

# いのち ひろば

連載 (5)

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

**今月のひとこと**  
歌を歌う、歌を聴く、楽器を演奏するなど音楽に触れることによって、日頃のストレスを解消し、心豊かなそして心穏やかな人生を送りましょう!

## 地域とともに

### 歩んできたこの10年

小田原医師会理事 中山 莊太郎



はじめに

2008年に神奈川県内のみならず全国的にも珍しい医師会合唱団がここの小田原に誕生しました。3月15日に初練習、6月21日には小田原市民会館小ホールにて結成記念コンサートを開催、千の風になって」とラヴェル・ヴェルム・コルプス」の2曲からのスタート、その後2018年までの10年間はあっという間でして、

さて、この合唱団には医師だけでなく、歯科医師・薬剤師・保健師・看護学校職員・医師会事務局員などさまざまな職種の方々が参加、それが地域医療における多職種連携の一つの形となっていました。結成当初は団員の知人・友人・患者さんなどが定期演奏会に足を運んでくれていましたが、最近ではより多くの方が聴きにきてくれています。小田原市内から神奈川県内外へと、人の輪が広がっていきようという思いがたいことです。

医師会合唱団というこのコンサート、認知症をいっしょしよう会、医師たちによるクリスマス・チャリティコンサート、市民合唱祭、湘南合唱でもある山田浩子先生、

合唱団の指揮・指導者であり湘南みずさん、金子みずさん、

副団長である山田洋介先生ご夫妻のご縁で、みずさん作詞の歌や世界観に触れるようになりました。そして、みずさんの一人娘であるみずさんともお会いすることができました。

東日本大震災直後のテレビのCMで「一躍注目された」ことまで「ようか」をはじめ、「星とたんぽぽ」「雪」「不思議」「足ぶみ」「みんなを好きに」「さびしいとき」「葉っぱの赤ちゃん」「鯨法皇」などどれも心に響いてくる歌です。この中の5曲は9月の定期演奏会にて合唱する予定です。Nコンでも指導されている山田浩子先生作曲の初演となり、みずさんは1903年に山口県大津郡仙崎村(現 長門市)にて生まれました。26年という短い人生でしたが、その中で512編の詩を作り、身のないもの、か弱いものに対するみずさんの思いが非常に優しきものでした。医療者として改めて大切なものに気付かされる思いです。



♪法法院での公演の翌日に清水寺にて合唱♪



♪パリの教会にて合唱♪

相模の海に 城に 富士に  
小田原医師会合唱団歌  
作詞：久保田光博  
作曲：久保田光博

訪なう人のまなざしを  
やわらぎの色に 変えたい  
怯える人の まなざしを  
やすらぎの色に 変えたい  
我らは努め そして 唱い合ひ  
相模の海に 城に 富士に

心に合唱。地元の合唱団とのジョイントもありました。2013年5月11日に法法院にて開催。『ドレミの歌』『揺籃のうた』『箱根八里』『水たまり』『ちいさなひとびと』『主よ人の望みの喜びよ』などを中心に合唱。翌9月12日には清水寺にても合唱。  
マンリー公演：2015年9月20日にマンリーにあるチャペルにて開催。「浜辺の歌」「春に」「アヴェ・マリア」「ユー・レイズ・ミー・アップ」「見上げてごらん夜の星を」「カマクラ」などを中心に合唱。こちらも地元

**急病になった時は…**  
まず、かかりつけの医師に電話で相談してください。日頃から急病の時どうするか、かかりつけの医師と話し合っておきましょう。  
医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます  
<http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/>

**かかりつけの医師が不在の場合は…**

平日・土曜の昼間	地域医療連携室が医療機関をご案内 TEL.0465-47-0833
休日の昼間・夜間	小田原市休日夜間急患診療所へお電話 TEL.0465-47-0823
休日の深夜	午後10時以降は小田原消防署へお電話 TEL.0465-49-0119

**休日・夜間の急患診療所はこちら**

小田原市保健センター 内 小田原市街均2-32-16 / TEL 0465-47-0823 ◆休日(日曜日・祝日) 受付時間: 8:30~11:30, 13:00~15:30 診療科目: 内科・小児科・耳鼻咽喉科	◆土・日・祝日の夜間 受付時間: 18:00~22:00 診療科目: 内科・小児科 ◆平日の夜間 受付時間: 19:00~22:00 診療科目: 内科・小児科
--	--

催しの記念すべき「第1回定期演奏会」にて、洋介先生のご縁から国内外活躍のチェリストである藤原真理さんと共演することができました。チェロの音色を間近で聴くことができ、貴重な経験となりました。

東北東大ゴールデンインクルスが初の日本一になった2013年11月3日開催の「第5回定期演奏会」にて、フォーカルのメンパーと同じ医師でもあるきたやまさんが大学同級生であったことから実現したもので、途中トックなども織り交ぜながら、「風」「初恋の人」に似ている「戦争を知らない子どもたち」・感謝・「あの素晴らしい愛をもう一度」などフォークル世代にとって懐かしい歌を合唱しました。

フランス・京都・オーストラリアへ

パリ公演：2011年9月23日にパリ16区にある教会にて開催。「しゃぼん玉」「赤とんぼ」「ほたるのこい」「種子(たね)」「ラシーヌ又歌」「オ・シャンゼリゼ」などを中心に合唱。地元

### 歌と健康

歌うときはお腹から声を出さなければなりません。喉だけを使うのではなく、全身を使って声を出すことが大切です。腹筋や横隔膜を中心に動かすことにより、呼吸機能が活性化し、消化機能を刺激して関係する臓器の活性化につながります。

