

特定非営利法人(NPO法人)

日本フィジカルボイス協会

会 報

第十三号 (年四回発行)



「かのんの会」

(歌 音)

☆第4回 JPVA 設立5周年記念 声のちからコンサート☆

～声で明日を元気にする～



5月9日(土)

武蔵野市民文化会館 小ホール

開場 13:00 開演 14:00

入場料 3,000円 子供: 500円

《 出演者 》

萩野 仁志 (はぎの耳鼻咽喉科院長)

はぐどばん(萩野 仁志、多田 文信、有吉 拓)

ロベルト・ディ・カンディド (藤原歌劇団正団員)

中谷 一江 (NEW 声の体操)

玉澤 明人



ジャズ！クラシック！ポップス！昭和の名曲あり！素晴らしい歌声をお届け！

専門家による「声のアンチエイジング」トークショー！

みんなで歌おう！

「あえいおう体操」に続き、歌いながら、もっと楽しく口腔と身体の
トレーニングができる、「NEW 声の体操」発表！



チケットお申し込みは

氏名、フリガナ、住所、お電話番号、希望枚数を明記の上、メール又はFAXにて
お申し込みください。

メール: info@npo-jpva.com FAX: 0422-29-8462



あえいおう体操

声は元気のバロメーター

〔体験講座〕

日時： 5月30日（土）参加費無料
時間： 13：30～15：00
場所： 南町コミュニティセンター ホール

〔認定講師 養成講座〕

日時： 6月20日（土）
時間： 15：00～17：00 3,000 円（年会費別途）
場所： 南町コミュニティセンター ホール

「あえいおう体操」体験講座、ぜひ、お友達、お知り合いにお声をおかけください。参加費無料です。初めての方にもわかりやすく、ゆっくりと説明いたします。
あわせて認定講師の養成講座も開催いたします。
認定講師になって、口腔ケア、介護予防体操にもなる「あえいおう体操」を広めてください。
すでに認定講師になられた方々が、施設、イベントなどで活躍しておられます！！



調布市特別養護老人ホーム「花園」の様子です。

認定講師数人で担当。役割分担や当番を決めています。

あえいおう体操も回を重ね、施設の方もすっかり慣れてみなさん一生懸命に、とても上手に楽しそうに行っていました。そのあとは、ピアノにあわせ、何曲も歌いました。園のスタッフの方もとても喜んでおられ、協力してくださっています。

こういったボランティアは求められており、要請がたくさんあります。

教えて欲しい、と待っていらっしゃる方がたくさんおられます。一緒に社会貢献しませんか？

みなさんのお力を、ぜひ貸してください！



☆りじちょ～のつぶやき 16☆

「健康づくりの場」

NPO を立ち上げ丸4年という月日が流れた。サークルで始めた頃から数えると5年半になる。当初は10年である程度の形にしたいと考えていたが、気がつけばもう半分を越えてしまった。当初は単にボイストレーニングで健康にと始めたのだが、皆さんと接していくうちに本当のやるべきことが見えてきて、この5年はそういった意味でも、今後の方向性を定めるための貴重な時間だったように思える。

医療費にお金をかけるくらいなら健康促進に使い、いつまでも元気に暮らしたいと誰もが思っているはず。その為には「健康づくりの場」がもっと身近にあるべきだと思う。月会費を6,000～10,000 円支払ってフィットネスクラブに通うのには相当の勇気がいる。それよりもっと身近で居心地の良い空間を求めているはずだ。行政は「公民館」「コミセン」をもっと有効活用すべきだと思う。地域の公共の施設を最大限に活かすことが今後の超高齢化社会に必要不可欠だと思っている。無料の部屋貸しは利用者にとって、とてもありがたいことなのだが使い慣れた、限られた人ばかりが使用する傾向がある。そうすると「活動的でない」人はどうなるだろう？ 家にこもっている人も多いはずだ。そういった日頃足を運ばない人たちが参加したくなるような質の高い健康推進プログラムを充実させ、それを行政がバックアップする仕組みができれば本当の意味での「地域住民の為の場所」となるのではないだろうか。

そのための形作り、連携、我々ができることは何だろうか？ 日々真剣に取り組んでいこうと考えている。

発声と体操 de 健口づくり「あえいおう体操」

調布市民健康づくり始める会 歯と口腔の健康づくり部会 講演会

参加募集をしたところ、あっという間に定員の45人を超え、キャンセル待ちが出たそうです。それだけ今は、「口腔ケア」に注目が集まっています。お口の健康は、歯のメンテナンスだけでなく、舌や顎の筋肉など口腔機能を維持することも大事なことです。「あえいおう体操」を学び、健口づくりに取り組みましょう！というテーマで行われました。

