

# TUTTI

#STAY HOME

DONA NOBIS PACEM 2020 VOL2



## ● 金井先生より団員の皆様へ

団員各位

新型コロナ終息が見えぬ昨今ですが如何お過ごしでしょうか。  
全員の無事を祈っています。。

これ以上感染を拡大させないためにも自粛し「感染しない！させない！！」です。。。1人1人の行動が結果に繋がります。  
大切な人を守りましょう。

大切な人とは？誰でしょう？

家族、友人、仲間、、、それだけではありません。

命の危険を伴いながらのお仕事に従事されている方々には感謝し尽くせません。

特に医療関係者の日々の働きは想像を絶するものがあります。

生産者+運送関係の働きにより、日々の食料や生活必需品を得ています。

全ての人が大切です！

全ての人を守るために、日々感謝の心を忘れず、コロナの終息のためにも「感染しない！させない！」ために為すべき事を為す！

それにしても、報道で耳にする医療関係者や運送関係の人に対して心無い言葉を吐く人が多くて悲しいです、、、

悪いのはウイルスで、人では無いのに、、、正義の味方風の人が目立ちます、、、、こんな時に人柄、本質、人間性、価値観が表に現れ出ます。

口から出る言葉が心の現れです=真に「言霊」です。

共に助け合い、励まし合わねばならないのは「今！」です。

「奪う=失う」⇔「与える=得る」、です。。

私達は来年の秋に口短調ミサの演奏会を予定していましたが、新型コロナの影響で断念せざるを得ないのは断腸の思いです。

経験の無い出来事で普通の生活が、いかに価値のある幸せな日々であったかを思い知らされます。

今回の経験を糧に、感謝を忘れず仕事にも趣味にも、与えられた時間の全てが有意義でありますように！

新型コロナウイルス終息の為にすべき事をしつつ、希望を持って日々過ごしましょう。

終息が見えないと、練習計画も立てられず、演奏会の期日も決められません。

誰もが経験した事の無い事が起こってしまい、人の無力を思い知らされてしまいますが、ウイルスは人によって感染するのですから、人の行動次第で終息も出来ます。

こんな時期ですのでオンライン練習などの方法もあるとは思いますが、歌は筋肉運動の要素が多いので、オンラインで練習するにしても、大きな声を出せる環境を整えられるのか？等の可能性も視野に入れなければなりません、、、

一方オンラインでも、大きな声を出さずに口の形とか、子音の発音等のチェックは出来ますが、端末等ハードの環境を整えたり時間を共有する必要もあり、課題も多いです。

平常時でも諸事情で練習に参加出来ない時があったり遠隔地故に毎回の練習に参加出来ない団員への日々のフォロー等も今後の課題として考える機会になればと、、、

今この時から～これから先もずっと、団員相互で安否確認をしたり練習進捗状況などを確認したりして励まし合える仲間同士であると👍イイね！

長い期間歌っていないので我慢も限界かもしれませんので、この機会を有意義に過ごす為にも、以下の提案をしますので、日々トレーニングして練習再開の時までの完成を目指しましょう。。。

いつも練習の中でしていることですから、特に説明は不要でしょうが質問はどうぞ（情報共有のため委員を通して）。

- ◆ 口の形（五母音で）、口角（微笑みの形）、軟口蓋（欠伸の形）、舌の訓練（エで練習）=チェックする。
- ◆ ハミング：口を閉じて&口を開けて→更には交互に。
- ◆ 母音の練習：ア、エ、イ、オ、ウ 軟口蓋を上げて（欠伸の形）発音する。
- ◆ 子音の練習：フ/f、ブ/b、ヴ/v、ス/s※1、ズ/z（dsではない）、トゥ/tu、ツイ/tsi、ティ/ti、
- ◆ 音取り：音取りテープで=ハミング等で音を出し正確な音を覚え込む※2
- ◆ テキストのリズム読み（滑舌を意識した明確な発音で）

