



## ♪♪ 河内長野ハーモニカクラブ員募集 ♪♪

◎ ハーモニカは小さくてだれでもすぐに演奏できる楽器です。

◎ ほとんどの方が 60 歳代、70 歳代でハーモニカ練習開始

(練習日)

毎月第2木曜日 10:00-15:30 福祉センター (錦溪苑) (全員で練習)

毎月第1水曜日 13:00-16:00 あやたホール (両方での練習希望者)

(連絡先)

西村満義 (講師、Tel 63-9770)

60 歳以上の方で初心者歓迎

(練習日の教室の見学歓迎)

(福祉センターだけの練習、可)

ハーモニカの割引購入できます。

福祉センターまつり、くすのか

センターまつりなどで演奏



## ハーモニカで健康をガッチリ

私達ハーモニカクラブの会員数は、ご指導の先生を入れて総勢20名前後で、毎月1回老人福祉センター錦溪苑で練習しています。

従って、入会条件が必然的に60歳以上になります。その内、新規加入者とか、もう少し練習したい人が、此処小山田コミュニティセンター (あやたホール) で、月1回3時間同じ先生に習っています。

そして年に2、3回 錦溪苑・くすのかホール等で日頃の練習成果を披露しています。ハーモニカは片手で握れるくらいの小さな楽器ですが、その音色は(吹き方にもよりますが)実に微妙・繊細な音と・広がりをも表現でき、特に複音ハーモニカは何とも言えない綺麗な美しい音が表現できます。人間は、誰でも呼吸をしています。その呼吸を利用する楽器がハーモニカです。

吹いて音を出す楽器はたくさんありますが、吸つても音の出る楽器はほとんどありません。

いわば、ハーモニカで音楽を楽しみながら深呼吸をしているようなものです。深呼吸は心を鎮める効果があり、座禅は呼吸法を極めた方法であると思います。

私は、七十歳でこの会に入会してから、この六年間は風邪での通院は一度もありません。これも、ハーモニカの隠れた効果ではないでしょうか。これからもハーモニカで健康をガッチリの生活を続けていくつもりです。