



2023-2024 年度主題
 国際会長 ウルリック・ラウリドセン (デンマーク)
 “Let Your Shine”
 主 題 「輝かそう、あなたの光を」
 スローガン “Good Communication Is the Cornerstone
 in Every Cooperation”
 「良いコミュニケーションは、全ての協力関係の基礎である」
 アジア太平洋地域会長 利根川 恵子 (川越)
 主 題 “Be the light for change”
 「変革のための光となろう」
 スローガン “Shine and empower through fellowship”
 「親睦を通して、輝き、力を得よう」
 東日本区 理事 山田 公平 (宇都宮)
 主 題 “Instil Confidence in our Youth!”
 「未来のために今、学びと気づきを！」
 「未来のために、自信を育み、真の喜びに出会う！」
 スローガン “Youth Empowerment through SDGs Youth Action”
 「ユースアクションをワイズの主要な活動の一つに」
 湘南・沖縄部長 黒川 勝 (金沢八景)
 「初心に帰り、新たな船出に踏み出そう」
 クラブ会長 久保 勝昭
 “良きつながりを持って” 心ひとつに「無理の無い活動を」



うたごえ広場の質を高めるには

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保 勝昭

ワイズのCS活動の一環として始めた、とつかYうたごえ広場にボランティアとして参加したのは2003年7月でした。設営、受付が主な仕事で、たまにギターを弾きながら歌を唄ったこともありました。本格的にピアノの先生と組んで司会をしながら始めたのは2007年、横浜市生麦地域ケアプラザの、うたごえ広場でした。今思えば、その曲が出来た年号、作詞、作曲者やエピソードが主な説明で「声の出し方」や、その「歌のポイント」等の勉強は殆どやりませんでした。

2023年5月よりコロナ禍も5類に入り「広場」も比較的やり易くなりました。

只色々な過去の反省藻あり2024年からの「広場」より「歌が上手くなる本」を参考に参加者と一緒に歌の質を高めるために有意義な時間を作っていきたい。

「発声」結論から言うと、「発声」というのは声がスムーズにでてくることだったり、声が伸びやかに出てくることだったりするための、過程と考えられます。ただ単に声を出すだけでは、歌の「発声」とは言えません。・喉の筋肉を強くする事・口の中の筋肉を鍛える事・身体全体の筋肉にふつう生活では使っていない筋肉、歌うために必要な筋肉があるから、それを鍛える事。

- ① 声帯は粘膜と筋肉の二層構造で出来ています。声帯に空気が触れて振動して声が出ます。
- ② 空気が振動したままでは音は小さなままなので、音を増幅、共鳴させ響かせること、つまり音が響く身体をつくらなくてははいけません。

「発声の第一歩は」口を大きく開ける事。「発声」練習によって歌を歌うための全身の筋肉が鍛えられることとなります。この筋肉を鍛えなくては、歌の発生はままなりません。結局、歌を楽しく歌うことにならないのです。喉を開く＝声帯が下がっている・この「喉を開いた」という状態は、同様に「喉が下がっている」状態を示しています。歌う場合はこの「声帯が下がっている状態が理想的なのです。」

- ① 口を大きく広げる
- ② したあごに舌をのせるように出す。
- ③ 喉を広げる
- ④ 声帯が下がっている状態を覚えましょう。

つまり姿勢が誰に直される事無く、歌うための理想的な形になっているはずです。さっそく4月からの、うたごえ広場で実践したいと思います。果して成果は！！



《つるみクラブ 3月例会》

日 時：2024/3/14(木) 16:00~18:00
 域ケアプラザ・多目的ホール
 出席者：久保、渡邊、久米、駒井、島田、新改
 中村、野辺、日野、松井、横山
 欠席者：吉本

プログラム

「司会進行」 渡邊光枝
 開会点鐘 ※ワイズソング・ワイズの信条
 会長挨拶

「報告事項」

1. 会員大会ーピースフォーラムー
 2/12 (月・休日) 10:00~12:30
 会場：湘南・とつかYMCA (オンライン) 久保
 特別講演「戦争」「平和」「未来」の作り方
 講師：桃井 和馬氏
2. 第 18回鶴見・あいねっと推進フォーラム
 2/17 (土) 13:30~15:30
 会場：鶴見公会堂 久保、久米、中村、日野
3. 第 101 回 Y-Y's 協議会
 3/5 (火) 19:00~20:30 久保
 会場：横浜中央 YMCA 80
4. 横浜北 YMCA・つづき・つるみ懇親会
 3月9日 (土) 18:30~20:30
 場所：「花の舞」菊名駅西口 久保、渡邊、中村

