

YUI 【結】



Vol.71
2021 夏
(年4回発行)

ただいま **285** の市民グループが登録中！

市民活動とは、営利を目的としない自主的な公益活動のことです。

内容

- 「くるみ女声合唱団&コール・かとれあ」の活動レポート
- ローリングストックについて
- 団体さんのプチ紹介
- Amazon「みんなで応援」プログラムについて
- パネル展示について



歌うのが楽しい。目標に向かっていくのは、最高の幸せ、喜びです。

▲くるみ女声合唱団&コール・かとれあの皆さん

くるみ女声合唱団 & コール・かとれあ

合唱団として、1965 年、くるみコーラスの名前で活動を始めた『くるみ女性合唱団』。そして、1996 年より活動を始めた『コール・かとれあ』。指揮者の先生が同じだったことをきっかけに、9 年前から一緒に活動をされています。現在、メンバーは 30 代から 80 代の 28 名。これまで、山口県母のコーラスフェスティバルやまどみちおコスモス音楽会等に出演しており、今も週に 2～3 回集まり練習をされています。

今回は、それぞれの代表を務める、田中さんと松村さんにお話を伺わせていただきました！

活動をしていて、楽しいと感じる瞬間は？

やっぱり、ハーモニーが合った時すごくいいなと思います。中々ないけれど、ハモるとすごく気持ちがいいんです。それに、「目的がある」ってことがすごく大事なことだと思う。目標があってそれに向かっていくのは、私たちの年代にとっては最高の幸せです。喜びだと思う。やらないといけないことがあるっていいなあって、この歳になって思います。

>> 活動レポート つづく



▲練習日の様子。現在はマスクを着用し歌っています。

どんな曲を歌っていますか？

ここ 10 年くらいは、全てまどみちおさんの曲です。周南市出身の偉大な詩人ですが、良さを知らない方もまだ多いように思います。活動を始めて、今まで知らなかったまどさんの詩に出会えましたし、あんなに沢山の詩や童謡を書かれたことに改めて感動をしています。とても奥深くて、目線がすごいんですよ。

私たちが歌うことで、まどさんの素晴らしさを多くの人に知っていただきたいと思います。

今後の目標や、読者の皆さんに伝えたいことは？

もっともっと綺麗な声を出したいです。やはり高齢になると、少しずつ声も悪くなっていくんですが、先生の力もお借りしながら、ちょっとでも長く歌っていたいなと思います。

それと、若い方に入ってほしいですね。見学はいつでも歓迎ですので、興味のある方はぜひご連絡してほしいです。

練習の見学も随時受けていますので、
気になった方は市民活動支援センター
までご連絡ください！



9月1日

防災の日

9月1日は防災の日です。1923年、関東大震災が発生した日であり、また、台風シーズンを迎える時期でもあることが契機となり創設されました。この機会に、近年よく耳にする「ローリングストック」について、周南市総務部防災危機管理課の和泉さんに教えていただきました！

Q1 ローリングストックとは？

普段から多めに食品や飲料水を購入して、賞味期限が切れる前に古いものから定期的に消費し、消費した分だけ買い足すことで、常に一定量の食料を備蓄する方法のことです。

日常生活で消費しながら備蓄することで、無理なく備蓄を行い、いざという時にも普段の生活に近い食生活を送ることが出来ます。



Q2 ローリングストックにおすすめの食品は？また、何日分あるといいでしょうか？

主な例として、ペットボトルの飲料水（1日約3ℓ/人）やパックご飯、カップ麺、レトルト食品、缶詰、乾物などの比較的賞味期限の長い食品があげられます。その他、食事の偏りやストレス等を考慮して、栄養補助食品や菓子・ジュース等の嗜好品もおすすめです。また、災害時はガスや電気、水道が止まることも考えられるため、カセットコンロなどを準備することで、復旧を待たずに調理をすることが出来ます。

非常食は7日分を用意することが推奨されていますが、まずは最低3日分を目標に準備をしておきましょう。周南市でも保存水や保存米（アルファ米）の備蓄をしていますが、数に限りがあるため、各家庭でも事前に準備をして、避難の際にある程度食料を持ち出すことができるように準備をしましょう。