※1.特に s の練習は歌筋の訓練にもなるのでしっかり鍛える。

※2.前回の口短調ミサ経験者達から「結構適当な音で歌っていた」との反省も聞こえてき

ていますので、今回は、全団員が全ての音とリズムを正確に歌える機会に。。。

練習再開の暁には、全団員が再会出来るよう健康を維持するために細心の注意を払い日々行動して下さい。  
心から願います。。。



何をするにしても健康が最優先です。

私も日々、ウォーキング（ソーシャルディスタンスを確保して）とストレッチで健康キープ！

玉川上水・内藤新宿分水散歩道＝御苑に面した側道を毎日散歩してリフレッシュ（新宿御苑内は閉鎖中）



金井

## ● 広瀬先生より団員の皆様へ

皆様 お元気でお過ごしでしょうか。先日のTutti 電子版楽しく拝読しました。みなさんがそれぞれの環境で楽しみを見つけて過ごされている様子が目に浮かび、元気を頂きました。そして、TIVEにも医療や物流など今最も大変な現場で働いていらっしゃる方が何人もいらっしゃるんですね。本当にありがとうございます。緊張の連続で心身共にお疲れだと思いますが、どうかお体お大事に、乗り切ってください。

私の住んでいる北区は、条件に合う僅かな家庭しか子供を保育園に預けられないことになり、4月10日から6歳の息子と過ごす毎日です。演奏会、合唱団の指導、個人レッスンという私の大方の仕事がキャンセルとなりましたが、先の演奏会に向けて楽譜を作ったり、仕事関係のメールをしたり、勿論、日々練習しないと歌が下手になってしまうので練習したりと、息子をみながらあたふたと仕事をしています。（と、書いている今も、息子が背中に寄っかかってきて、じゃれております。23キロは重過ぎる！）会社員の夫はテレワークが週3日程度。ということで家族で過ごす時間が圧倒的に増えました。土日殆ど家におらず、仕事ばかりしている私には、きっと振り返れば家族での貴重な時間と懐かしく思うのだと



思います。それも、健康あってのこと。日ごろの生活に気を付けながら、気を引き締めて過ごしていきたいと思います。

皆様のご自宅での生活の楽しみになるかどうかわかりませんが、今年の1月に演奏したヘンデル・フェスティバル・ジャパンの私の演奏がyoutubeにのりました。

<https://www.youtube.com/watch?v=TE6bSr1PpjU&feature=youtu.be>

よろしければご覧ください。

TIVEの練習は月2回です。それでも、歌わないと歌うための筋肉はどんどん衰えていきます。まして、テレワークなどもあり圧倒的に人と接して話す機会が減りましたから、声帯の筋肉も弱り始めてきます。みなさん、できる範囲で発声練習をしましょう！

まずは、**呼吸**。お腹に手を当てて（両手で脇腹を掴んで）手に抵抗を感じるほどにお腹の底まで深く息を吸います。そしてゆっくり吐きます。これを10回。

次に、両手を万歳して、一番手を伸ばした状態で手のひらと手のひらをつなぎます。その状態で、①の呼吸を5回。\*①と②を1セットとして、ご自分で回数を決めてやってみましょう。

**声**。これは人によって音出しができる人とできない人がいますね。音出しができない人は、ハミング、もしくは巻き舌などもよいと思います。音出しができる人は、今までやった発声を思い出して、少しでも声を出しましょう。CDと合わせて歌うのもよいと思います。

今は自由時間が増えた方多いですね。きっと今が進化のチャンス！次皆さんにお会いするときに、きっと今まで以上に上手になっているはずですよ！その読書の途中で、その断捨離の途中で、そのゲームの途中で♪、是非リフレッシュとして5分でもしてみてくださいね。何よりもまた皆さんと一緒に音楽ができる日を心待ちにしています。長い自粛生活で心もどんよりしてきていますが、鬱々とした気持ちに負けずに、元気にいきましょう。皆さんの健やかな毎日を心からお祈りしています。

広瀬 奈緒

Happy Birthday 友誼くん!



