

# 20211002 朝刊 (生活・くらし)

第3種郵便物認可

## くらし

### きょうの一品

#### バナナケーキ

◇材料 (作りやすい分量=約4人分) バナナ1本、レモン汁少々、溶かしバター、薄力粉、グラニュー糖各65g、卵1個、ドライイースト3g

#### ◇作り方

①ケーキの型にバター(分量外)を薄く塗り、オーブンペーパーを敷く。バナナは皮をむき、つぶしてレモン汁を混ぜておく。



②ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、白っぽく、もったりするまで泡立てる。

③溶かしバターも加えてさらに泡立て、薄力粉とイーストを合わせたものを加えゴムベラでさっくりと混ぜ、バナナも加える。

④型に入れ、150度のオーブンで20~30分焼く。竹串を刺して何も付かなければ型から外して冷ます。完全に冷めたら紙をはがして切り分ける。

= 1人分289kcal、塩分0.8g

(遠田悦子)

2021.10.2

◇レシピと写真は「どうしん電子版」に掲載しています。

## 興味 深人

### インタビュー

#### 「うたごえ便よりみち」代表 いしざわ よしこ 石沢 佳子さん

1950~60年代に全盛期を迎えた「歌声喫茶」。高齢者に青春時代を思い出して楽しんでもらいたいと、10年前からアコーディオンを手に地域の集会所などに向向く「出前型」の歌声喫茶で演奏を

続けている「うたごえ便よりみち」(札幌)代表の石沢佳子さん(49)に、歌声喫茶の魅力や新型コロナウイルス禍での活動を聞いた。

(文・熊谷知喜、写真・植村佳弘)

「出前型は面白い発想ですね。」  
「地域の集会所などで開催される、高齢者は参加しやすいのではないかと思っていました。ピアノの経験を生かしてが、持ち運びの楽な楽器を考え、アコーディオンを選びました。演奏は約15分ありますが、重さはない時は重たさは不思議と感じません。参加者の笑顔を見ながら、

「活動を始めるときは、2009~11年、高齢者の仲間つくりや生きがいづくりに取り組みNPO法人シズネット(札幌)に勤めていました。当時理事長だった石川太市さん(故人)が「歌声喫茶に行きたいなあ、若い頃はよく通っていた、とにかく楽しかった。あのころの歌と一緒に歌う場所があると、元気をもらえる活動が多いと思う」と、懐かしそうに話していました。私は3歳からピアノを習い、趣味で弾いていたので、ニーズがあった音楽を仕事にできるならと考えました」

## 音楽の力で高齢者を青春時代に

「アコーディオンや合唱とは異なる場所の一体感です。歌わなくても歌えなくても、一人で参加しても楽しめていけます。懐かしい歌謡曲や童謡、唱歌と自然と口ずかすことができ、当時を思い出して話も弾みます。音楽の力は大きいですね。歌声喫茶を通じた時間・空間と体験の共有は、参加者同士を近づけ、仲間つくりや居場所つくりにつながっています」

「歌声喫茶の魅力は、アコーディオンや合唱とは異なる場所の一体感です。歌わなくても歌えなくても、一人で参加しても楽しめていけます。懐かしい歌謡曲や童謡、唱歌と自然と口ずかすことができ、当時を思い出して話も弾みます。音楽の力は大きいですね。歌声喫茶を通じた時間・空間と体験の共有は、参加者同士を近づけ、仲間つくりや居場所つくりにつながっています」

## Zoom活用 軽快トークも



オンラインで開かれた歌声喫茶。画面に映す歌詞は石沢さんがスケッチブックに手書きしている

「Zoom活用 軽快トークも」  
オンラインによる歌声喫茶が9月中旬に開始された。石沢佳子さんは画面越しの参加者に「みなさん、こんにちは。お変わりありませんでしたか。秋らしくなってきましたね。今日はお月見がありますね。きょうは秋と月にちなんだ歌をお伝えします」と呼び掛け、演奏を始めた。  
新型コロナウイルスの感染拡大を受け、シズネットがオンライン会議システム「Zoom」(ズーム)を活用し、昨年7月から2回ペースで開いている。パソコンやスマートフォンを使い、自宅や暮らし高齢者や高齢者住宅の入居者ら約20人が参加した。高齢者は表情豊かに、体を揺らしながら歌を楽しんでいた。



## 出前型の「歌声喫茶」を展開

1972年、青森県生まれ。小樽商大卒業後、民間企業を経て、2009~11年にNPO法人シズネットに勤務した。12年から個人事業主として出前型の歌声喫茶を本格的に手がけている。活動状況はホームページ(https://yorimichi-y.com/)やブログ「よりみちゴージャス」。動画投稿サイト「ユーチューブ」の「らららよっちゃんねる」で演奏動画を紹介している。問い合わせはメールyorimichi.sogo@gmail.comへ。

こうした活動を行っている人がいなかった、手探りで取り組んできた。老人クラブや町内会、地域の集会所、文化教室、バスツアーなど、これまでの演奏は2500回を越え、参加者は延べ9万3千人を超え、年齢層は60~90代で、「元気が出た」と言っているのが励みになっているという。

### 新型コロナウイルスの影響は大で、どのような影響がありましたか。

「コロナ禍前は事業として成り立っていました。昨年2月以降は活動を休止せざるを得ない時期もあり、厳しい状況が続いていました。感染状況を員ながら、昨秋から少しずつ再開しています。マスクとフェースシールドを着けるなど、感染対策に十分気を付けて演奏していますが、非常に緊張感があります」  
「コロナ禍の新たな試みとして、オンラインによる演奏にも取り組んでいます。オンラインによる演奏は、大で、どのような影響がありましたか。」「コロナ禍前は事業として成り立っていました。昨年2月以降は活動を休止せざるを得ない時期もあり、厳しい状況が続いていました。感染状況を員ながら、昨秋から少しずつ再開しています。マスクとフェースシールドを着けるなど、感染対策に十分気を付けて演奏していますが、非常に緊張感があります」  
「コロナ禍の新たな試みとして、オンラインによる演奏にも取り組んでいます。オンラインによる演奏は、大で、どのような影響がありましたか。」「緊急事態宣言が9月30日で解除され、今月7日に札幌、小樽両市内を巡る日帰りのバスツアーで演奏します。車内では歌わずにアコーディオン演奏を聞いてもらい、屋外では距離をとって、マスクをしながら歌つてもらおうと考えています。10周年記念イベントも開きたいですね。外出できず、心身の機能が低下している人もいますので、以前よりも配慮しています。一日も早く感染を気にせず、以前のように大きな声で歌えるようになる日来ることを強く願っています」

「シズネットが昨年7月からオンラインで歌声喫茶を開いています。会場に集まる場合、参加者の男女比は女性の割、男性1割ですが、オンラインの場合は男性が約4割占めるようになり、明らかな理由はありませんが、男性は集まって歌った話したりするのが苦手な人が多く、オンラインの方が参加しやすいのかもしれません」  
「今後の活動や目標は、」

「親と子サundeー」は毎週日曜日、「子育て」は毎週金曜日の道新先生のページに掲載しています