き立てる為に色々な工夫をされているのではないのでしょうか。

会員の皆様に“あなたの工夫”をお聞きしました。

また、“おうち時間”を楽しく過ごす為に、新たに始めた事なども教えて頂きました。

かつて、挫折したギター。

その原因はFコード。

コロナ禍、何年かぶりに取り出して、やさしい曲を繰り返している中で、Fコードを弾いた時、初めて、澄んだ音が出ました。

超嬉しかったで一す。



塩谷 彰宏

コロナの中で妻と共に楽しんでいるのは、家庭料理です。妻はレシピをメモして、毎日いろいろな献立で楽しませてくれます。私は見て気に入ったものを記憶して、基本だけ真似して、当番の日だけ自分なりに工夫して楽しめます。

また、今まで近所の人気のパン屋さんで買っていましたが、コロナでの運動不足を少しでも解消するため、七千歩前後の街の小さなパン屋さんめぐりを楽しむようになりました。

中澤 宏則



私は毎日朝5時に起きて約1時間散歩。それから食事、新聞を見て午前中はジム、水泳🏊毎日1キロ以上泳いでいます。もう20年以上になります。今だに風邪はひいた事ありません。

午後はテレビ洋画見て練習少々です。

坂本 一巳



私は3月から仕事はかなり忙しくなり、残業も増え、睡眠時間も短くなりました。

なので、私にとっての今の楽しみは

夜勤明けにゆっくりと、お風呂に入り、好きなお酒を堪能して寝る。

これが、唯一の楽しみです。

当たり前のことですが、月に2.3回くらい楽しんでいます。

これができるということが、健康のバロメーターです👍

松本 京子



① 私のアンソロジー作成

アンソロジーとは詩歌集と訳すそうです。例えば万葉集や古今和歌集などが該当するようですが、今はジャンルを問わずに使われている由。

新聞記事がきっかけとなって、自分の好きな詩や俳句、短歌、歌詞などをまとめて一冊にしてみようと思い立ちました。もちろん自作も含めて(まだないのですが)

まず、近くのダイソーでスケッチブックを購入。B6判48枚。もちろん110円。藤村、宮沢賢治、金子みすゞ、谷川俊太郎、種田山頭火、茨木のり子、中原中也、子規、一茶、啄木、俵万智などたくさんの方々の詩や俳句などお気に入りの作品を書いてみました。心打たれた小説の数行でもいいと思いますし、歌の歌詞でもよいのです。手書きです。もともとすごく達筆ですので後で自分が読んでもわかるように書いていきます。こうなると編集者になった気分です。次は図書館で誰の作品に出会えるか、これも楽しみとなりました。ときどき、ハッとするような作品に出会うことがあって、まるで宝物を見つけたような気分になります。世界に一冊しかない私のアンソロジーです。身近に置き、折に触れて読み返しています。これは売れません。



② 散歩と会話など

家にこもってしまうと体力、とりわけ足腰が弱ってしまう、ということを知り、二人で近所を歩くことにしました。もう一人は家内です。今は早朝5時から6時ぐらいの間に30分程度。時間が合えば、午前中は2回とか、さらに午後にはお昼の後、そして夕方に歩いています。まあ、二人で仲がよろしいことで、と言われますが、小生は左腕をつかまれているので逃げ出すことができないだけです。

とりとめのない会話をします。会話をする事で脳の活性化に繋がれたらいいなと思います。新聞記事のことや四季折々の花など話題は尽きません。かなり忘れっぽくなりましたが。

さらなる効用は、散歩がきっかけとなってご近所の方々と挨拶をするようになったことです。知らない方でも勇気を出してこちらから挨拶をしてみます。返事が返ってきます。中には無言の方もいますが、それは無視。次には先方からも。こうして挨拶を交わすことはとても気持ちのよいものです。

喜びや楽しみ、シアワセのハードルは低くし、怒りや不幸のハードルは高くすることで日常生活が豊かになることを日々実感しています。



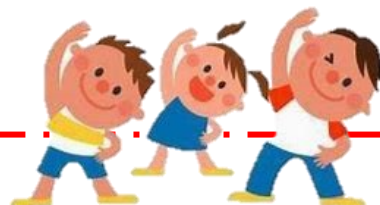
③ その他いろいろ

・体力づくりについて

コロナ前から船橋市のシルバーリハビリ体操の指導。これが月2回。毎週2回はパドルテニス。これらがコロナに見舞われましたので、昨年からは休止状態。そこで自分でできる体操を工夫して上記散歩と同じようにほぼ毎日やっています。スクワット、腹筋、腕立て伏せ、体幹バランス、素振りなど。毎日続けるコツは、毎日コツコツやることです。