写真は、最近の息子です。団長さんから是非お子さんの写真も！ということで、自粛生活の私と息子の写真をお送りしたいと思ったのですが、落ち着いて写真を撮れない男児なので、3月末の保育園で一人で写っているものです。赤ちゃんの頃時々、両国や八広の練習場に連れて行ってかわいがってもらいましたが、そんな息子も4月30日で6歳、年長になりました。

## 前川先生より団員の皆様へ



【震災後 — 繋がる 今 — 離れる】（朝日新聞「かたえくぼ」より）

思わず笑ってしまいました。そんな場合ではありませんね。3月初旬には誰もが、4月中には…くらいに。

こんなに皆さんに会えない日が続くとは思っていませんでした。

日々の感染者等に関する報道も悲しい事ですが、このような状況の中でも常に児童虐待・DV等相談センターの連絡先が流れているテレビ画面が私には残念でなりません。

人が押し寄せるからと、今にも咲こうとしていた3000本のバラの蕾を全て切り取ってしまった埼玉の公園。

ウイルス以上に残念なのは「人間」ではないかと。

職種によっては在宅勤務も儘ならず懸命に仕事をしておられる方に、離れていても思いを繋げ、可能な時は全力でジツとしていようと思う毎日です。

お陰で窓ガラスもピカピカ！ シフォンケーキも失敗無し！

どうぞ練習再開の日には皆さん元気で集まりますように。

前川 陽子

## 団員の近況報告

Tutti Vol1発行以降にお寄せいただきました団員の皆さまからの近況を、到着順にお届けします。一度ならず二度、三度と近況お寄せください。  
引き続き絶賛大募集中です❤️

◆ 殿村健朗 (Ten) : Facebookにも書いたのですがこちらの混声合唱団もしばらく練習再開の様子を見ることにしました。そこで先日全員に葉書でそのことを通知。最後にそれぞれに私の手書きを一言付け加えました。私は古い人間でSNSも使うがどちらかと言えばアナログ派。葉書を出して翌日団員のソプラノの人から電話。「返事の葉書を出そうと思ったけれど、殿村さんの声を聞きたくなったので電話した」とのこと。嬉しい一言です。もちろん良く知っている人で、地味で、お世辞など言える

