

# 小樽南ロータリークラブ会報



## 2022-2023年度R第2510地区目標

- クラブの将来像を打ち立てる
- より多くの会員の参加を得てクラブにおいて新たな事業に取り組む
- 青少年への支援を発展・充実させる
- ICTも利用して交流の輪を広げる

My Rotary  
第2510地区ホームページ  
ICT委員会Facebook  
各委員会へのメール



## 地区クラブ奉仕委員会の目標

クラブの活性化のための  
クラブに寄り添った活動!  
クラブが主体!

- 例会場：オーセントホテル小樽 ●例会日：毎週金曜日12時30分
- 事務局：〒047-0032 小樽市稲穂2-15-1(オーセントホテル内) TEL.0134-27-8080
- Club Homepage: URL <http://rid2510.org/otarusouth/>

1960年創立  
昭和35年2月5日

2023年 5月26日発行  
通巻 第3011号

# 39

今週 5月26日金のプログラム  
●地区大会のための実行委員会

来週 6月 2日金のプログラム  
●クラブフォーラム

再来週 6月 9日金のプログラム  
●クラブアッセンブリー

第39回例会報告(5月19日金) ●卓話：路上ピアノ演奏者 石谷 嘉章氏

## ロータリーソング【我らの生業】

## ゲストビジター紹介

路上ピアノ演奏者 石谷 嘉章様

## 会長挨拶【山村会長】

路上ピアノ演奏者の石谷嘉章様、本日はお忙しい中当クラブのゲストスピーカーをお引き受け頂きまして誠にありがとうございます御座います。

会員一同心よりご歓迎を申し上げます。本日の例会プログラム宜しくお願い致します。簡単ですが38回目の会長あいさつとします。

## 幹事報告

- 国際奉仕報告会の案内
- 4/28理事会での報告事項  
病欠に関する運用上の規定に関して会報

## 委員会・同好会報告

### 【親睦委員会 松尾委員】

すでにご案内させていただいております。6月5日開催の婦人の会でございますが、今月の29日に申し込みの締め切りとなっております。ご参加くださいます奥様がいらっしゃいましたら是非5月29日までに松尾までFAXまたはお電話でも結構ですのでご連絡ください。

## 出席委員会

令和5年5月19日(金)

会員総数 54名 本日の欠席者 14名  
石川、佐藤(善)、佐藤(公)、佐藤(友)、佐藤(勉)、斎藤(英)、林、保知、堀内、宮川、村越、盛、山谷、山下

リモート出席 2名 桂、地山

令和5年5月5日(金)

休会

## 5分間ウェルビーイング

R 財団委員会委員長小林

健康とは、身体・精神・社会環境などが良くて幸せなこと

### 【腰痛をすく楽にする裏技】

A) セルフチェック

「イスに座ったまま、左側床に落とした物を拾うときを再現して下さい」

その動作を覚えておきましょう。(手が届かない、息苦しい、腰が痛い、身体が硬い等など)

1) 裏技(その1) 大・中殿筋、大・小腰筋のほぐし

- ①イスに座り両足床に垂直にする。
- ②右足くるぶし、左足のひざの上に組む
- ③左足膝下を両手指を組み引き寄せながら身体を前に
- ④右足を中間にずらして③を行なう
- ⑤ヒザを上から抱えてヒザと胸を近づける

※呼吸は鼻から息を吸い、口からクックリ吐き続ける(1~10)

B) セルフチェック

骨盤を立ててロッキングをしてからA) セルフチェックをやってみると簡単に拾うことが出来ます。立って歩いてみましょう。お尻周りの大中殿筋が軽くなり一週間毎日行なうと筋肉が柔らかくなり腰痛から解放されます。

### ★まとめ

- ①高齢社会まっ只中のお方や慢性疾患お持ちの方々には「病気がない状態」に戻す事は難しい
- ②病気や障害と上手く付き合いながら、日常生活や地域社会貢献しましょう
- ③立ってスタスタ歩けるように体力作りをし、転倒予防の為「うんどう」し、基礎体力高めて健康寿命の延伸しましょう。

## まごころ箱……いつも有難うございます!

山村会員…路上ピアノ演奏者 石谷嘉章様、ありがとうございます。  
小林財団委員長ウエルネス健康活動ありがとうございます。  
松浦会員…今期は1ヶ月半を残すだけになりました。

広瀬会員…本日の会報になぜか? 息子の写真が載っています。  
濱本会員…結婚祝、夫人誕生祝、ありがとうございます。今思えば長い年月です。

斎田会員…お先に失礼。  
福島会員…お先に失礼!!  
三栖会員…所用にて早退します。  
松尾会員…申し訳ございませんが、お先に失礼いたします。  
湊 会員…石谷さん、今日の卓話ありがとうございます。

入金集計額 令和4.7.1~令和5.5.19 (14,000円) 合計 **1,091,000円**

# 卓話



路上ピアノ演奏者  
石谷 嘉章様

私は現在シンガーとして小樽札幌を中心に活動してます石谷嘉章と申します。主にライブハウスや週末のストリートライブなどで歌ってます。私がストリートミュージシャンを始めたのはまだ丸井さんもグランドホテルもあった22年前でした。当時はただ歌を歌いたいというごく単純なものから始まりました。メジャーデビューを目指すとか他のステージに立ちたいとか、そういう思いもとくにありませんでした。歌い始めて半年ぐらいに思わぬチャンスがやってきます。テレビ番組“力の限りゴゴゴ”のハモネプに出演することになりました。そしてとんとん拍子でお笑い芸人のネプチューンさんと共に秋元康さん作詞の曲でメジャーデビューさせていただきました。メジャーデビューの後は

