



## ココリナで被災地支援を 東郷信愛幼稚園で チャリティーコンサート

東郷信愛幼稚園で6月20日、東日本大震災被災地支援チャリティーコンサートを開きました。ゲストは、ハンガリーの民族楽器を改良した「ココリナ」で平和と癒やしをテーマに難民支援や被災地復興支援のコンサートが続いている黒坂黒太郎さんとボーカルの矢口周美(かねみ)さん夫妻。同園に集まった園児や保護者らは、ホールいっぱいに響くココリナの音色や甘い歌声に耳を傾けていました。募金は黒坂さんに託し、被災者に届けてもらうことにしました。



ココリナを演奏する黒坂さん(右)とオートハープを奏でる矢口さん

黒坂さんは長野県出身で、「ココリナ」を1998年の長野オリンピックで演奏するなど国内外で幅広く活動しています。矢口さんは、黒坂さんのコンサートにボーカルとオートハープ奏者として参加しています。東日本大震災でも「一人ひとりの支援の心をココリナと歌で紡ぎたい」と、4月29日から2人で各地を回り、既に20数回コンサートを開いています。

「被災者の支援はもちろんですが、子どもたちにいろんな楽器を知ってもらいたいし、お母さんたちには教養を広げてもらういい機会と思いました」と大藪善次郎園長。題して「復活の笛ココリナと歌で紡ぐコンサート」です。

子どもたちには、ココリナの説明や「大きな古時計」など数曲の歌と演奏。静かに聴いていた子どもたちも、時には一緒に歌うなど和やかでした。保護者には、被災者との交流や中越地震の時のことなどを語り、時には黒坂さん作曲の歌も交えて復興を願い、最後には広島市の原子爆弾で焼かれた木から作られたココリナでの演奏がありました。

「音色が温かく、リラックスして聴けました。珍しい楽器に触れることができ子どもにもよかったです」と同園父母の会会長の雪松直子さん。同じく父母の会役員の入江里美さんも「今回のコンサートは普段聴けない音色が聴けて良かったです」とみなさんにも好評でした。(市民記者・深江憲一)

■問い合わせ先 東郷信愛幼稚園 ☎(36)1137

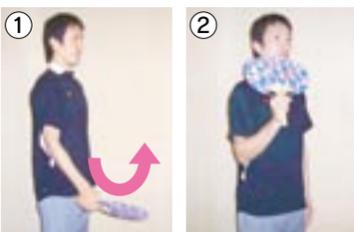
## 元気の リポ 体を動かして 熱中症を予防

夏場はクーラーが効いた室内にいることが多くありませんか。このため、体温調節機能である発汗作用(体外への熱放出)がうまく働かず、熱中症を引き起こす原因にもなります。発汗作用を正常に働かせるためには、日々、汗がにじむ程度の運動をすることが大切といわれています。

そこで、今回は夏の必需品「うちわ」を使った運動を紹介。このあおぎ方を取り入れるだけでも効果があります。ちょっとした工夫が健康づくりに役立ちます。日々継続することが大切です。試してください。

「うちわ」で風の抵抗を利用した運動です。立位、座位でもできます。

1 肘から先を上下に動かしてあおぎます(写真①②)。肘の曲げ伸ばしをすることで、腕の筋肉(上腕二頭筋や上腕三頭筋)を動かし、腕を引き締める効果があります。



\*肘を固定して肘から先だけを動かします

2 肩を支点に腕全体を体の前で大きく左右に動かします(写真③④)。胸の筋肉(大胸筋)や肩の筋肉(三角筋後部)を動かし、肩こり予防の効果があります。



\*手首が動かないようにします。また、腕の動きと一緒に回転するのではなく、体は真っすぐのまま実施します

\*往復各10回程度繰り返します。物足りない人は、大きく早く動かすと負荷がかかります

■問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377

### 伝言板

#### 第2回かかし祭典 作品募集

- 主催 正助ふるさと村
- 開催期間 10月1日(土)～同30日(日)
- 展示場所 正助ふるさと村内
- テーマ 「なんしよと?」
- 応募要件 個人、団体を問わず誰でも応募可
- 材料費 自己負担
- 骨組みに使う竹が必要な場合は提供します
- 規定寸法 自由

■申込方法 9月19日(月・祝)までに、正助ふるさと村☎(35)1100へ電話で申し込む

\*作品は9月21日(水)～同30日(金)に正助ふるさと村へ持ち込む  
\*10月23日(日)の「秋のよぐり祭」で表彰式を開催予定

#### ふれあい 凧(たこ)揚げ大会

●主催 宗像緑地建設株式会社(ふれあいの森総合公園指定管理者)

●日時 9月10日(土) 午前8時30分受付、同

9時～午後1時実施  
●会場 ふれあいの森総合公園・芝生広場、多目的グラウンド

●内容  
▽凧作り教室で自分だけのオリジナル凧を製作  
\*持ち込み参加も可  
▽巨大凧、連凧、スポーツカイトの凧揚げ体験  
▽福岡凧の会による模範演技など

●定員 先着100人

●参加費  
▽凧作り教室参加者 600円(材料費込み)  
▽持ち込み参加者 100円

\*観覧は無料

#### 親子地引き網体験

●主催 福津市

●日時 9月17日(土) 午前10時～正午

●場所 福岡海岸

●内容 地引き網で捕れ

#### わくわく釣りキャ ンプ参加者募集

●主催 福岡県青年の会 宗像ブロック

●日時 9月2日(金) 8月29日(月)～9月2日(金) 問い合わせ先 福津市商工観光課観光推進係 ☎(52)4951

#### 55歳からの パソコン教室

●主催 シルバー人材センター

●日時 9月1日～11月10日の毎週木曜日、午後1時～同3時(全10回)

#### 宗像市少年少女 合唱団員募集

●練習日時 毎週土曜日、午後2時30分～同4時30分

●問い合わせ先 同合唱団代表(森田) ☎(33)1140

#### た魚は抽選で参加者に 進呈(予定)

●対象 小・中学生

●保護者同伴

●定員 先着100人

●参加費 1家族500円(郷土料理「鯛めし」3パック付き)

●申込期間 8月29日(月)～9月2日(金)

●問い合わせ先 福津市商工観光課観光推進係 ☎(52)4951

#### 練習場所 市民活動補 助施設・会議室1(旧 中央公民館敷地内)

●内容 「歌は楽しく美しく」をモットーに、心温まるハーモニーを求めて活動しています。歌が好きであれば、合唱の経験がなくても大歓迎です

●対象 小・中学生

●会費 実費程度

\*制服は合唱団から貸与  
●入団受付 練習日に受付(1日体験入団も可)

●問い合わせ先 同合唱団代表(森田) ☎(33)1140