ような人でない。団長をしていて普段それなりに気も使うが、今回は心が和みつい長電話してしまいました。今、頭の中では連日フォーレのレクイエムが鳴り響いています。

- ❖ **須藤幸江 (Alt)** (追伸) :私81才後期高齢者はまず外出しないことですので食料品買い出し以外は出ません。TIVE HPにも記載していますがコロナ対策万全です。日常は朝の神前でのお祈り(コロナ終息祈っています)一日の食事計画(バランスの良い献立)を立てて調理を楽しんでいます。日中はガーデニングを始めました。植物の生長の早さに驚く毎日です。TVでのコロナ情報にも目が離せません。医療関係のお仕事の方過酷な作業本当にご苦労様です。呉々も人と人との接触を可能な限り避けてください。皆さん全員でこの苦境をのり越えましょう。終息は皆さんひとりひとりに関わっています。頑張りましょう!!お会いできる日を楽しみに。
- ❖ **石川祐子 (Sop)** :今のところ体は元気ですが、もともと夕食後に体調が崩れる体質?なので、毎日コロナなのかしらと不安になってしまい、眠りも浅く精神的にまいってきています。金井先生からのお言葉や皆さんの状況をtuttiで読めるととても気持ちが落ち着きます。ありがとうございます。今までは夜の学校で思いっきり声を出してストレスも発散してから帰宅というのが私の練習時間だったのですが、勤務時間終了時間にすぐ帰らないといけなくなってしまったので、練習もしょぼしょぼです(涙)
- ❖ **伊藤佳江 (Alt)** :いつもならゴールデンウィークを前に気持ちも弾む季節ですが、最近は、全ての基準が新型コロナウィルスにあるように感じてしまいます。まだまだ未知なこのウィルスのもたらす結果にショックも大きくどう受け止めたらよいのか戸惑いもします。私は相変わらずの毎日と思っていたのですが、練習が無いことにかまけて自習も忘れがちだとtutti第1弾で気付いたところです。あと、高戸さんの近況は夫に読んでもらいました。ありがとうございます。3月末にかかった水疱瘡の傷痕が額にまだ残る中、足指にヒビが入るアクシデントがあり、平静でない自分であるとも気づきました。で、最近は空を見るようにしています。青空と雲とのコントラストにひこ込まれる時、流れる雲を追いかける時、大きく呼吸をしています。帰り道、夕暮れ時に空を見上げると、東京でも星が見えます。私が唯一見つけられる星座?、北斗七星が高く光り、宵の明星・金星が西の空に目立ちます。調べてみると、東京では、この金星が4月26日、27日に細い月と並ぶ光景は美しいと予想されています。28日は一番輝く宵だそうです。(tuttiはいつ発行されるか不定だと思うので、過ぎていたらごめんなさい。)5月中旬は明け方の南の空に注目です。木星と土星少し離れた左に火星が輝き、月がこの惑星に並びます。5月14日の下弦の月の前後は月の位置を基準にすればこの惑星たちの位置の変化を確認しやすいということなので、頑張って早起きしたいなあと思っています。
- ❖ **馬岡利吏 (Ten)** (追伸) :4/24(金)~5/1(金)が休業になったので、長い休み(17連休!!)に入っています。休みのうちにTIVEの増員計画と、h-Mollミサのレクチャーの内容をいろいろと考えたいと思います。あと、いま以上に太らないように注意しないと!!どうか、皆様お元気で!頑張りましょうね!
- ❖ **中川智津子 (Alt)** :在宅勤務ができない仕事柄、平日は会社へ出勤しています。電車が日に日に空いていくので結果的には人との距離が空けられます。土日は基本的に家から出ない生活をしています。料理をしたり、掃除をしたり、筋トレをしたり、楽譜を開いたり、それなりに充実した時間を過ごしています。あとは他団体でzoomを使った合唱練習もチャレンジしています。みんなで楽譜に向かう時間を作ることもある意味有意義な練習なのかなと思います。でも家だと思いきり歌えないのが難点です。



- ❖ **福島幸子 (Sop)** : 緊急事態宣言以降、娘二人と夫の在宅ワークが徐々に増え、我が家もエンゲル係数と私のストレスゲージが上がってます。何よりストレスたまるのは家事をしながら大声で歌えないこと！それでも、ウォーキングとガーデニングと猫に癒されてます。一日も早く、また皆さんと歌える日が来ることを願っています！
- ❖ **中右絢子 (Alt)** : 新コロナ対策のルーチンができ規則正しく過ごしています。毎日1時間の人気のない散歩、バティック制作、合唱練習、テレビでの情報収集、などです。誰とも会わず一言もしゃべらないので合唱の練習は貴重です。みなと歌える日を楽しみに・
- ◆ **奥村直登 (Ten)**:(Tutti)届いています！楽しく読んでます。私もふたたび皆さんと一緒に歌いたいと楽しみにしています。ご迷惑おかけしています。申し訳ありません。
- ❖ **持田忍 (Alt)** : 自宅待機になって、出勤退勤後時間に、会社連絡先にメールして、タイムカード打刻の代わりにしてもらってます。連休明けから、出勤予定だけど、どうなるかな。何だか、熱も咳も、息苦しさもないけど、疲れが出てます。
- ◆ **岩城雅典 (Bas)**:Tutti電子版は途中まで見ました。チャットをどのようにするか分かりません。僕は外出を控えているので、安全です。ご心配をお掛けしました。早く復帰すると良いですね。
- ❖ **今年の4月に新入団された(Alt)清遠さんから自己紹介文を頂きました:**  
 4月から入団しました清遠佳澄(きよとおかすみ)と申します。昨年4月に地元高知から東京に転勤になり、東京で合唱をやりたいと思っていたところご縁があり、TIVEでお世話になることになりました。  
 東京勤務の期間は2年の予定です。皆さんとご一緒できるのは来年の3月までということになり、かなり短い期間になりますが、どうぞよろしく願いいたします。  
 私は中学から合唱を始め、社会人になってからも一般合唱団に所属し、昨年の春まで活動していました。これまでジャンル関係なく合唱曲に取り組んできましたが、バッハはあまり経験がなく、上手く歌えるのか心配ですが頑張ります！  
 近況報告ですが、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、人が密集していない場所を散歩する、本を読む、ネットを見る、お菓子を作る等して過ごしています。  
 これからは、練習再開に備えて自主練習の時間を増やしていこうと思います。  
 清遠

