

TUTTI

STAY AT HOME

DONA NOBIS PACEM 2020 VOL1



金井先生より団員の皆様へ

団員各位

如何お過ごしでしょうか。皆さんが無事に日々を過ごせていますことを願っています。

新型コロナウイルスの影響で普段の何気ない生活がどんなに素晴らしい時間だったのか、当たり前が当たり前で無い今それを思い知らされます、ある日「早く終息して下さい」と祈りましたが、その瞬間、人間が地球にしてきた罪を思いました。

地球や自然へに感謝を忘れ、奪い合い有頂天になっている人類への警告かも知れないとの想いが頭をよぎったのです、
全ての存在に思いやりと感謝をと、つくづく思い直しています。

大切なのはどんな時でも与えられた時間で何をすべきか。

普段出来なかった事が出来る機会であるかも知れません。

その反面、普段感じないストレスを感じることも、、、

医療関係、介護関係、運送業等枚挙にいとまがありませんが、命がけで業務に携わる方々に心から感謝です。。。

これ以上感染が広がらないよう私達がすべき事は何か！為すべき事を為し終息した暁には何をするのか、何が出来るのか、希望を持ちたいものです。

合唱に関しても歌える環境、歌える健康に感謝し、音取り、リズム読みは勿論、s,z,f,w等の子音、巻き舌、口のフォーム etc.やるべき事は無限・・・

長い練習空白の後、全ての団員と無事に再会出来る日を心待ちにしています。
どうか全員ご健勝にて！

■ 団員の近況報告

突然のお願いにもかかわらずご寄稿くださりまして、ありがとうございました！現時点で、皆さまから寄せられました近況を、到着順にお届けします。

引き続き絶賛大募集中です❤️

- ❖ **中野光子 (Sop)** : 自宅が職場なのであまり変わり映えがしません。家に籠ることは元々苦にならないので。週に1~2回は仕事に出ています。病院なので休みにはなりません。少し怖さはありますが、気晴らしにもなっています。
- ❖ **長瀬靖子 (Sop)** : 元気に暇しております。仕事は強制休暇状態ですが、もっと大変な方もいるので、今は家でおとなしくしているのが一番とコロナが過ぎるのを待っています。せっかく時間があるのだから、口短調の音取りをちゃんとしておかないと、なあ。気長に練習再開を待っています。
- ❖ **金子幸代 (Sop)** : 4月2週目から在宅勤務30%、眼精疲労による肩こりでモヤモヤしてまーす。夏用の手作りマスクはぜひ麻布で作りたい、晴れた日はマスクの中が暑くなる！
- ❖ **馬岡利吏 (Ten)** : 今の職場（栃木県小山市）では、毎週金曜日が休業となり、週4日の勤務となっています。また、在宅勤務が始まっていて、管理職の私は週2日×半日程度の出勤以外は、会社の寮に籠っています。木曜夜に横浜の自宅に帰り、日曜に栃木に戻るという日常です。（移動は車です。）横浜合唱協会では毎週土曜日の練習時間にZoomを使用した指揮者からのレクチャーや、可能な範囲でレッスンが行われています。今年度秋のドイツ演奏旅行、来年6月のフライブルクとイスラエルの団体との共演は計画を見直す必要があり、案外忙しくしています。
- ❖ **須藤幸江 (Alt)** : 元気
- ❖ **葛西真理 (Sop)** : 皆様と再会できる日を心待ちにしております。私の職場は1類感染症指定病院ですので、連日covid19の患者様の対応を職場全体で行っております。その関係で東京都の動向も身近に接しております。専門家会議に参加しており、ダイヤモンドプリンセス接岸の時から最前線で指揮をされている当院の感染科部長が昨日(4/18)NHKの特集に出演しましたので、その後のメッセージを皆様にもお送りします。ネット会議でも顔を合わせるとほっとするものです。加藤さんの全体メールについても前向きに取り組めればと思います。

<今村先生のメッセージ>

生放送が終わりました。時間の関係で伝えられなかったのですが、実は最後のメッセージがありました。放送をみてくれた方々へ、そのメッセージを少し内容を加えてお伝えしたいと思います。

最前線で戦っているのは、医療者だけではなく、入院してきた患者さんの多くは、「自分がまさか」と思っていた人です。みなさん1人1人も最前線にいる。それがパンデミックなのです。

我々は、この長いトンネルを抜ける最後の時まで、一人の命を救うために診療現場を守っていきます。みなさんは、自分と身近な人の命を救う行動をとってください。一人一人ができることを考えてください。その中でも、協力しあうこと、助け合うこと、この大切なことを絶対に忘れないでください。

- ❖ **横山雅子 (Alt)** : 外出はスーパーへの買い物と幸い近所に人混みはないので(笑)ひたすら散歩の毎日です。あと、ストック切れに備えてマスクを手作りしています。
- ❖ **和田朋子 (Alt)** : 現在、週3日までの勤務(土日の場合あり。いつが出勤になるかは状況次第)で、それ以外は自宅待機・休日・振替休日
- ◆ **岡野良則 (Ten)** : 現在は勤務場所への通勤はしておらず、必要な事項は電話で対処するようにしていますが、近々、テレワークのためのインターネットを介した会議システムの導入テストを予定しています。
- ❖ **渡邊弘子 (Alt)** : 若葉の頃は、畑仕事が多くなります。草との戦いも日々です。時々孫が来てお遊びを楽しんでいます。ほぼ毎日歌う時間を作り出して練習してます。H.MOLLがだんだん好きになってきています。
- ❖ **加藤典子 (Alt)** : 2月末からずっと在宅勤務の夫と、長一い春休み継続中の娘のご飯作りに明け暮れる毎日です。エンゲル係数、上昇中。週3日のパート勤務先の病院でも今月から本格的にコロナ患者受け入れを開始しているので、勤務の日はいつも以上に気を張っています。
- ❖ **中橋和江 (Alt)** : 元気にしております。アルバイトはメール、LINEのビデオ通話でのやり取りです。習い事、ボランティア活動も休止で全て自粛の日々です。外出は散歩を兼ねた買い物くらいで、移動は徒歩か車のみとしています。口短調ミサ曲のアルトパートの歌詞付き練習CDを購入、ひたすら聴き、発声練習のつもりでCDに合わせて少しずつ歌うようにし始めました。
- ❖ **本間ひとみ (Sop)** : 毎日マイカーにて仕事に出かけています。仕事は郵便局総務部。不特定多数の人との接触はありません。自宅はカラ松の林の中。近所の方が犬の散歩に出かけるときに合うくらいです。一人ひとりが感染しないように気を付け、また元気にお会いしましょう!
- ◆ **高戸祥隆 (Ten)** : 未曾有の苦難な時期、皆さま夫々どう過ごしどう乗り切れればいいのか、かような時期だからこそいろいろ考えさせられますね。処し方は家族形態によっても、仕事しているか否か、また年齢に依っても夫々全く違いますが、私の場合の対処法を厚かましいですがご紹介します。長くてすみません：
 - ◎まず室内での運動を工夫していつも以上にやる。30分或いは長くても1時間、座っていないようにする。腹筋、腕立て伏せ、スクワッド、つま先立ち上げ下げ、仰向けでの足のバイシクル運動、舌体操、肩甲骨体操などです。いずれもドタバタ激しくやるのではなく出来るだけ自然体に近く、しかも複数の動きを重ねてやるのが効果的で時間も取りません。e.g.バイシクル運動中でも舌体操も出来ますし、スクワッドは腰を引く時にスーッと音を立てて頭の中心に向かって息を吐くことで発声の練習になります(各種運動の細かいやり方を知りたい方はご連絡いただければお教えいたします)。
 - ◎それから今まで後回しでなかなか出来なかった身辺整理(私の場合は終活の一部となりますが)を毎日行う。これがやってみると意外に楽しいもの。
 - ◎それとこの時期、声を出すことが極端に減るので、会話を少しでも多くしたり声出しをする：無口な私の50倍はおしゃべりする家内への返答を以前は半分以上聞き流していたが今は3分の2くらいまでは相づちを打つようにしています。口短調などの楽譜を声を出して音符読みや歌うこと、この時常に活舌をよく意識すること。
 - ◎笑いが少なくなるのでTVのバラエティやYou Tubeで探してみると結構笑えるものは多い。それでなくとも無理でもいいからとにかく笑ってみる。笑いは自分の健康にも家族にも一番の薬。

◎外出自粛ではありますが、街にではなく地の利を活かし、近くにある武蔵野のあちこちにある大森林公園を、今日はどこ、明日はどこ、と決め1～2時間くらい家内と一緒に散策して、今が一番美しい新緑や一生懸命咲いている可憐な花々を愛でること。→いっぱい発見がある。

◎今に限ったことではないのですが、結婚後半世紀近くやっていることでして、毎日お互いに「ありがとう」を最低3回は言い合うようにすること。やってくれて当たり前、というのではなく感謝の気持ちを持つ感性を磨くこと。日本人は男性がありがとうと言えるケースが圧倒的に多いので、女性側からありがとうと言ってもらえるよう自分を振舞えるのが男性には必要。これは家族一緒にいる時期が多い今の時期特に大事だと思うゆえお奨めします。

- ❖ **二葉亜貴 (Sop)** : 職場には一日おきに出勤。そのほかは家にいます。10数年振りにゲーマーしています。
- ❖ **高原智子 (Sop)** : 元気に過ごしています。仕事柄勤務もありますが、色々と制限も出てきています。早くTIVEで歌える日を心待ちにしつついます。色々配信される美術館の絵画や、演奏会録画、音楽、街の景色などでバーチャルツアーのひと時も大切にできるようになりました。コロナのニュースから少し距離を置くことも意識して…。
- ❖ **青木真理子 (Sop)** : とりあえず無事に過ごしています。音取り確認しつつ、前回の書き込みを見て記憶を辿ってみたりしています。初めてのh-moll相当苦労したことを思い出しました。
- ❖ **浜崎千鶴 (Sop)** : 3月から子供たちが休校になってしまったので、世間よりも早い段階から引き籠もり生活です。TIVEの練習、広瀬先生のレッスンが良い息抜きだったのに、お休み期間が続いて残念です。テレワークで通勤時間がないというのは、空き時間も意識して取らないといけません。運動不足解消のワークアウトは必ずやるようにしました。あ！譜読みの時間ももっとちゃんと取らないとー
- ❖ **清遠佳澄 (Alt・新入団員)** : 職場は3日に1回の出勤、あとは在宅勤務をしています。休日は近所へ買い物に行くぐらいの外出にとどめています。
- ❖ **石塚博子 (Alt)** : 今のところ家族みな元気に、映画三昧などで巣籠もり生活を結構楽しんでます。仕事はコロナの影響も受けて忙しく出勤もあり、住まいは東京で最も感染者の多い地域に囲まれているため、万が一に備えて隔離スペースを作ってみたり、家が少し片付きました。元来の怠け者で歌筋は衰えの一途。このままではいけない！練習再開できた時にまた楽しく歌えるように、皆さまを恋しく思いながら自主練習します。

■ 委員会よりTuttiへの寄稿のお願い

コロナによる練習自粛期間、あんまり長期化しないことを祈りながら、今後も記事が集まりましたら、Tutti - dona nobis pacem 続編を随時お届けできればと思います。

団員の皆さまの近況報告、ご自宅での練習方法のアイデア、家で過ごす際にオススメの音楽、映画、本、料理、運動方法、オススメの免疫力アップ方法など、個人からでも支援チームからでも、ぜひぜひお寄せくださいね。お待ちしております。

送付先 石塚 (qno1hiroko@gmail.com)

■ 今後の練習予定

須藤委員からの全体メールまたはTIVEホームページにてお知らせ致します。

<http://www.7b.biglobe.ne.jp/~tive/>

TIVE Dairy



一日も早く
世界の平和と
日常が戻りますように