

つなぎウインドアンサンブル ～つなサンド～

『音楽』が好きなもの
同士で集まれて
楽しい！

私たちがつなぎウインドアンサンブル通称「つなサンド」は町民講座での活動4年を経て今年から自主講座として活動しています。メンバーは15人で管楽器を基本として演奏をしています。メンバーは高校生から70歳を越える高齢者まで幅広い年代で活動しており、ほとんどは初心者。技術はまだですが、演奏の場を広げようと日々練習に励んでいます。練習は毎月第1・3火曜日午後7時30分から行っており、現在のレパートリーは合奏曲5曲と童謡7曲の計12曲で、季節に合った曲を練習し、レパートリーも日々増えています。

つなサンド会長
にしひら こうじ
西平 弘二 さん
(川内)



まずは、町の文化協会に加入して町の文化祭に出ることを目標に練習をがんばっています。管楽器は息を深く吸ったり吐いたりすることで肺が鍛えられ、健康にも良いと言われています。また指先を使うことでボケ防止にもつながります。この「つなサンド」では日常の仕事や家事から離れて音楽好き同士が集い、語り合える場となっています。毎回の練習日が童心に返れる場としてメンバーの楽しみの一ひとつとなっています。管楽器以外の楽器でも音楽が好きならであれば、どんなでも歓迎します。ぜひ一緒に音楽を楽しみましょう。

健康太極拳教室

健康太極拳で
『貯筋』
しませんか？

この健康太極拳教室は、今年で10年目になります。初めは太極拳を町民の皆さまに知ってもらいたい一心で教育委員会にいき「町民講座で健康太極拳をしたい」と直談判してきました。今では自主講座として25人も受講者がいます。健康太極拳は深い呼吸に合わせて、ゆっくりとした動きをすることで深部筋（インナーマッスル）を無理なく鍛えることができます。また、激しい動きをしないため50歳から90歳まで一生現役で誰でも活動ができます。私は50代前半から始めて現在では健康太極拳歴20年になります。

健康太極拳教室指導者
むらかわ ゆきえ
村川 幸枝 さん
(桜戸)



始めた頃は仕事をしながら太極拳をしていました。仕事で疲れている太極拳をすることで「氣」が巡り、血流を良くすることによって溜まっていた疲れも一気に抜くことができました。また太極拳は知らぬ間に筋力がつく「貯筋」にもなります。それがひいては、介護予防にもつながると思います。今の太極拳教室には高齢の方がいますが、みんな片足立ちまでできます。この健康太極拳は継続することで力になります。もっとたくさんの人たちに健康太極拳を知ってもらいたいのです。どんなでも大歓迎です。一緒に太極拳を始めませんか？

自主講座 × インタビュー

鍛 × 奏 × 歌 楽しむ

町民講座終了後も自主講座として活動している団体が本町には12団体あります。各教室に魅力を感じ、町民講座が終了した今でも日々楽しそうに瞳を輝かせて活動しています。その中から3団体をピックアップしてインタビュー。その魅力と受講者の想いに迫ります。



私たちは現在、毎月第1、第3木曜日に練習しています。民謡四季の会は平成13年に町民講座から始まり、最初は10人くらいで活動していました。地方色の強い民謡は同じ民謡でも各都道府県で違い、カラオケや歌謡ともまた違う深い意味を持った詩もあります。そのような魅力に惹かれて、自主講座となった今では20人も受講者がいます。先生から今までで100曲以上の曲を習っており、曲を覚えるのも楽しみの一つとなっています。毎回の授業を先生が楽しく教えてくれるお

かげで和気あいあいと練習することができています。この民謡四季の会で人とのつながりも増えました。メンバーは年齢の幅が20歳以上もありますが、みんな仲良しです。また、三味線や尺八といった日本の伝統楽器と一緒に歌うこともでき、日本の伝統芸能を肌で感じることもできるのも民謡の魅力です。最近では私たちの練習の成果を披露する場も年々広がってきており、水俣芦北地域の文化祭や小・中学校でも民謡を披露させてもらいました。これからも民謡を多くの人たちに知ってもらえるよう頑張ります。

民謡四季の会

民謡には
深い意味を持った
『詩』があります！

民謡四季の会 受講者の皆さん

