

平成 22 年 2月1日発行 担当者 森本雅美 (戸山1年)

ョンも楽しみですね。

ど新しいジャンルの開拓と、実行委員によってステ

今回のチーム発表のパントマイムやECO演劇な

ションはどんどん進化しています。次のステーシ

ションならではの発表を楽しめました。

今月は…

関東大会終了!↓すごい ステーション⑬終了!↓wow

全国大会に推薦されました!おめでとうございます。 された村田女子高校、中央大学付属高校、 会館にて行われました。中央大会で関東大会に推薦 関東大会終了! 一月十六日・十七日、関東大会がひたちなか文化

冬フェス

NEWS

ステーション⑬終了!

一月十日に、都立戸山高校にてステーション⑬が

7 6

日常茶飯事↓二度見

今月の特集↓?

中央地区委員の挨拶↓見て

年度末公演予告↓要チェック

皆さん全国大会に応援に行きましょう・

両校とも

一年間よろしくお願い致します。

5 4 3

冬フェス予告↓大事

2

1

中央地区HP「せんたりんく」に公開してお び、見に来てくださるお客様。詳細・要項は 央地区冬季発表会) ります。ご確認の上、ぜひご参加ください。 二月十四日、都立新宿高校にて冬フェス(中 が行われます。参加校及

年度末公演

が行われます。 確認の上、ぜひご参加ください。 P「せんたりんく」に公開しております。ご ントです。こちらも詳細・要項は中央地区H 三月三一日、舞台芸術学院にて年度末公演 中央地区合同で劇を作るイベ

チームでより一層交流を深めることができ、ステー

れて、短い時間で芝居を作り、

発表し合いました。

部では、殺陣、

ショー、ギャグなどのチームに分か

ど、たくさんの遊びをして盛り上がりました。第二

虎舞から始まり、出会いのじゃんけんや一枚の絵な

きました。第一部では、新年ステーション恒例の舞、

たちにも来ていただき、たくさんの人たちと交流で 行われました。中央地区だけではなく、他地区の方

中央地区委員の挨拶③

* 書記 *

藤松祥子(新宿一年) 書記になりました藤松です。

早く!見易く!丁寧に!をモットーに、 央地区のために頑張ります。 中

下さい! 決定事項を忘れてしまったら気軽に聞 7

* 広報長*

鶴間由衣花 (戸山二年)

鶴間です。 虹に革命を起こすべく着任いたしました、

虹をよろしくお願いします。 れ変わりました、一層熱意のこもった月刊 虹の月刊化や特集の発信など、 新しく生ま

* 広報委員 *

Ш 添駿 (暁星一年)

虹を書いていきます。 頑張って皆さんが楽しんでもらえるような 昨年に引き続き広報担当の川 添駿です。

西 [嶋優理子 (戸山 二年)

うな虹を作りたいです。挨拶でした。 と食べますよ。)次回号が楽しみになるよ 今期の広報委員になりました。西嶋優理子 り月刊 です。よろしくお願いします。三度の飯よ 『虹』の編集を!(もちろんちゃん

福村朝世 (駒込一年)

ますので、よろしくおねがいします。 こういう委員とかの活動は初めての経験で 不安なのですが、頑張っていこうとおも 1

森本雅美 (戸山一年)

ります。よろしくお願いします! 励みます。また中央地区盛り上げにも 皆さんに毎月楽しんでもらえる広報作りに 頑 張

以上で中央地区委員全員の挨拶でした。

てまいります。 私たちは一年間、 中 央地区の向上に、一心に努め

どうか今後もよろしくお願いします!

今月の特集★

↑喉自慢になろう-

風邪。 今は二月!寒くなりましたね。この時期こわいのが、 役者にとって、風邪をひいてのどを痛めるなど

> 情報を提供します。 は避けたいところ!ということで、 みなさんに喉対策

『うがい』

うがい薬よりも水ー

れません。 うがい薬を使うという、 薬を使わず、風邪をひいて、 うがい薬が殺してしまうためではないかと考えられて これは、のどを悪い細菌から守る働きのある常在菌を、 います。風邪の予防のためにうがいする場合はうが うがい薬よりも水の方が風邪を予防するそうです。 使い分けをすると良いかもし のどが痛くなってからは

お茶が効く!

す。

殺菌効果があるためです。特に「緑茶」は、 うがいです。お茶の渋みの成分である「カテキン」に 減っていることが、医学的にも証明されています。 Cも含まれているので一番効果が期待されます でも効果はありますが、オススメなのが「お茶」での うがいをすると、 時間くらいは口腔内の細菌数が 水

めんどうなら…

を湿らす効果のほうが重要だという耳鼻科のお医者さ めします。 緑茶やウーロン茶、 ている状態のときが、いちばん抵抗力があるからです。 んもいます。というのは、のどは十分に湿り気を帯び うがいで細菌やウイルスの除去をするよりも、 いつも傍らに置いてしょっちゅう飲むことをお勧 砂糖をいれないうすめの紅茶など のど

どの粘膜を傷つけるおそれがあるので、 また、辛いものや熱いものなどの刺激物は、 あまり食べす 口やの

のどあめ

与え、 りませんが、 します。のどの痛みが激しいときにはこれだけでは治 粘膜から侵入することを防ぎ、その異物を外に追い出 いると、のど粘膜の繊毛が活発になり、細菌がのどの なめることにより、唾液の分泌が増えてのどに潤いを 他の風邪対策とも合わせて、 しよう。 のどが痛いときには、薬が含まれていないのど飴 しかし、 痛みを和らげることができます。 なめすぎると効果が薄れてしまうので、 普段の風邪予防には効果的と考えられま のど飴を有効的活用しま のどが湿って

ランキング!!!!!

- V C 3 O O O のど飴 1.
- カン 梅のど飴 2.
- はちみつきんかんのど飴 3.
- ヴィックスドロップ 4.
- はちみつのど飴+C 5. 龍角散ののど飴
- 6. ティカロ シュガーレスフル 7.

ーツのど飴

- はちみつ黒糖のど飴 8.
- ロッテ のど飴 9.
- 龍角散の梅のど飴 10.

ます。 ぎたり飲みすぎたりしないことものどの為につながり

blog.livedoor.jp/ysaads16/ http://www.ryukakusan.co.jp/index.html



向丘高校演劇部は男子1人女子3人の役者が居ます。裏方担当は周りから何人か手を借りています。

部員数は少ないのですがその割にはやたらと賑やかです。

今年から本格的に演劇を始めたいと思い、連盟の方へ参加させて頂きました。そのおかげでとても普段の部活では出来 ない体験をたくさん経験することが出来ました。

多くの人に評価や指導をしてもらえたので、これからの方針を決める事が出来ました。

特に今まで他校の公演などは見たことがなかったので良い刺激になりました。

いつか肩を並べられるような劇が出来ればいいなと思っております。

力量不足な演技だと感じることもありますが、自分の持てる限りの誠意、そして仲間との連携でそれを補えるようにし ていきたいです。見る人、聞く人を物語に引き連れて行く案内人になれれば、と思います。

実は普段の部活などは大半が楽しくお喋りをしたりで、あまり真面目にやってないときが多かったりします(笑) しかしそれでも本番近くになると皆少しずつやる気を出し、頑張って練習し始めます。

少ない人数ではありますが、仲が良く賑やかで楽しい部活です。

回数は少ないかと思いますが、大会に出る際など含めてこれからもよろしくお願いします。

ありがとうございました! 来月号も

お楽しみに!!

yuika_326_4ymca1@yahoo.co. 申し付けください。 おまちしております。

きたいと思っています。

読

む

 \mathcal{O}

が

楽しみになるような広

報にして

伝たち広

報

は

毎

月試

行

錯

誤

て、

み

なさ

なので、

もし広報につ

て、

意見

です。 さて、 今回 楽しんで読んで の虹 はい かがでしたで ただけたなら幸 しょうか

H 時

4

場

所をメー

yuika_326_4ymca1@yahoo.co.jp ま で

お

2 える予定です。 広告募集 イベ の広告を随時募集します。 これから地区広報虹では、 ント 名 そこで、 3

紙面に載せる校内の

広

告欄

応募は、①学校