

さようなら2022年 2023年は平和な良い年になりますように！



●撮影：林博 撮影日：20221129

☆☆活動報告☆☆

12月8日 ROBA12月例会・理事会

☆☆事業の予告☆☆

1月12日(木) ROBA1月例会・理事会

2月9日(木) ROBA2月例会・理事会

2月14日(火) えちぜん鉄道活性化連携協議会

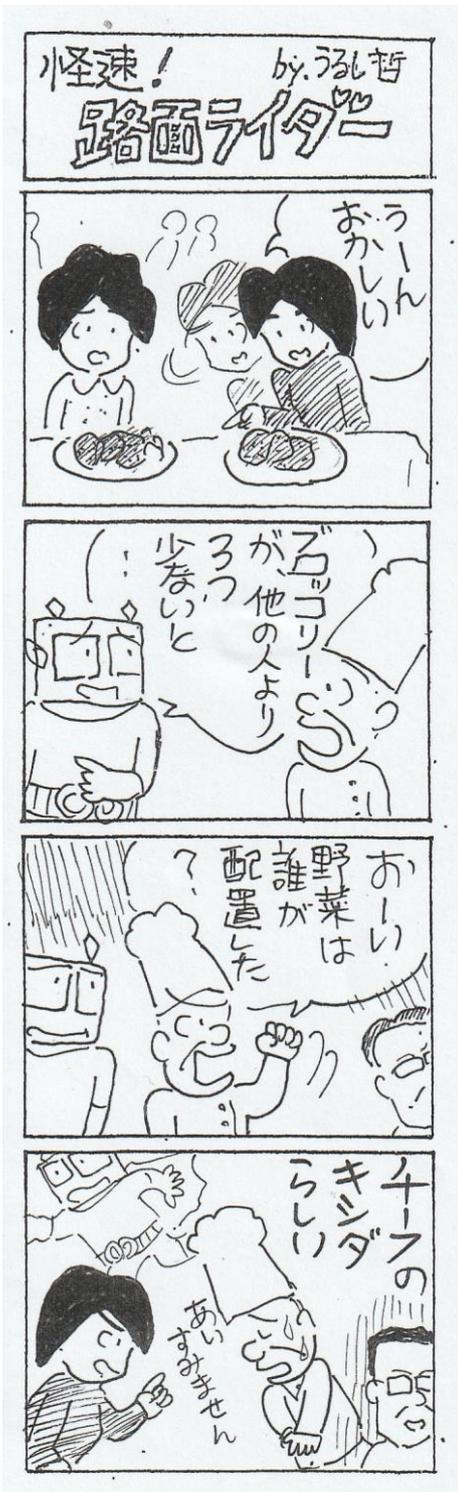
10時～11時30分(於) 織協ビル 602

Wacky's 一押しCD その46

マンハッタン・トランスファー「ブラジル」

ジャズ・コーラス・グループをいくつか紹介してきましたが、なぜか、本命中の本命をまだご紹介していませんでした。通称「マントラ」と呼ばれる有名なグループですが、ブラジル音楽を取り上げたこのアルバムは、あまり知られていないかもしれません。彼らの歌のテクニクは、超一流で、各自、ソロイストとしても十分やっていけますが、コーラスでは、複雑で高度なハーモニーを構成できることが、彼らのモチベーションになっているかもしれません。

このアルバムでは、ブラジル音楽といっても、いわゆるボサノバでなく、MPBと呼ばれる、そのあとの世代の音楽を取り上げています。このコーナーでも、ご紹介した、ミルトン・ナシメント、ジャバン、イバン・リンスらの作品です。いずれも、原曲の個性を十分に活かしつつ、ジャズやポップスのリスナーにも馴染むよう、最高のアレンジが施され、見事な出来栄です。お薦めは、「カピム」です。ジャバンのつくった美しいメロディーをさらに美しいコーラスで仕上げています。ご堪能あれ。



作/漆崎 耕次

照ちゃんの気になる風景 Part 64



●撮影日：2022. 4. 24



●撮影日：2022. 10. 12

皆さんはどんな果物がお好きでしょうか？我が家の冷蔵庫にはりんごが常備されています。りんごの効用はたくさんあります。

(一社) 青森県りんご対策協議会のHPから

- ① 余分なコレステロールを体の外に排出
- ② 血液中のコレステロールを下げたり、血糖の上昇を抑える
- ③ りんごのカリウムがナトリウム（塩分）を体外に排出する作用があり、この働きが血圧の上昇を防ぐ
- ④ りんご繊維が腸内にある善玉菌（ビフィズス菌）を増やし、善玉菌を減らして、便通を良くする
- ⑤ 胃酸が少ないときには胃酸を増やし、逆に胃酸が多い時には胃酸を中和する
- ⑥ ビタミンCが鉄分の吸収を高めてくれる
- ⑦ 高い整腸作用があり、すりおろしりんごは幼児期の胃腸にやさしく作用し、下痢や便秘に有効
- ⑧ りんごポリフェノールは動脈硬化を抑制し、花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー症状を抑える（その他効用多）

我が家の狭い畑に2年ほど前、姫りんごの木を植えました。今年の春にたくさん花が咲いたので、豊作を期待していたのですが・・・ある日、1個だけ実っているのを発見し小躍りしました。食用には向かないので来年の豊作時には「りんご果実酒」を作りたいですね。

その姫りんごは食べるのが惜しくて、まだ我が家の冷蔵庫に鎮座しています。

編集後記・・・編集委員より一言

内田（発行責任者）

「サッカーW杯の日本の快進撃が連日報道されています。普段、野球中心ですがサッカーにも目を向けています。」

林(変集長)

「先日、久しぶりに人間ドック受検。高音の聴力劣化などを指摘され、老いを実感する日々です」

事務局 特定非営利活動法人

ふくい路面電車とまちづくりの会(ROBA)

910-8031

福井市種池1丁目1905-3

TEL: 0776-25-7968

e-mail: roba@mbh.nifty.com

URL: <http://roba.cocolog-nifty.com/roba/home/>