## 🍷 委員会より

団員の皆さま

5月になりました。外出自粛生活が長引いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？前回のTuttiには多くの団員の皆さまから近況報告をお寄せいただき、ありがとうございました。誰ひとりコロナに感染することなく無事でいることが分かり安堵いたしました。

コロナの終息が見えない中、皆で集まったの練習再開がいつになるのか、見通しは立ちません。その日が来るまでは、自宅練習にて音取り、リズム読み、子音や息、巻き舌の練習、口形チェックなど、日々少しずつでも取り組んでいただきたいと思います。

そうは言っても、なかなか一人でやるのは難しいと感じておられる方も多いのではないのでしょうか。

そこで、TIVEでも今話題のZoomを使ったオンライン練習の可能性について検討を始めてみました。それぞれが音取りやリズム読みで困っている所を出し合って、皆で重点的に練習することも可能でしょう。

手始めに先日6人のメンバーでZoomを体験してみました。端末の画面上ではありますが、久しぶりに仲間の顔を見ながら話せたことがとても嬉しく、ああ、早くまた一緒に歌いたいなあとの想いが募りました。

実現するには皆さまのインターネット環境が整っているかなど課題も多いので、その辺りも含めて再度皆さまにアンケートを取らせていただきますので、よろしく願いいたします。

また皆で思い切り歌える日が一日も早く来ることを祈っています。  
皆さま、それまで健康第一に、くれぐれも体調に気をつけてお過ごしください。

代表 加藤典子

## \* アンケートについて (重要)

委員会より団員の皆さまへメーリングリストを通じてオンラインレッスンに係るアンケートを送付いたします。一度お聞きした内容と重複するところもありますが、**必ず全団員の方がご回答**ください。ご協力お願いします。

- ◆ 提出期日 : 5月4日(月)
- ◆ 提出方法 : アンケートはGoogleフォームというツールを利用して作成しています。アンケートにお答えの上、フォーム内の送信ボタンをクリックして提出してください。なお、アンケートにアクセスできないなどありましたら、加藤または石塚へご連絡ください。

## 🍎 今後のTuttiとTuttiアーカイブ

- \* 新型コロナウイルスによる練習自粛期間が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)

- \* Tuttiアーカイブは以下からアクセス可能です。Googleアカウントをお持ちの方はご自身のIDでアクセスいただきましたら、アクセス承認作業いたします。Googleアカウントをお持ちでない方は、以下のIDとパスワードをご利用ください。

[https://drive.google.com/drive/folders/1PLkJGoMLH9UQBOYkf2\\_fRSi02K4s9SRa](https://drive.google.com/drive/folders/1PLkJGoMLH9UQBOYkf2_fRSi02K4s9SRa)

・アカウント : tive.tutti@gmail.com

パスワード : tive1999



## 💡 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://www7b.biglobe.ne.jp/~tive/>



*TIVE Dairy*



2017演奏会終演後



2018演奏会終演後



2019演奏会終演後

一日も早く  
世界の平和と  
日常が戻りますように