

みんな違つて みんないい、をモットーに

「ゴスぺるん♪こもろ」 代表 木内 洋子さん (58歳) 〓 天池 〓

「ゴスペルソングが日本でも広く知られるきっかけとなった映画『天使にラブソングを』に主演したウーピー・ゴールドバーグは、還暦を迎えた。小諸では生涯学習講座「ゴスペルを学ぶ」の受講生有志が、歌って踊る合唱団「ゴスぺるん♪こもろ」を作つて18年になった。今は30代から70代の女性15人がメンバーだ。このうち7人は創立以来、活動を続けている。男声は歌の響きに厚みが出るので期待されるが、これまで7人が在籍した

ものの転勤や進学の際に退団してしまつた。

この合唱団の代表、木内洋子さんは大の音楽好き。小学校から合唱、中学のブラッソンドではクラリネット、高校ではフォークソンググループを作つてギターとボーカルを担当するなど、いつも音楽が身近にあつた。今も娘に教えられた歌手のライブ演奏を聴きに、遠方まで出かける。合唱団の指導者でシンガーソングライターの尾崎久美子さんが教えている別の合唱団との

一回の練習を重ねたので、演奏した曲数は70を超えた。

ゴスペルソングの他、ゆずの『Hey和』SMAPの『世界に一つだけの花』長野県歌『信濃の国』などを、指導者の編曲でゴスペル風に歌つてきた。振付けは相談しながら自作している。モットーの「みんな違つてみんないい」を表すのは服装。揃いのユニフォーム



交流会も楽しみの一つだといふ。今年の小諸市民音楽祭では「ゴスぺるん♪こもろ」の独唱を担当した。合唱団は毎年3曲の新曲を決めて毎週

もあるが、舞台衣装は黒なら組み合わせは自由。帽子やスカーフの色使いで個性を楽しんでいる。「生きるための元気」を伝えようと歌って踊るメンバーは元気だ。「ゴスぺるん♪に入ってから風邪をひかなくなった」と話している。現在のメンバーは次の皆さん。

- 大池和美 佐藤淳子
 - 木内洋子 神津澄枝
 - 小丹枝かつ代 土屋朱美
 - 古川真美 前田たま
 - 饗場美枝子 篠原光恵
 - 渡辺弘美 佐藤和子
 - 高橋一枝 柳沢真佐美
 - 吉澤直美
- (取材・文 佐藤 万千子)

「タツとみかんの真実」

ゆらさんの四季の薬膳

コタツのない家が増え、コタツにあたりながらみかんを食べる、あの至福のときを知らないなんて…。とつい嘆きたくなりますが、コタツにみかんはまさに日本の原風景というだけでなく、実は昔の人たちの知恵があつたのです。

それだけでなく乾燥している冬に、コタツの熱でからだはますます水分を奪われまます。そんなとき口にしたみかんが乾燥を潤してくれる。まさにオレンジ色のたくまじき助っ人というわけです。鹿児島県で生まれた温州みかんは、500年前、江戸時代初期から食され、明治時代に全国に普及しました。ビタミンCとEだけでなく、皮にはがん抑制効果のあるβ-クリプトキサンチン、袋の白い筋には動脈効果を予防するビタミンPが。薬膳でもどの渴きを止め、肺を潤し、体液を補充。風邪や熱による咳を鎮める効果があるとされます。コタツなどの暖房器具が活躍する冬には、積極的にみかんを食べ、潤いの補填をお忘れなく！

(国際中医薬膳師 清水水由良)