・発声練習

指笛の音出し練習を続けていますが、コロナ禍で人との会話が少なくなっていることに気づき、発声練習を取り入れました。音階に合わせて発声していくアレです。歌も歌います。歌詞を歌うことによって、指笛とは違うことに気づくこともあります。違うのは当たり前ですが、毎日大きな声を出すのは気持ちがよいものです。



竹中 速雄

私はこの度、長く続けていました、編み物教室を終了することにしました
昭和51年に編み物教師の資格を取りました。間もなく編み物教室を開きました。
とても楽しい教室でしたが、コロナ禍、昨今の社会情勢等、諸事情を考え合わせ、又、家
族とも話し合った結果です。
編み物教室を終了しましたら時間が取れて断捨離をしています。その為、我が家は美
しくなりました。
私の今の毎日です。



有吉潤子

ゲスト出演

「自粛生活の中での私の生活」

工夫というより、今の私の生活ですが、地域の自治会館が閉鎖され、百歳体操や
ゲーム等ができなくなり、一人住まいの姉様方が心身共に不調になってきました。今ま
でボランティアをされてきたかたは、料理が作れなくなり、ヨガと俳句の先生は膝が痛く
なり、買い物や食事作りをサポート。そして山梨で35年付き合いのあるおばさんは百歳
歳！！「何にもお返しできないよ」「天国に行ってみ守ってくれば良いよ」と、月一で
食事会3日間。いつ最後の晚餐が来てもと、私たちも毎日のご馳走です。

でも私も年を重ねてきて、突然の相談や修理事が続くと疲れてしまうので、気を付ける
ようにはなりました。「人のお世話が出来るうちは花」だと自分に言い聞かせながら・・・
そうそう、工夫といえば認知症予防の為に俳句を始めて3年！遅く始めたので三か所と
吟行。三人の先生の違い、会の運営等、高齢者も多いだけに生き方もたいへん参考に
なっています。



河津 菊枝



除菌消毒は「アルコール」と何処でも言うが、手指が荒れて指笛が吹けなくなります。
私は「銀イオン水」を大量に買って部屋中に噴霧し、事あるごとに手指を消毒していま
す。

コロナ騒ぎが始まった直ぐに、中国の友人から「これを食べて、免疫力を高めて置きな
さい」と言われたのが、ニンニクと生姜です。

その他に「大腸」の研究は幾年も前からやっていますので、毎日、大便、小便をよく見
て食事をコントロールしています。

具体的なことを知りたい人には、別途講習会でも開いて教えますが、自分の身体は自
分で守ることを自覚しないとダメです。

そして、確固たる目標を持って確実に前進することです。



村山 壮人



自粛生活が始まってからは、それまで打ち込んでいたオカリナや人形劇(もちろん指笛も)の公演がことごとく中止となり、練習もできなくなってしまいました。お休みの日の予定も全くなくなってしまったので、それではと、近所の黒目川・落合川へ散歩に行くようになりました。さらに、昨年4月からはスポーツクラブに入会し、体力向上と、お腹周りの改善を目指しています！

そして、自宅で過ごす時間が増えた中で、私が見つけた楽しみは‘謎解きゲームブック’への挑戦です。体験型ゲームイベント”リアル脱出ゲーム”の書籍版です。いくつかの謎を解きながら物語を読み進めていき、最後の謎を解き明かせば脱出成功です。「人狼村からの脱出」「ふたご島からの脱出」等に挑戦し、苦戦したものは一か月以上もかかりましたが、クリア成功！悩みぬいたあげく、やっと答えにたどり着いた時の快感はこたえられません。



植松 久美子



「趣味と指笛とゆりかごの歌」

会員の皆様には毎日を健やかに過ごしのこととおっております。小生長らく休んでおり申し訳ありません。早くみなさまと合流して練習出来ればと願っております。

先日急に指笛を吹きたくなり、近くの田圃で一人吹いて来ました。その時にフット思ったことがありました。それは趣味と指笛です。会社勤務現役時代、毎年定年退職間近の社員の為に退職後の豊かな人生を送れるように、外部の講師から色々のセミナーを開いて頂いていました。その中のひとつに「趣味」がありました。定年後趣味を持つ人と持たない人では人生を豊かに過ごせるか否か大きな差が出てしまいます。何の趣味でもよいですから趣味を持って下さいと説明がありました。