「あえいおう体操」は初めて、という方がほとんどでしたので、ゆっくりと基本から説明、最後は通して行いました。



そのあとは、みなさんと「花」「青い山脈」「ここに幸あり」「リングの唄」などを合唱。発声練習をしたあとですから、良い声が響きました。



歌のプレゼント。「なごり雪」「いのちの理由」を熱唱しました。

大沢新年会に参加しました！

毎年、新年会にご招待いただいております。

毎回参加者40名程度という大所帯で、何しろ講座が盛り上がります。この日は練習を早めに切り上げて、まずは記念撮影。そして幹事の方々が用意してくださった豪華でおいしいお弁当と飲み物、お菓子、デザート付きの贅沢なランチを食べながら、みなさまからの自己紹介と講座を受けての感想などを聞きました。ご夫婦での参加、紹介されてきました～、という方が多いのが大沢の特徴で、参加者の方の歌披露もあり、みなさん和気あいあい。歌のプレゼント、日野との爆笑コント？（とハーモニー）も楽しんでいただき、最後はグリーンボイスお得意の「根のうた」大合唱。素敵なひと時を過ごすことができました。ありがとうございました！



5月23日(土)第40回大沢コミュニティ祭
～「40年 地域をつなごう コミュニティ祭」～をテーマに行われます。グリーンボイスとして、14時半頃出演予定です。「広い河の岸辺」「家族写真」そして、会場の皆様と「見上げてごらん」の3曲を披露します。日頃の成果が発揮できるよう、がんばって練習しております。お時間がある方は、ぜひ応援にいらしてくださいね！



～シリーズ「声と健康」 16～

この仕事をしていて一番嬉しいことは皆様からの喜びのお言葉です。「舌がふるえるようになった」「高い声が出るようになった」「肺活量がふえた」「カラオケの点数が上がった（笑）」などなど。

先日ビックリしたのが「血糖値が下がった」と言われたことです。糖尿病予備軍だった方が私のレッスンに参加されて1年で血糖値が正常に戻ったそうなのです。本人はもちろん喜んでおりましたが、私もとても嬉しかったです。ボイストレーニングの効果に「血糖値を下げる」を加えよう！と。（笑）

実際に糖尿病の原因である脂肪肝の有効な自己ケア方法として、腹式呼吸法が挙げられています。

発声練習でインナーマッスルを鍛え糖尿病の予防をしましょう。

2月21日(土)日本フィジカルボイス協会、
第4回定期総会を行いました。

事業報告、決算や予算、活動予定などを理事、
正会員、監事、事務局長で集まり、決議し、無事
法務局、所轄庁(東京都)に届出を済ませました。
毎年、大変な作業ですが、特定非営利法人として
認めていただき、続けていくために必要なことで
す。毎月ミーティングは行っておりますが、総会は
一年間を振り返り、どんな活動を行ってきたか、
次年度はどういう方向性で活動していくかを皆で
確認しあう貴重な時間でもあります。

メンバーは全てボランティアなので、それぞれ仕
事の都合などで通常の講座には参加できない者
もおります。会員の皆様にはどんなメンバーがい
るかご紹介していきたいと思っておりますので、今号コ
ラムから、メッセージを順にお届けします。

※講座内で、スケジュール表はお配りしており
ますが、コミセン会場の都合で変更がございま
す。しばらくお休みした場合は、必ず下記ホー
ムページ等で事前にご確認のうえ、おでかけく
ださい。

【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
ホールまたはスタジオ B

【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17号会報はいかがでしたでしょうか？
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7月を予定しております。

編集：玉澤、日野

<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@npj-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ください。

今年度から、新たに副理事長に就任した藤井則子から
スタートします。本宿の講座で受付を担当しています。

～メンバーから一言 No.1～ 副理事長 藤井則子

「かのんの会」が発足されて、もう5年目に入りました。
振り返ってみると定期的な講座に加え、年間を通じてコ
ンサートを含め様々なイベントがありました。

私は当初からお手伝いをさせていただいてきましたが、
イベントが近づくといつも段取りの打ち合わせや準備
に直前まで追われ、心配が絶えなくて不安でいっぱいに
なり、辞めたい時もありました。

でも、終わって皆様の笑顔を見た瞬間全て忘れ、幸せな
気持ちになるのです。そんな達成感や喜びが今まで続け
てこられた原動力といっても大げさではありません。

最近、私自身、いろいろなものを抱えて思うようにお手
伝いできていない現状ですが、会のみなさま、理事長を
はじめとするスタッフに支えられて活動を続けられて
いることに心から感謝しています。

今回、副理事長に就任することになりました。こんな私
にどれだけのことができるのか自信はありませんが、
「あえいおう体操」も広がってきていますし、声を通じ
て地域の皆様がいつまでもお元気でいられるよう、でき
る限り力を注ぎたいと思っています。

いたらない点もいろいろあるかと思ひます。お気づきに
なったこと、アドバイスなどお気軽におっしゃっていただ
きますようお願いいたします。みなさまとより良い
「かのんの会」にしていきたいと考えておりますので、
どうぞよろしくお願いいたします。

前列左から中野博樹(監事)、玉澤明人(理事長)、藤井則子
(副理事長)、眞田晶子(副理事長) 後列左から水原光子
(理事)、榎本真紀(理事)、日野佐知子(事務局長)、百瀬幹子
(正会員) 欠席 田中仁(監事)、伊達京子(理事)、金京子
(理事)、李秀傑(正会員)、宮條尚貴(準会員)

