

# いきいきライフ

こころとからだを健やかに

## 音楽は人を幸せにするもの

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

全5回シリーズ  
▼第3回・下▲

SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2017年度シリーズ (全5回)の第3回講座がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われました。第3回の後半は、ジャズクラリネット奏者の花岡詠二さんが「音楽は人を幸せにするもの」と題して講演しました。その概要を紹介します。

〈企画・制作／静岡新聞社事業部〉

僕は静岡市葵区鷹匠町の生まれです。本籍も育ったのも東京ですが、祖父母、いとこたちが静岡市に住んでいたこともあり、子供の頃は夏休みや冬休みになると毎年こちらに来ていました。いとこたちともよく遊び、また気候は温暖、空気がきれい、心身ともに元気になる東京へ帰って行った思い出があります。

### 人生に大事な五カ条

クラリネットを手にしたのは、中学ももう終わろうという頃、当時クラリネットの演奏で流行(はや)っていた「小さな花」をリコーダーで吹いていたのです。そうしたら母親が「本物で吹いたら良いだろうね」と。そのひと言がきっかけになり音楽の道へ。うちの両親は音楽好きで、その環境が僕にとって、とても役に立っています。

僕はよく食事の最初に多くのキャベツを食べたりします。ある程度おなが膨らみますね。そして自家製の味噌(みそ)をつけたりしながら、味噌が良いですよ。もちろん防腐剤などが添加されていないものを。日本人には合います。

白米など「白いもの」はできるだけ避けた方が良いでしょう。体内で作ることの出来ないビタミンなどが採り入れられません。麦飯や玄米などが良いですよ。白いふわふわのパンとか本当は口当たりも良く、おいしいのですがね。食べ過ぎないように気をつけています。

### 今日を一途に!

皆さんは、今日の会場に元気でいらっちゃっていますよね。もしもそうですよ! 将来何かの病気やけがで動けなくなったり、今日のこの状況をきくと、うらやましく思うはずですよ。

## 心に響くメロディー

## いつまでも



ジャズクラリネット奏者  
花岡詠二さん

はなおか・えいじ スイング・ジャズの代表的存在である米国クラリネット奏者ベニー・グッドマン。そのスタイルのコンボ(小編成の組み合わせ)からオーケストラまでを編成し、活躍。1986年6月13日に他界したベニー・グッドマンのサウンドを後世に伝えるべく、翌年より毎年6月に「ベニー・グッドマン・メモリアル・コンサート」を開催、各界より好評を得ている。また、1996年よりソリストとして欧米のジャズ・フェスティバルにも毎年招待されている。母校の日本大芸術学部講師も兼任。

とにかく趣味を持つというところは楽しみでもあり元気の源でもあります。皆さんも何か打ち込める趣味をぜひお持ちください。

### 古いつれど良いもの

いつの時代もそうですが、新しい風潮が生まれると一部の大人たちが騒ぎ始めます。音楽の場合ですと、ジャズの前身である「ラグ・タイム」、そして「ロックン・ロール」が台頭してきた時が大変でした。

あるインタビュアーが米国の黒人ロックン・ローラー「ファッツ・ドミノ」に尋ねました。「ファッツ、今世間ではロックン・ロールが非難どううだけど、どう思う?」その時の答えがこうです。「音楽は人を幸せにするものだよ!」。見事です。この言葉にしばれ、今日のタイトルにさせていただきました。

音楽はいつの時代も人の心に響くものです。流行りモノにもいろいろあります。その中で本当に良いものはいつまでも残って行きます。「オールディーズ・バット・グッディーズ」、つまり「古いつれど良いもの」です。

音楽の楽しみ方もいろいろです。一人でじっくり「コンサート」「ダンス」「友人とお茶を飲みながら」などさまざま、どこかで音楽が流れています。その音楽が無くなったら「元気も無くなりますよ。いずれにしても人を幸せにする音楽は名曲であり、人々を元気づけます。僕も良い音楽を通じて一人でも多くの人を幸せにできる活動を、健康に留意しながら続けていきたいと思っています。