強いては何の趣味もない私も真剣に考えました。小学六年生の時からずっと思っていた、あの遠足での先生が吹いて下さった草笛「荒城の月」でした。いつの日にか自分も吹きたい気持ちでした。草笛を覚えるチャンスは自分が退職する今しかないと、勇気と挑戦でMMCIに入会し、そして指笛楽友会に入会して十数年経ち今にあります。

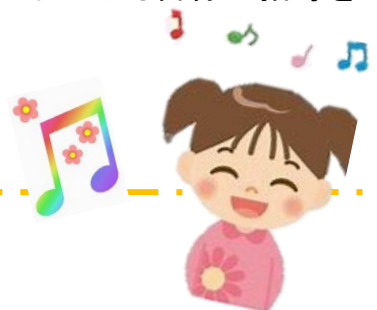
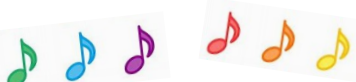
先生、先輩仲間から頂いた指導と励ましに感謝しております。まだまだ未熟ですが私の唯一の趣味です。

大相撲の元大関増位山(現在プロ歌手 アルバムそんな夕子にほれました・男の背中)曰く。関取は趣味がなきゃ。相撲取りが相撲のことばかり考えていたら夜も寝られない。「闘い」を忘れる為に皆、苦労する。関取になれば趣味を持ち、一日の内相撲を忘れる時間を作らないと駄目だ。剣豪宮本武蔵も絵を描いていた。自分は好きな歌謡曲を歌い、元横綱北の湖は富士山を描いていた。その代わり稽古は絶対休まなかったと言っている。

あらためて趣味は持つべきと思います。

私には四人の孫達がいます。やっと二歳になる一番下の孫娘が童謡ゆりかごの歌が大変お気に入り、この曲ばかり聴いております。途中合の手で指笛を吹くと、あれっ自分も指を口元に持って行く仕草が何とも言えず私を癒やしてくれます。こんな一時を過ごせるのも、趣味の指笛のお陰感謝しております。これからも皆様の指導をいただきながら精進するように努めます。

中澤 忍



コロナ禍も笑う門には福来る、

顎の下にマスクをかけ忘れているおばあさんに、ほらここですよとお教えし、大笑い！

こんなちょっとした事に笑い、二月から始めた"ねこや工業"招き猫の店舗で頑張る毎日です。

小林 美幸



人生楽しみ！

指笛に出会って16年！M(宮寺)O(大平)K(片山)として活動始めて3年楽しさと難しさの中で試行錯誤しています。MOKの出会いも奇跡的でした。知り合いの宮寺さんの篠笛発表会で大平さんと二人で「揚げば尊し」を演奏しますと言われ、それなら指笛の発表会で私は昨年「揚げば尊し」を吹いたんです。と、言ったところ是非聴かせて欲しいと言われ、練馬高野台駅で途中下車してもらいホームの端まで行き、石神井公園の方を向き一曲演奏しました。その夜、早速、宮寺さんは大平さんに電話をして指笛とコラボしようと言う話になり篠笛の発表に私も参加させて頂いたと言うラッキーな出来事がありました。

それ以来、MOKとして活動し始めました。宮寺さんはフルート、篠笛、ピアノヴェノーバでの参加、大平さんは、篠笛、フルート、パーカッション(ドラム、鼓、カスタネット...)片山は指笛とボーカル、カズー等での参加です。

自粛期間中、3人ならコロナ禍の中でも大丈夫でしょうと毎週火曜日を練習日に決めてスタジオKで練習に励みました。そんな中、みんな自粛しているときに成長している証に「練習風景をDVDに納めよう」そして大賀差だけどみんなに灯を点けようと言う事になりDVDを二枚(28曲)作りました。結果で感じたことは、楽器は音の穴をふさぐとその音が出るのに、指笛の場合は口と指と息の出し方の感覚で音を作らないといけないのでよほど音程がしっかりしていないと高いところの音に届いていなかったり低い音が不安定だったりDVDに撮って見たから解ることが沢山ありました。課題も見つかり精進するしかないと確信した次第です。