踏んだり蹴ったりで次に咲く花もなく僕は都落ちをしました。それでも歌に対する思いは薄れておらず、また小樽で一からスタートと思いもう一度ストリートを始めました。ストリートを再開して間もなく、私にステージの仕事が入ってきました。最初のステージは今はなき高島の花火大会でした。そこから皮切りにお祭りやイベント各パーティなどで歌ってきました。歌を始めた頃はどこまで高音が出るのかとか自己満足だったんですが、人に涙をもらったりステージでギャラをいただくうちに、プロの自覚が生まれました。それではここで曲についてエピソードをお話したいと思います。

## アメイジンググレイス

私は英語は話せないのですが、かろうじてこの曲は歌えます。外国人が来た時にはこの曲を多く歌います。10年ほど前ですが、ヨーロッパ風の夫婦が聴きに足を止めてくれました。歌っていくうちに2人が距離を寄り添って抱き合って泣いていたのです。歌い終わり、拙い英語で話を聞き取ると昔、息子が…、死んだと単語だけで理解できました。その時の思いなど曲に詰められていたのだと思います。このアメイジンググレイスという曲はたくさんの人からリクエストもうけます。毎回この曲だけをリクエストしてくださる方もいます。その方はキリスト教の方で祈るように聴いてください。祈りの曲なので出来るだけ透明に歌うようにしてます。完全な英語ではなくとも思いが伝わる曲なんだと思いました。あの涙は私自身この曲の偉大さを大きく感じるようになりました。

## 星の流れに

老人福祉施設などでは必ず歌う曲です。ストリートで歌うことはあまりないのですが、たまたま歌ってた時、通りかかった高齢のお婆さんがサビのこんな女に誰がしたというフレーズを仁王立ちでうたいました。目にはうすすら涙を浮かべて、そしてそれを見ていた家族の方は号泣されました。お婆さんは普段こんなに涙刺とすることがなかったそうです。この曲は元々戦後にはやった曲で、娼婦になっていってしまう悲しい女のうたです。でも、この曲を知ってる女の人は必ずこの曲を聞くとサビでこんな女に誰がしたと必ず合唱してくれるのです。皆さんが娼婦になったわけではありませんが、女の生きた悲しみを歌にぶつけてくれます。その時の歌ってる姿は皆さん力強く、戦後を強く生き抜いた瞳が輝きます。きっと皆さん自分の応援歌のようにうたっているのだとおもってます。

## 糸

この曲は僕が歌う曲ではなく、皆さんが歌う曲です。ストリートピアノではマイクを貸し出して歌っていただくこともあります。その中で一番人に託す曲です。みんな歌う前は恥ずかしがったり遠慮してるんですが歌い始めるとみなさん素晴らしい歌唱をします。僕は伴奏もとても好きで息遣

いや瞳を確認しながら曲と合わせます。糸は中島みゆきさんの曲ですが、いろんな人がカバーしてます。大袈裟ではないけど国民曲の一つだと思います。僕の歌う糸はやはりどこか小慣れた感じがしますが、他の人の歌う糸は一期一会の緊張感が溢れてとても感動的にうたっています。歌ってる姿もとても気持ちよさそうで伴奏してる私はその姿にとっても幸せを感じます。ちなみに男性が歌う方が多いです。

2015年病院と福祉施設ができるということで一度サンモールから歌うことを引退したことがあります。誰かにやめろとか静かにしてほしいとかクレームが来たわけではなく、今までの位置では音が後ろに飛ぶからむりだとおもいました。そんな中でもこれからもここで歌ってほしいとウイステリアの方が直接伺ってくれたりして継続を考えてましたが、問題は病院でした。病院に入院している方に果たして歌を届けていいのだろうか、末期の方や苦しんでる方、寝れない方に励ますような歌や恋の歌や何かに引っ掛かる歌が届いてはダメだろうなと思い、自分からサンモールでストリートをするをやめました。

その後は都通りで歌ってました。FMおたるのパーソナリティなどを経てステージには積極的に立って歌ってました。そして転機が来てサンモールにピアノを置くことになりました。2017年ころかとおもいます。そしてその店のマスターの後押しもありサンモールに復帰することになりました。復帰後はタイミングよくストリートピアノの特集をテレビでしていただいて順調にサンモールでの活動をまた再開させていただきました。小さなスランプを繰り返しながらも現在に至ります。

音楽をやっていく喜びのなかで、地域社会との繋がりとというのがあります。私は数々の地域密着したライブなどを開いてきました。町をあげて私を呼んでくださった大成町、何度もツアーでお世話になってる美深町、そして、出身校や地元中学校でのライブ活動、高島小学校では運動会で校歌を歌い、末広中学校では全生徒の前で歌と講演を行い、水産高校では110周年の記念式典で歌わせていただきました。また、2年に一度開かれるストリートピアノジャム通称100人ピアノでも主催側としてサンモールや小樽でピアノを弾く楽しみをみなさんに知っていただくこともかつどうもしております。今日のこの例会で講演をさせていただくことも、社会との接点になりとても幸せなひとときであります。

このお話で最初の頃はただ歌が好きで歌ってた自分から人のために地域のために歌ったり活動するということは本当に歌人生として大成功ではないかと思えます。本当にめぐまれた歌人生だとおもってます。ありがとうございます。

以上、石谷嘉章歌わないストリートライブでした。どうも最後までご清聴ありがとうございました。



## 石谷嘉章様への謝辞

私は社会奉仕活動団体の一員として本日の卓話をお聞きし、石谷様の信念である、楽しく、人のために、人の支えに、地域のために、一生懸命奉仕している活動に心から感銘を覚えました。今後益々のご活躍をご祈念しお礼の言葉と致します。ありがとうございます。