「YMCA 報告」 島田所長ご挨拶

1. 「ちょこっと助け隊」 横山
 2月の活動報告
 ・2/22(木) コンサート同行
 ・2/26(月) 寸法ばかり
 ・2/29(木) クロス貼り

2. イベント他

「審議事項」 ※歌の広場について

- ☆横浜市東本郷地域ケアプラザ
 実施日 第2日曜日/隔月 14:30~16:00
 ボランティア：準備は12時以降
- ☆北 YMCA 実施日 基本は第2金曜日/毎月
 13:30~15:20 但し5、6月変則
- ☆横浜市鶴見中央ケアプラザ
 2024年6月より実施
 3/19 (火) 4:30より検討会
 「コンサートの企画」実施するか有・無
 結果：実行委員の選出・会場の日取り、他

「連絡事項」

- 第 27 回東日本区大会：GCコンペ、前夜祭
 5/31(金)大会・6/1(土)・6/2(日) EC
 場所：十勝(北海道)クラブ単位で一括して
 申し込む
- 5/17~18(金・土)つづきクラブ富士山例会
 バス利用：¥16,000 単独：¥12,000
- つるみクラブ 4月例会 4/11 (木)
 16:00~18:00 ケアプラザ多目的ホール
 閉会点鐘 (集合写真)

《つるみクラブ第二例会》

3/02(土) 14:00~16:00
 場 所：鶴見中央地域ケアプラザ 地域ケアルーム
 出席者：久保会長、吉本、中村
 内 容：3月のプログラムについて、うた声の件

《うたごえ広場開設打ち合わせ》

日時：2024/3/19(火) 17:00~18:00
 場所：鶴見中央地域ケアプラザ 地域ケアルーム
 出席：ケアプラザ：島田所長、横山氏、内藤氏
 久保会長、渡邊副会長、松井、久米、中村
 内容：鶴見中央地域ケアプラザ主催
 「うたごえ広場」を、つるみクラブが協力と
 いうことで、各月第二木曜日に開催するこ
 とに決まった。

年間スケジュール

2024年6月13日・8月8日
 10月10日・12月12日
 2025年2月13日

時間：14時~15時15分

役割：ケアプラザ⇒チラシ作り・会員募集など
 つるみクラブ⇒会場設営・受付など

(2024年3月 データ)

在籍会員数	例会出席者数		出席率
12名	メンバー	11名	92%
	ビジター	0名	
	合計	11名	

今後の行事予定

- 2024/4/11 (木) 16:00~18:00
 「つるみクラブ 4月例会」
 鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール
- 2024/4/12 (金) 15:00~16:00
 「ちょこっと助け隊定例会」
 鶴見中央地域ケアプラザ・地域ケアルーム



～梅を見に行こう！ツアー～

鶴見中央地域ケアプラザでは、メンズシニアの会を実施しております。この会は60歳以上男性限定で定期的に居場所作り場をつくっております。今回は根岸森林公園に行きました。男性限定の会ですが今回は女性参加ありで実施いたしました。



(珍しい しだれ梅)

あいにくの雨で、山手駅から傘をさして登り坂を歩きました。公園は人が空いていて梅はとても見やすかったです。公園内はとても広く、富士山が見える見晴らしがよい場所があるそうです。晴れていたらウォーキングに最適ですね。メンズシニアの会は定期的を実施しております。皆でやりたいことを企画し楽しい居場所づくりをしております。まだ来たことのない方も是非、お越しください。お待ちしております。

(鶴見中央地域ケアプラザ 横山)

《 第 5 回 ボランティア・市民活動団体分科会 》

日時：2024年3月21日(木)13:30～15:30

会場：鶴見区福祉保健活動拠点 多目的研修室

(来場者：250名 クイズ回答162件 協力者：13名・8団体)

1. 議題

(1) 振り返り

あねと推進フォーラムボランティアコーナーにて

- ・案内役は、ピブス等でわかるようにしてほしい
- ・パネルの展示方法
- ・クイズが6問あり、そのパネルしか見ない
- ・役割を前もって決めた方がよいのでは？活動