最近では鳥の鳴き声も練習していますが、自然の鳥に近づいて鳥をだますことを目標にしています。6月に入ったら指笛教室もMMCも復活してレベルアップを図って行きたいと思っています。田村大三先生という良いお手本がありますので近づけるように努力したいと思っています。

5月25日は健生会主催の「みんなの音楽会」があります。是非とも指笛の魅力を感じて頂き、演奏依頼が来ることを期待して頑張ろうと思います。そして後半の人生がもっともっと意義深く楽しく充実したものになるように期待したいと思っています。

今後よろしくお願い致します。

片山陽一



自粛生活のなかでは、菊作りや柿ノ木の枝選定等園芸作業、パプリカ、トマト、なす、スイカ、きゅうり、里芋等、菜園作りをしています。

藤好 清晴



自粛生活の中で興味を持った事。双子の弟が(島根県松江市在住)がメダカを飼っておりその影響もあり、数年前から日本メダカの飼育を始めました。今は、種類も数種となり5月から9月頃まで飼育(孵化、採卵)が可能です。コロナ禍の中での、日課の一つになっています。すぐ近くにメダカ飼育に大変詳しい人もいて、、、日本メダカの原産地は(島根県、)と聞き、大変驚いています。年間何百匹も育ちますよ。興味ある方は、中村まで、,,,,,,

中村 倫二



緊急事態宣言の中で自粛生活が続いている。旅行、遠出外出が憚られるなか、行動範囲が狭まっている！必然的に自宅の近くでの活動が増えている。野菜作りに多くの時間を掛けている、幸い、今年は農協と区役所の畑を借りることができ、春先に蒔いたシュンギクが収穫でき、おひたし、ナムル、サラダなどで味わった！今はトマト、キュウリ、ナスの成長が楽しみです!!

