



大正琴・ベル・朗読劇団  
ONE♥ハート

本部より

訪問ボランティア 通信 トピックス 5

月日のたつのは早いもので、今年も最後の月、12月になりました。皆様にとってどんな一年でしたでしょうか。。。コロナに打ち勝って来年は明るい年にしたいですね

## ワンハートのコンサートの日程が決まりました

来年2022年にワンハートは25周年になります。25周年にあたり記念コンサートを行います。**11月23日勤労感謝の日**に**海老名市文化会館小ホール**で行います。これまでのコンサートは春に実施していましたが、来春の見通しがコロナで不透明でしたので秋に先延ばし致しました。みんなで心をつにして思い出に残る一日に致しましょう。出演するだけでなく色々な役割りも担当して頂きますのでくれぐれも宜しくお願い致します。

## 11月7日(日)綾瀬文化芸術祭に出演しました

紅葉が美しい時期11月に文化会館大ホールで文化祭が開催され出演いたしました。大きな舞台で緊張感もあった中、精一杯の演奏をしました。応援に来て下さった皆様ありがとうございました。綾瀬ベルの石原さんからコメントを頂きました。本番から一週間前。。。あちらこちらから「着られるかなあ〜！」の声 久々に着るピンクの衣装 私はコロナ？で太った身体にドキドキしながら着てみました。「あ〜良かった！何とか着れた」と言っているうちにアツという間に本番の日を迎えました。

齋藤先生から11月の芸術祭に参加します！と言われたのが9月の初旬。数少ない練習日でどうなることやら。。案の定8分間の演奏なので集中をさらさないように！そして情景を思い浮かべながら演奏しましょう！と先生から叱咤激励がありました。大ホールでの演奏は初めての方が多く、皆さん緊張の面持ちでしたがいざ演奏が始まると心をつに集中して演奏しました。結婚行進曲(ワーグナー・メンデルスゾーン)秋メドレー(里の秋、夕日、虫の声)です。今までで一番良い演奏が出来たと感じました。

司会をして下さったボイスの内藤さんいつもの落ち着いた声に緊張が和らぎました。ありがとうございました。一緒に頑張った大正琴の皆さん難しい曲に挑戦して素晴らしいと思いました。これからもワン♥ハート一丸となって頑張っていきましょう！25周年に向かって！！ (綾瀬ベル 石原 理恵子)

## 綾瀬ボイスを通して高齢化社会に生きる

戸村さんはこの度めでたく米寿を迎えられましたのでコメントをお願いしました。

いつになく小春日の続く神無月に米寿を迎え、振り返るに明治、大正、の香りも祖母、母叔父叔母親族等身近に接した人を通して判り、戦前の平和だったひと時、戦時中の苦悩戦後の新しい世の平和を味わうに、昭和、平成、令和の時代背景と共に、計らずも幅広く生かされた事は、多くの感覚を理解できる元となり、良かったように思います。

定年退職後綾瀬ボイスにご縁が出来て、素晴らしい指導者、心の通い合う素敵な仲間と共に地域に根ざした活動と学びが続けられている幸せを噛みしめ過ぎております。何気なくしている呼吸、たかが呼吸、されど呼吸の大切さ、産声を上げて始まり、息を引き取って臨終を迎えるその時まで休む事なく続く呼吸、深く長い呼吸は長生きに通じ、浅く短い呼吸は充分な血流の妨げとなり不健康の証でもあります。

身の丈に合った生活リズムを心掛けて、スポーツ芸能、趣味、日常生活の中に呼吸の深さ・タイミング・バランスを受け入れ、極める智慧を駆使しながら、高齢化社会を互いに励ましあい、手を取り合って出来る限りご機嫌で心身共に健康第一を目指しながら、何時も喜んで、どんな時でも感謝の中に生きながらえる縁となれば幸いです。

(綾瀬ボイス 戸村 忠子)