また、歌うときに筋肉の緊張をほぐし、リラッククスすることによって副腎皮質ホルモン(ステロイドホルモン)の一つであるコルチゾールの分泌量が減少します。ストレスを受けると増加するコルチゾールが減少することで、心拍数・血圧・血糖値の上昇や免疫力の低下を抑えて、全身状態が安定するようになります。

さらに、姿勢を良くする、口を動かす、息を深く吸い込み、声を出す、歌詞やリズムを思い出す、指を動かす、ピアノの伴奏を聴く、周りの人との声を聴く、周りの人とお話をするなどを同時にすること、それらすべてが脳の刺激となり、脳を活性化させ、認知症の進行を遅らせることにつながります。

歌うことによって身体にもたらされる効果の主なものをごく簡単に説明させていただきます。

**おわりに**  
約一カ月後の9月24日(月・祝)、小田原市民会館大ホールにて「第10回記念定期演奏会」を開催いたします。

◆日時 2018年9月24日(月・祝) 14:00開演(開始13:30)  
◆会場 小田原市民会館 大ホール  
◆料金 1,000円(全席自由)

◆初演 小田原医師会合唱団10周年記念特別品『みんなを好きに』(金子みず作詞・大田浩子作曲) (歌：中山庄太郎・久保田光博)

◆お問い合わせ先  
TEL:0465-47-0833 FAX:0465-47-0823  
E:info@odawara.med.or.jp

◆チケットの購入先  
TEL:0465-47-0833 FAX:0465-47-0823  
E:info@odawara.med.or.jp

◆チケットの購入先  
TEL:0465-47-0833 FAX:0465-47-0823  
E:info@odawara.med.or.jp

**植木職人/除草・軽作業員急募!**  
見習い応募相談

**株式会社 富士箱根緑化**  
TEL (0460) 82-1128  
箱根町宮城野233  
info@fuji-hakone.co.jp

人と人をつなぐ「食」の創造。  
それが「むすび家」の信念です。

- 給食弁当
- 仕出し弁当
- 保養所管理
- 社員食堂の運営
- 事業所・団体向けの研修・講演

**株式会社 株式会社 株式会社 株式会社 株式会社**  
TEL: 0460-85-5426

**富士屋ホテル 仙石ゴルフコース**

2018年11月30日まで

	キャディ付(1組4名様)	セルフ(1組4名様)
平日	¥17,756税込(¥16,500税別)	¥13,436税込(¥12,500税別)
土曜日	¥25,316税込(¥23,500税別)	¥20,996税込(¥19,500税別)
日曜・祝日	¥23,156税込(¥21,500税別)	¥18,836税込(¥17,500税別)

キャディ付  
上記料金はキャディ・グリーンフィー・カートフィー…  
経費、ゴルフ利用税(800円)、消費税を含んだお一人様ワン  
ウンドプレーです。  
\*2バッグ/3バッグでのプレーの場合追加料金が掛ります。  
\*2バッグの場合お一人様¥3,240  
\*3バッグの場合お一人様¥4,540  
昼食代は含まれておりません。

セルフ  
上記料金はグリーンフィー、カートフィー、隠経費、ゴルフ料  
用税(800円)、消費税を含んだお一人様ワンラウンドプレー  
です。  
\*2バッグ/3バッグでのプレーの場合追加料金が掛ります。  
\*2バッグの場合お一人様¥2,100(平日)/¥2,700(土・日祝)  
\*3バッグの場合お一人様¥3,400  
昼食代は含まれておりません。

**G P S 機能搭載ナビ付!**  
お問い合わせ・ご予約は…  
TEL 0460-84-8511 FAX 0460-84-8513  
箱根町仙石原1237 <http://www.sengokugolf.jp/>

**FUJIYA HOTEL CHAIN**  
～富士屋ホテル創業140周年企画～  
人気ランチメニューフェア  
期間 2018年9月30日(日)まで

富士屋ホテルの人気ランチメニューから選りすぐりの4品を選び富士屋ホテルチェーンのホテルで「人気ランチメニューフェア」を開催中! 2020年夏、富士屋ホテルリニューアルオープンまでのお楽しみ企画をぜひご堪能ください。

海老ライス富士屋風 ¥1,980(税別)	オムライス ¥1,760(税別)
スパゲッティナポリタン ¥2,420(税別)	ジャリャピンステーキ(単品) ¥3,190(税別)

フェア開催ホテル 湯富士屋ホテル TEL 0460-85-6111  
箱根ホテル TEL 0460-83-6311  
富士ビューホテル TEL 0555-83-2211  
フルーツパーク富士屋ホテル TEL 0553-22-8811  
甲府富士屋ホテル TEL 055-253-8111

\*富士屋ホテルは現在、耐震補強および改修工事のため休館中です。  
since 1878

**FUJIYA HOTEL 2020 SUMMER RENEWAL OPEN!**

**総合制服企画製造卸**

**カマルク**

国際通り本店 ☎ 23-0909  
山田駅前店 ☎ 22-0909  
栢山駅前支店 ☎ 38-0909  
ダイナシティウェスト ☎ 48-0919  
お堀端店 ☎ 21-0919  
平塚OSC湘南シティ ☎ 24-1109

お客様のソリューションパートナーとして

【清掃管理】高品質な技術とサービスを提供し、ビル・施設のライフサイクル向上に貢献します。

【設備管理】高度な技術とサービスで、多様なニーズに対応します。

【警備事業】安心・安全を万全の体制でガードします。

【マンション管理】確かな対応力で、快適なマンションライフをフルサポートします。

「お客様から信頼される会社を目指して」  
ビル総合管理・清掃・設備・警備・マンション管理  
**株式会社 東海ビルメンテナンス**  
TEL: 0465-23-4114 <http://www.tokai-bm.jp>