(2) 令和6年度分科会に向けて

- ・来年度もやる、取り組み方法を打ち合わせする
- ・年間予定：11/21・1/16・3/27

2. その他

(1) ボランティアセンター運営委員会について

- ・活動する各団体の活動状況を、紹介カードを作り、どんな活動をしているか一覧で見られるようにしてほしい。

- ・地区社協が何をやっているかわからないので、講演してほしい。

(2) 団体間の情報共有について (メールアドレス)

- ・メールアドレスを提供していただき、メールで情報交換できるようにしたい。
- それぞれの団体の協力が必要。

※各団体の活動の意見

- ・学習内容を学ぶには、昼・夜やって活動団体お互いの交流を設けてほしい。
- ・新たな活動をどうしたら良いか話し合い、要望を分科会で発表してほしい。
- ・ボランティア相談を設けては？

次回：第1回分科会 令和6年5月23日(木)
1時30分～15時30分

ツルのひとこと

道の駅



旅行先で思うことをこれから何回か書こうと思います。

旅行が嫌いという人は誰もいないと思う。私も大好きで夫婦で出かける。短い旅行は疲れるだけでいやなので年に2回1週間くらいの日程を組んで車でいきます。車の運転は苦にならないので、旅行先で時間に縛られず行動できる利点があるのでどんなに遠くても車を利用します。ただ途中の渋滞だけにはまいます。今まで一番の遠方は九州の大分です。

高速道の利用時はサービスエリアやパーキングエリアがあって便利です。しかし以前は一般道を走行する時は何もなく、ただ道をひたすら目的地に向かって走るだけでした。しかし今は一般道を走っていても休憩できる「道の駅」があって便利です。その道の駅ですが地元の名産品や食材が豊富にあって見るだけでも楽しいです。予定しているコースにある時は少しぐらいコース上から離れていて、目的地到着に遅れても必ず寄ることにしています。帰れ

そんな道の駅ですが興味がある品を見ているとまれにメイドインチャイナや海外製と記載されている食料品や商品を目にする事があります。

そんな品物を見つけるととてもがっかりします。同時に欲しかった商品の購入もやめてしまいます。なんとなくですが信頼度がなくなってしまうのです。商品を揃えるのは大変だとは思いますが、無理はしてほしくないと思ってしまいます。
(野辺 良一 記)

楽しいひとときをありがとうございました。以下リクエスト曲
 ○切手のないおくりもの ○一人の手
 ○大きな古時計 ○どこまでも以降
 ○およげたい焼きくん ○知床旅情
 ○虹と雪のバラード(ふゆかな?)
 ○遠くへ行きたい ○横浜市歌 ○昴
 ※横浜が題材の歌、たくさん

歌を唄うことは大好きです。
 コーラスグループに2つ入って楽しんでます。沢山歌えるのでの楽しいです。永く続けてほしいです。○北国の春
 ○高校3年生 ○北の旅人

楽しい一時をありがとうございました。母は99歳で天国へ、もう一人になりました。まだ、歩けますし私も母の歳まで頑張りたと思います。これからもよろしく願いいたします。

東本郷地域ケアプラザ

うたごえ広場

♪ 参加者の感想

毎回楽しく過ごさせていただき、本当にありがとうございます。ご指導下さる方達に感謝申し上げます。次回も是非参加したいと思えます。

リクエスト曲
 ○名月赤城山 ○椰子の実 ○糸

以下リクエストします。

○翼をください ○シクラメンのかほり ○秋止符 ○ワインレッドの心
 ○百万本のバラ ○ルビーのゆびわ ○五番街のマリーへ ○故郷
 ○ジョニーへの伝言 ○遠くへ行きたい ○サンタルチア ○セツの子
 ○私の太陽 ○故郷 ○みかんの花の咲く丘 ○帰れソレントへ

1月とは全く傾向が違い良かった。小坂一也の話もおもしろかった。「あなたのすべてを」は、知らなかったが、いい歌と思います。又、5月を楽しみにします。
 ○幼なじみ ○ふなうた

今回3/10参加で二回目(菊名で1回)計三回目です。突然連絡を受けての参加でしたが大変よかった。週1回老人センターでカラオケを平均2曲、月8回歌って(時々ミスをして)大変参考になります。今後も参加します。よろしく。