有賀 猛



3. 特集2 指笛川柳

皆様の指笛に対する思いや、日々の暮らしの中でのちょっとした気づき等を、川柳にしてお寄せ頂きました。



ゆびぶえを
吹いて聞くのは 妻ひとり

おい コロナ
何波までやるつもりかよ

コロナさん
ディスタンスでも 笛聴ける

おい！ コロナ
手加減せえよ 笛吹けぬ

Fコード
初めて 澄んだ音が出た

指くわえ
出かける車が 練習場



ゆびぶえを
練習しても 舞台なし

ウグイスと
間違えられて 褒められる

吹いた後
口から笛出せと せがむ客



指笛や
客足逃げた オレの笛



ホーホケキョ
これが一番 受けました

寝た人を
起こさないでと デイの家



指笛は
指の音かと 聞かれます



指笛の
流派を聞かれ 田村流



コロナ禍で
私の部屋は ピッカピカ



大空に
響けとばかり 指笛の音色

指笛の
創始者の墓前 輝けり

新緑の
林から聞こゆ 指笛の歌

コロナ禍で
音の出しかた 忘れそう

風わたる
わたしの音は 今どこに



思い切り
のびやかに吹く日を夢み



ステイホーム
乗るのがこわい 体重計

日々の中
小さな喜び みつけよう

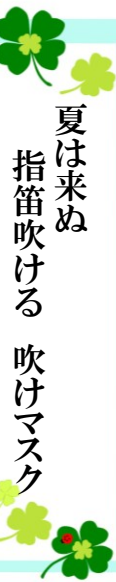


指笛の
懐かしき音 遠くなり



コロナでも
指笛吹ける イケマスク

注：2



注：1

指笛で
鳥と競り合うホーホケキョ

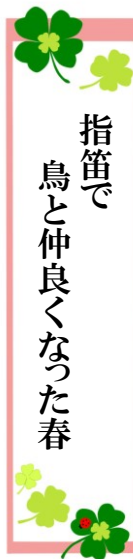
春雷に
負けじと 指笛共鳴し

「三密」の
懐かし 指笛発表会



集まりが
ないと練習 意欲出ず

コロナ禍で
家庭菜園 上手くなる



指笛の
澄んだ音色に 癒やされる

指笛を
覚え 人生バラ色に

注：1 吹けマスク



注：2 イケマスク



こんな
ものがある
そうです

指曲げて
息吹き込めば 唄がでる
フィンガーフルート
マジックなり

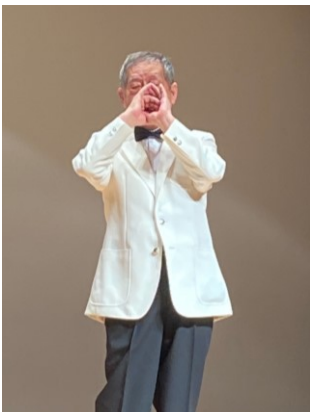
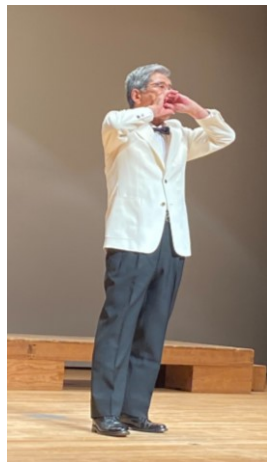
情報過多
医療者以上の知識を得
判断するは
我が身なりけり

日本中(世界中)
コロナ、コロナで大騒ぎ
行き着くところ
誰も解らず

4. みんなのおんがくかい

緊急事態宣言の発出もあり、開催が心配されましたが、感染予防対策を徹底し観客数を定員の半数に制限したうえで、5月25日（火）練馬区生涯学習センターにおいて、「みんなのおんがくかい」が開催されました。

日本指笛協会からは、坂本、小林信也、河津、有賀、片山、中村の6名が参加いたしました。



演奏曲は「高原列車は行く」「星影のワルツ」「見上げてごらん夜の星を」「いつでも夢を」「帰れソレントへ」「森の水車」「村の娘」。そして最後に全員で「花の町」「踊り明かそう」を演奏いたしました。

当日は片山さんのお仲間である“MOK”の宮寺さん、大平さんが賛助出演で花を添えて下さいました。指笛の音色にフルート伴奏、カスタネット・カホンでのパーカッションが加わり、いっそう華やかに皆様にお届けする事が出来ました。

編集後記

今は感染予防として、音楽や演劇等の様々な文化活動の場が制限されてしまっています。それでも、このような日々もきっといつかは終わりが来るはずと信じて、私たちの指笛を大切に守りたいと思います。
それまでは健康管理と気分転換も行って、心も体も元気にいきたいですね。

付録 あなたも謎解きにチャレンジ!



私から皆様に、謎解き問題のプレゼントです。
コーヒーでも飲みながら、
どうぞ頭のリフレッシュを
お楽しみください。



練習問題：1



のたらめたこ
なんと読む？

練習問題：2



+



=

? m

?????? 問題 ????????

① おこし 煮つけ 焚火 団子

4つの単語が示す人物を答えよ。

--	--	--	--	--

② む or い or ぜ

なんと読む？

		5		
--	--	---	--	--

③ よ

?
?
?

 こう

?
?
?

