

あつとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2021年8月号 Vol. 188

音楽のチカラ

第7回 「音楽のチカラ ～ オーケストラ編 ♪」

本物の芸術を子どもたちに！ 質の高い文化芸術を鑑賞・体験する機会を ♪



皆さんはオーケストラの演奏を生でお聴きになったことはありますか？
今回は「ティアラこうとう」を拠点に活動している「東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団」をご紹介します。1975年に設立された東京シティ・フィルは、高いレベルの演奏で定評があり、年間100回を超える公演を行っています。1994年からは、江東区と芸術提携を結び「ティアラこうとう定期演奏会」や「ファミリーコンサート」「公開リハーサル」「楽器の公開レッスン」「音楽鑑賞教室」「区内小学校への出前演奏活動」「こうとう区民まつり」での活動など、地域に根ざした**音楽文化の振興**を目的に、親しまれるオーケストラを目指して幅広い活動を行っています。ちなみに「ティアラこうとう」での定期演奏会のチケットは江東区民の割引もあります(^_^)♪



ティアラこうとうでの定期演奏会



区内の小学校の
体育館での出前
コンサートの様子。
初めての生演奏に
生徒たちの目が
キラキラ！

♪ 本物に触れることでわかる喜びと感動 ♪

江東区では2005年から区内の小学校・特別支援学校にオーケストラに直接触れる機会を提供する出前演奏会を、江東区芸術提携団体である東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団に派遣をお願いしています。これには子供たちの豊かな創造力・想像力や、思考力、コミュニケーション能力などを養うとともに、将来の芸術家や観客層を育成し、優れた文化芸術の創造に資するという目的があります。

普段なかなかホールに行くことができない子供たちに**本物の芸術**に触れる機会を届けることはクラシック音楽に親しむきっかけとなるばかりではなく、体験により大勢の人と音の調和を作る楽しさが伝わるようです。今までに延べ89校で実施されていますが、生演奏を初めて観る子どもたちも多く、目を輝かせて鑑賞しているとのこと♪ 体験した生徒たちの中から「楽器を演奏してみたい！」「コンサートに行ってみたい！」という声もありジュニアオーケストラに入団した人もいます♪



「好きなところで聴こう！」
ピアノの下、ホルンやファゴットなど
初めて見る楽器もすぐそばで体験。

♪ 公開リハーサルのご案内 ♪

日時： 9月1日(水)
12:00～13:00 (11:30開場)
入場無料

会場： ティアラこうとう大ホール
指揮者と楽団員のやり取りや、普段着の練習風景を楽しむことができます。



新型コロナウイルスの感染拡大により、音楽家たちは大変苦労の多い一年を過ごされました。今では色々な対策を取りながら、再び音楽の力で世界中の人々の心に温かく豊かな感動を届けて下さるために尽力されています！！



可能性を信じる 2021 有限会社ヒロ薬品 代表 古谷良子

♥ 2021年 オリンピック・パラリンピック開催によせて-7 ♥

2021年7月23日いよいよ一年遅れの東京2020オリンピック大会が開催されました！様々な課題を抱え、賛否両論ある中、ともかく選手や選手たちを支える沢山の皆さんの想いをのせて開幕したことは、きっと誇り高く後世に語り継がれることだと思います。既に各競技での大活躍が報道されていますが、最後まで勇敢に潔きよい姿で戦っていただきたいと願います。昨年からパラリンピックの種目の特徴や楽しみ方についてお伝えして参りましたが、実際にオリンピックが始まったことで、パラ競技に参加される選手や関係者の皆さんは、実感が湧いてきているのではないかと思います。



✦ ブルーインパルス飛行

ただ、普通に生活するだけでも熱中症への注意が必要な真夏の大会開催・・・。心身にハンディをお持ちのパラ競技の選手たちはコンディションを整えるのに、相当ご苦労なさっているはず。代表になってから2020年の夏に合わせて調整を重ねてきたからの一年延長は、どれほど長く辛い一年だったことでしょうか。どうか、辛抱に辛抱を重ね、努力に努力を重ねただけ競技に熱い想いと技をぶつけて欲しいと思います。



日本選手団の入場 ☆三

『努力』『あきらめない心』『感謝の想い』『恩返し』などなど競技選手たちはオリンピック・パラリンピックに出場できることを謙虚な言葉で表す方が多いように感じます。努力は自分の意志で自分が行うものですが、継続し続けるには周囲の励ましや、自分の成功を喜んでくれる仲間、そして何よりも競技を続ける環境を与えて下さった家族の愛を感じているのだと思います。パラリンピックの選手たちに欠かせない装具や補助具を作成する専門職の皆さんは普段は表舞台には現れませんが、困難なことを可能にする特殊部隊だと思っています。そんな皆さんの事も思い浮かべながらオリンピックに続いてパラリンピック競技を楽しみ、応援したいと思います！

第20回

知ろう！栄養 延ばそう！健康寿命

～脱水症と熱中症予防～

気温がぐんぐん上昇しています。今年の夏も暑くなりそうですがマスクが手放せません。マスク熱中症にも注意しましょう！



1つでも該当したら、脱水症の疑い

- ①手のひらが冷たい ②舌が乾いている
- ③つまんだ皮膚が戻りにくい
- ④親指の爪を押して、赤みが戻るのが遅い

2秒以内に
戻ればOK!



2秒以内に
戻ればOK!



【脱水症・熱中症の予防対策】

- ①エアコンや扇風機を使い室温は28℃を超えないようにしましょう
- ②外出時は帽子や日傘を使いましょう
- ③時間と分量を決めて定期的に水分補給
- ④バランスのよい食事と十分な休息を
- ⑤周囲の人と十分な距離をとった上で適宜マスクはしましょう

デイサービス
すまーと♡川柳



「今だからオリパラ自宅観戦で」

パンデミックの中でのオリンピック・パラリンピックの開催なので、すぐ近くで行われている競技もありますが、感染予防の為に自宅で見守る観戦・応援します。

すまーと所長 岩永 智明



～野菜で水分補給～

栄養UP 簡単レシピ

材料（2人前）

- 1. 冷凍した完熟トマト（中玉）4個
（予めヘタを取り冷凍する）
- 2. 塩・こしょう 適量
- 3. オリーブ油 小さじ1
- 4. モッツアレラチーズ 小3個



1人前 エネルギー：85kcalたんぱく質：2.5g 塩分0.22g

すりおろしトマトの冷製スープ

- 1. 冷凍トマトを皮ごとすりおろす
- 2. 塩・こしょうをする
- 3. 器に入れ、半分に切った一口モッツアレラチーズをのせ、オリーブ油をかけ出来上がり

パセリやバジルがあれば添えて下さい

ヒロ薬局介護サービス 管理栄養士 大西 由夏

編集後記：今回オーケストラが小学校を訪問していることを知りました。中学生のとき当時の江東公会堂での音楽鑑賞会で初めて聴くオーケストラの音や演奏者の全てが刺激的で感動したことを思い出しました。私が大人になってフルートを始めたのはその時の記憶があったのかもしれません。 あっとほ～む 事務 広瀬 幸子

有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4-201 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています