



「かのんの会」

(歌 音)

武蔵野市民芸術文化協会主催「フェスティバル」ハーモニー♪むさしの
たんぽぽジャパンとして、ステージに立ちます！

9月21日(日)14:00(出演予定)

場 所 : 武蔵野市民文化会館大ホール

リハーサル : 9月20日(土)13:00~15:00(予定)

練 習 : ① 8月 2日(土) 15:00~17:00 南町コミセン

② 9月 6日(土) 15:00~17:00 南町コミセン

③ 9月13日(土) 13:30~17:00 南町コミセン

曲 目 : 「花は咲く」「家族写真」



今年も「たんぽぽジャパン」が始動します！

たくさんの参加申し込みをいただき、ありがとうございます。

客席数 1500 人の大ホールに、みなさんの素敵なハーモニーを響かせましょう！

フェスティバル当日の入場料は無料です。

今回の出演は全て音楽関連の団体です。ゲストとして、沖縄民謡、和太鼓、ハープ演奏をご招待しているそうです。ミュージカル、混声合唱、バンド、ピアノ演奏など、盛りだくさんのプログラムですので、お楽しみいただけたと思います。

出演後はみなさんもお席でゆっくり鑑賞していただけます。

ご家族、お友達、たくさんの方にみなさんの歌っている姿を見ていただけますよう、お声掛けください。当日の出演時間、リハーサルなどの詳細は初回練習時に発表いたします。

一緒に楽しい思い出を作りましょう！

本番は暗譜の予定です！！

今回も練習用教材としてパート別、声入りCDを用意いたしました。

何度も聴いて体に曲をいれてしまうのが上達の近道です！

CD ご希望の方はコミセン、又は練習会場にてお求めください。1枚 1,000 円です。

どうぞよろしくお願いいたします！



日本フィジカルボイス協会のパンフレットができました！！

「あえいおう体操」、団体の活動についてが記載されています。

ご希望の方に差し上げますので、お声かけください。

あえいおう体操

声は元気のバロメーター

発声+体操
あえいおう体操

第一回 あえいおう体操認定講師 養成講座開催

7月12日(土) 18:00~20:00 於 南町コミュニティセンター スタジオB

出席なさった13名の方々が「あえいおう体操」JPVA 認定講師第一期生となりました！
テキストに従い、認定講師資格について、注意事項などを確認し、講義に入りました。
みなさん、真剣に取り組まれ、質問も多くありました。

歌唱用 CD、掲示用ポスターなどの教材利用方法説明のあとは、実技、動作説明です。指導のポイント、注意点、どういう効果があるのかなどを確認しながら一つひとつの動作を行っていました。

既に福祉施設等で実践なさっている方もおられるので、こうした方がわかりやすいのでは、手はどうしたら、足の幅は、などの質問、また、次回はこういう動きを入れてはどうか、座って行う方がほとんどなので、この動作は難しいですね、など貴重なご意見もたくさんいただきました。



CDを最初から通して、音声合間にタイミングをはかりながら声をかける練習…いずれは音楽のみでインストラクションできるようになるのを目指します。
途中でできあがったばかりの団体パンフレットの配布、要望があり「声帯模型」使った説明も入ったことや、初回で手際が悪かったこともあり、30 分オーバーとなってしまいましたが、あえい応援隊として通信などを通じ、活動報告、情報の共有などをおこなっていくことを確認し、終了いたしました。
「あえいおう体操」を笑顔で明るく実践できていたみなさん、こんな素敵な講師の方とだったら、みなさんきっと楽しく体操できると思いました。
ありがとうございました。今後の活躍に期待しております。

ミニコンサート&あえいおう体操 5月31日(土) 於 調布市西部公民館

市報で告知していただいていたので、たくさんの方に来場頂きました。

ゲストに、はぎの耳鼻咽喉科院長、萩野仁志先生をお招きし、声についてのお話とピアノ演奏をお願い致しました。コンサートの曲目は

- ・Moon River
- ・The Tennessee Waltz
- ・Smile
- ・いのちの理由
- ・家族写真
- ・愛燦々

その他、見上げてごらん夜の星を、夏の思い出、などを皆さんと大合唱致しました。

日頃練習をしているサークルの皆様、地元の中学生の合唱団とも交流を図ることができました。何より、来てくださった皆様の笑顔が嬉しかったです。ご協力頂きました皆様、本当にありがとうございました。



おおさわコミュニティ祭参加

行こうよ 見ようよ 楽しいよ

5月24日(土) 第39回大沢コミュニティ祭に自主グループ「グリーンボイス」として参加しました。出演は4回目。磨きがかかってきました(笑)

他にコーラスグループが無いので、体育館のステージでは毎回ラストを飾らせていただいております。

猛練習して今回披露したのは「アメイジンググレース」「エーデルワイス」「花は咲く」そして、会場の皆様にも参加していただき「幸せなら手をたたこう」の4曲。

思いがけずアンコールまでいただき慌てましたが、「上を向いて歩こう」を大合唱いたしました。

終了後は、必ず講座への入会希望者がいらっしやるので、うれしい限りです。



～シリーズ「声と健康」 13～

ボイストレーニングで認知症予防

二つの作業を同時におこなうと、前頭前野(ゼンとうぜんや)という脳の司令塔を刺激し活性化させます。

テレビを見ながら書き物をする、掃除をしながら鼻歌を歌う、など二つの事に意識を向けると前頭前野が活発に働きます。

年齢とともに前頭前野の細胞が死滅していくことが認知症の大きな原因です。

ボイストレーニングは腹筋を絞る、声帯を動かす、唇や舌を使う、更には音程やリズムをとり、常に複雑な動作を繰り返しているのです。

あえいおう体操も発声+体操+発語(母音発声)とそれだけでもすでに三つの動作を同時におこなっていることになります。

日頃からボイストレーニングをおこない、認知症予防に役立てましょう。

☆りじちょ～のつぶやき 13☆

西部公民館での萩野先生とのトーク内容は高齢による発声器官の衰え、特にその中でも怖い「誤嚥(ごえん)」についてでした。打ち合わせも無く思い付きで振ってしまったにも関わらず的確にお答え頂きました。さすが萩野先生。笑

ちなみに誤嚥とは、食べ物や、飲み物が咀嚼力、嚥下力の低下により、誤って気管に入ってしまうことで、それによる誤嚥性肺炎がとても怖いのです。

「あえいおう体操」は誤嚥の予防にも効果があります。ちなみに「あえいおう体操」も萩野先生監修です。たくさんの方々の笑顔と健康の役に立つことを願っています。

実は萩野先生とお知り合いになる前から、私は萩野先生のファンでした。萩野先生の著書「発声のメカニズム」(歌手なら見たことあるかと思います)の愛読者だったからです。ご縁があり、演奏会や講演などでご協力を頂く事となりました。ピアノの腕前もプロ顔負けで、診療よりもピアニストでの活動の方が多いこともあるとか。当日も伴奏の他、アナと雪の女王をピアノソロで披露してくださいました。

旬な曲だけに拍手喝采!(娘さんにいいところ見せようと練習をしたとか…)

NP0の活動をすることによって、様々な方との出会い、ご縁、繋がりがたくさんでき、自分自身成長することができている気がします。いろんなことに感謝の日々です。

ようやくホームページが形になりました！

活動記録などまだ整備ができていない部分もありますが、スケジュールは更新いたしますので、講座の場所、時間、などの変更がひと目でわかります。

<http://www.jpva.info>

※イベント等で変更が続きますので、お休みした場合は、必ず事前にご確認ください。

Facebook でも情報を発信しております。是非一度ご覧下さい！！

【本宿】

第2、第4金曜日

10:00～声の練習

11:00～うたの練習

ホールまたはこぶし

【南町】

第1、第3土曜日

13:30～声の練習

14:30～うたの練習

スタジオBまたはホール

【北】

第1、第3金曜日

13:30～声の練習

14:30～うたの練習

多目的室(2階)

★ 編集後記 ★

第14号会報はいかがでしたでしょうか？

皆様との架け橋にしたいと考えておりますので、ご意見、ご感想をお寄せください。益々充実した紙面を作りますよう努力していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

次回の会報は10月を予定しております。

編集：玉澤、日野

副理事長のコラム 第10弾！！

「ジンの独り言」⑩

「人間の最大の罪は不機嫌である」(by ゲーテ)。

常日頃、「いい気分」で過ごすことをモットーにしています。

いい気分で過ごすことは、持って生まれた性格などではなく「力(チカラ)」です！ 力なので、練習すれば身につきます。

自分は、この力を3つに整理して、練習しています。

1つ目は、「前向き力」の練習

→良い事に恵まれるからHAPPYなのではなく、HAPPYと言う(思う)から、良いことに気づく。さらに良いことがどんどん訪れるようになる。人間の脳は、与えられてた言葉に相応しい理由を勝手に探し続ける働きがあります(まさにグーグルの検索機能と同じ！)。

ex「旅行なのに雨。ツイてない」⇒【HAPPY】に変換すると

⇒「雨のおかげで人が少なく、ゆっくり観られた♪」

「HAPPY」をはじめ、前向きな言葉を口にするよう心がける必要があります。具体的には、前向きな言葉を口ぐせにする、ホメる、ネガティブな言葉をポジティブな言葉に変換する(ex.いい加減→おおらか)などが練習内容になります。

2つ目は、「笑い力」の練習

→楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる！

たとえつくり笑いでも沢山笑らっていくうちに、だんだんと笑いのハードルが下がってきます。

具体的には、ラフターヨガ(=笑う体操)、顔筋体操などが練習内容になります。

そして、3つ目は、「ゆったり力」の練習

→気持ちに余裕があるから、ゆったりできるのではなく、ゆったりした空間に身を置いたり・ゆったりとした動作を心がけることにより、気持ちに余裕が生まれる！

具体的には、茶道、高尾山での森林浴などが練習内容になります。

もちろん、上記以外でも、例えば、お腹から声を出すことなどは、「前向き力」につながる1つといえます。

ですから、「声の練習」「歌の練習」等も、知らないうちにいい気分ですることによって役立っているはずですよ。

ストレスの多い世の中で、少しでも「いい気分」で過ごすことができればステキですね。

zin(田中仁)

<お問い合わせ>

NPO 法人 日本フィジカルボイス協会



〒180-0003 武蔵野市吉祥寺南町 2-20-1 オリピックマンション B-8

TEL:0422-29-8461

Fax:0422-29-8462

Mail:info@npo-jpva.com

★ホームページ: <http://www.jpva.info>

*電話がつながりにくい場合がございます。留守番電話にメッセージをお残してください。