 ろ
じ う あ
か で ち



□に入る共通の三文字の言葉は？

		2
--	--	---

④ ひたかこの
かうらちき

肩の力を抜いて解け。

	6		3
--	---	--	---

⑤ ある なし

・ 飯	・ パン
・ 拳	・ 足
・ 寿司	・ 刺身



「ある」に共通する言葉は？

4		
---	--	--

⑥ ゲームの始まり
時間の終わり
卵の真ん中
世界の終わり



これらが示す言葉は？

1			
---	--	--	--

★答えのマスの中の文字のうち、1～7を順番に読むと
あなたへのメッセージが現れます。★

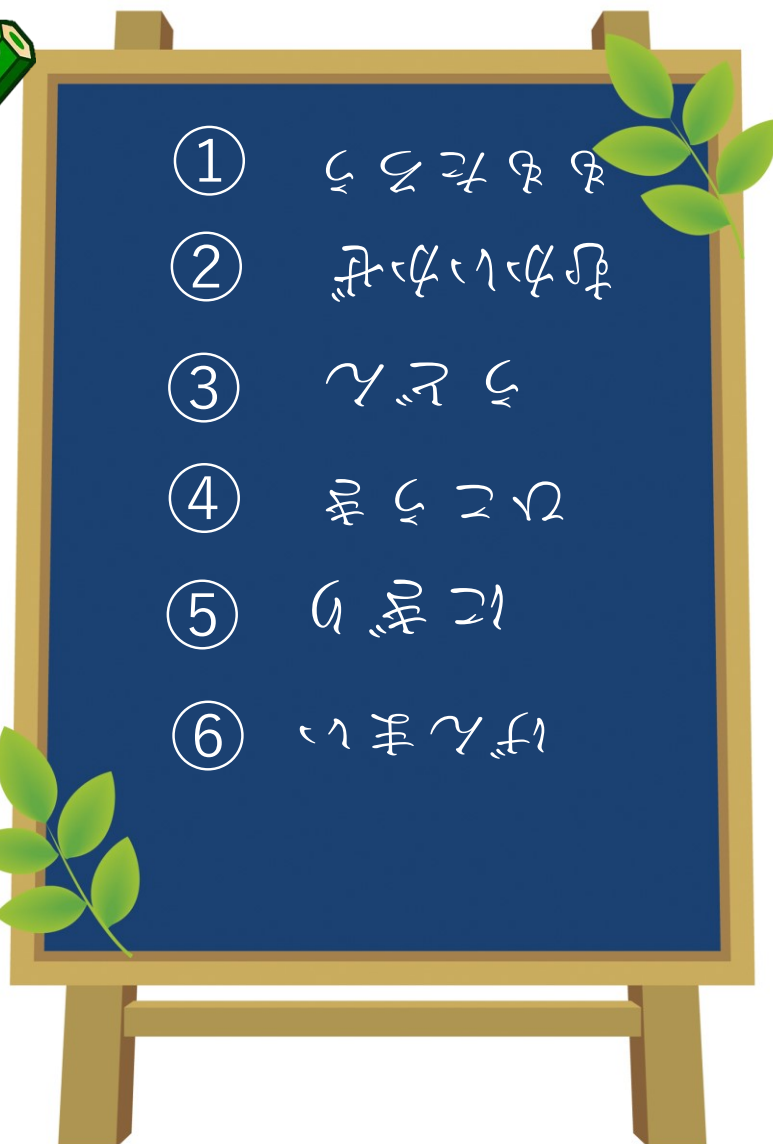
回答



練習問題の答え

練習問題：1 のらねこ
（「た」抜き、
「め」が「ね」で）

練習問題：2 634m
（スカイツリー）



① くらげ くらげ

② かいが いが いが

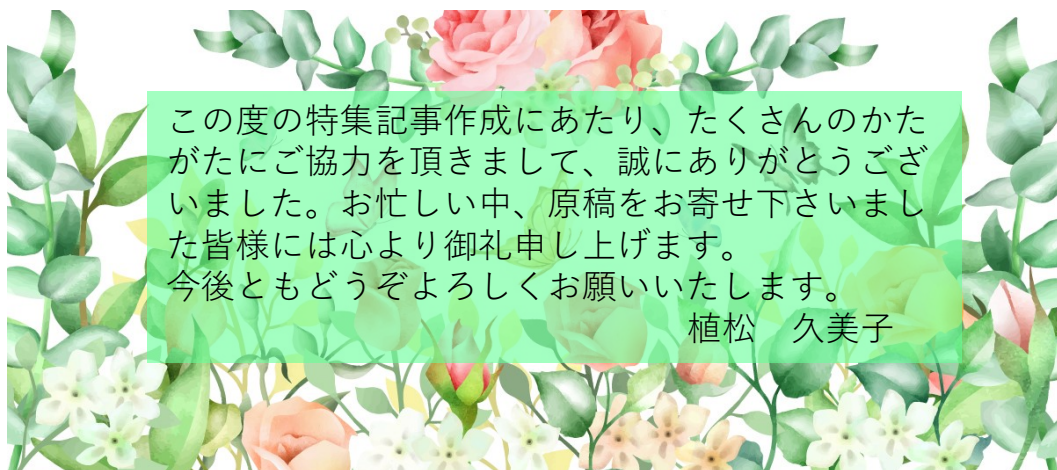
③ りんご りんご

④ めい めい めい

⑤ りんご りんご

⑥ いま りんご

いかがでしたか？
お楽しみ頂けましたでし
ょうか。
またお会いしましょう。



この度の特集記事作成にあたり、たくさんのかた
がたにご協力を頂きまして、誠にありがとうござ
いました。お忙しい中、原稿をお寄せ下さいまし
た皆様には心より御礼申し上げます。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

植松 久美子