



「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☆

たくさんのご来場ありがとうございました。

お蔭様で5月9日(土)武蔵野市民文化会館小ホールにて「声のちからコンサート～声で明日を元気にする～」を無事終えることができました。

今回は、今まで以上に皆様の素敵な笑顔と「良かった、楽しかった」と喜びのお言葉をたくさんいただくことができました。

コンサートをお届けできたこと、幸せな時間を皆様と一緒に過ごすことができたことは、出演者、スタッフ一同、何にも代え難い喜びです。あらためまして、心より感謝申し上げます。

◆◇こんなコンサートでした◇◆

<第一部>

開演ご挨拶
日野佐知子

My Favorite Things
玉澤 明人

MOON RIVER
with ロベルト・ディ・カンデイド氏

プッチーニ歌劇
「トスカ」より星は光りぬ



あえいおう体操
声のアンチエイジング トークショー
はぎの耳鼻咽喉科 萩野 仁志先生を迎えて

NEW 声の体操 中谷 一江先生



みんなで歌おう

<第二部>

Blue Bossa
はぐどばん



有吉 拓氏

多田 文信氏





春よ、来い
家族写真

イパネマ
Be My Love

～アンコール～



アナと雪の女王



Nessun Dorma



Smile



いのちの理由

Perhaps Love
ピアノ:藤井 裕子



「幸せなら手をたたこう」を会場の皆様と歌いながら、出演者一人ずつ、舞台から客席に下りて退場。

～終演～



出口でみなさまにご挨拶



来年は、さらに盛りだくさんの企画で、素敵なステージをお届けできますよう、精進いたします。
ありがとうございました！



出演者、スタッフ一同

お知らせです！！ 毎年恒例、100人コーラス（たんぽぽジャパン）練習が始まります！
募集ちらしを配布中です。今年は、美空ひばりさんも歌った NAT KING COLE の名曲「L-O-V-E」、NHK 朝の連続ドラマで歌われ、人気が出た「広い河の岸辺 ～THE WATER IS WIDE～」2曲を披露します。武蔵野市民文化会館大ホール、一緒にハーモニーを奏でませんか？

本 番：9月27日(日)14:00 出演予定(午前中集合、終演後解散)

場 所：武蔵野市民文化会館 大ホール

練習日時：① 8月29日(土) 18:00～19:30

② 9月5日(土) 15:00～17:00

③ 9月19日(土) 18:00～19:30

④ 9月26日(土) 11:30～15:00(予定)

武蔵野市民文化会館(リハーサル)

★詳細は、お問い合わせください。



口腔ケア・
介護予防

あえおっ体操

声は元気のバロメーター

5月30日(土)あえいおう体操体験講座を、6月20日(土)には認定講師のブラッシュアップ講座と交流会を南町ホールにて、4月23日には、調布市社会協議会富士見コーナーでイベントを行いました。

【体験講座】 異常気象とも言える暑さ。お問い合わせは多かったものの、出席者は21名と少なめでしたが、活動に興味をもってくださった社協や包括支援センターの方なども参加してくださいました。プロジェクターを使っただけの講座がわかりやすかったと好評をいただきました。多くの方に、少しでも体験していただきたいので、今後も継続して行います。皆様もぜひお声掛けください。



【富士見地域福祉センター】 体操、ヨガなどをDVDを見ながら行う自主グループです。今回はイベントとして呼ばれました。あえいおう体操もすでにやっているとのことでしたが、やはり、先生の解説つきで、しっかり体操を教えていただけると違う！と大変喜ばれました。今後も継続してトレーニングするそうです。最後は歌のプレゼントも！

☆りじちょ〜のつぶやき 17☆

7月号のシュシュアリス(KADOKAWA)という女性向け雑誌に私が監修するボイストレーニングが掲載された。簡単なボイストレーニングで「痩せる」効果のある内容が欲しいという依頼だ。「簡単に痩せる」というキーワードには疑問を抱いたが「KADOKAWA」という全国区の知名度ゆえに快諾してしまった。(笑)いずれにしても人のつながりによってこのお話を頂いたので「感謝」としか言いようがない。今回の難しさは「ボイストレーニングで健康」というより「ボイストレーニングでスリムな体型」という方向性にあるところだ。スリムを求めるならば強度の高いトレーニングと言いたいところだが「簡単に痩せる」がテーマなのでそうはいかない。この歯痒い感じがどこの業界でもありうる「現実」なのだろう。だが大事な事はどんなトレーニングでもチャレンジし実践してみるという前向きな姿勢だ。やらなければ何も始まらないし何も結果は得られない。一回でもいいからこの雑誌を読んでトレーニングを実践してみてほしい、というのが私の本音だ。世の中には数え切れないほどのトレーニングや健康法があり、それを選び実践するのはそれぞれの判断だが、ボイストレーニングの楽しさと素晴らしい効果をたくさんの人に知ってもらい、という事が大切だと思っている。ぜひ、手に取ってご覧ください。



【ブラッシュアップ講座】開催予定の養成講師講座でしたが、希望者が少なかったため、スケジュールを変更して認定講師の方々のブラッシュアップ(レベルアップ、フォロー)講座といたしました。1期生は認定講師になって1年になります、あちこちで活躍してくださっている方がたくさんおられます。

今回は確認事項がメインでしたが、あらためて体操を教えるときのコツや工夫を再認識できた、とても良い講座となりました。どのタイミングで説明するとわかりやすいか、間違えやすいポーズ、大切な声掛け、などひとつずつポイントを抑え、皆で確認できました。

終了後は、会員の菊地様をお願いして作っていただいたブラウニーと豆大福でお茶を飲みながら、交流を深めるとともに、今後の展開について楽しく意見交換がなされました。

活動している方たちには、その様子を、これから始めようと思う方は、どのように進めればいいのか、など、実りある会になりました。



〜シリーズ「声と健康」17〜

最近「ライオンあくび健康法」というものが流行っている。「あくび」が健康にとってもよく自然治癒力を高める効果があるらしい。そもそもこの「ライオンあくび体操」は整体師が開発したもので、施術による「一時的な効果」ではなく「継続的な効果」を求め長年の経験や実践をもとに辿り着いたのだそう。

あくびという反射的運動は脳への酸素供給だけではなく、リラック効果が得られること、さらに顎関節を開くことで脳幹を刺激するという効果が認められるとのこと。

そう、あくびをするだけで健康になれるのだ！

ボイストレーニングは本当に良いこと尽くしだ。声は、心と体とつながり健康と直結している。だから声を出して健康になろう！



おおさわコミュニティ祭参加

地域をつなごうコミュニティ祭

5月23日(土) 第40回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。

曲目は「家族写真」と「広い河の岸辺」恒例となった会員の大澤さんの「声の練習」「うたの練習」の宣伝と曲説明の後、2曲を披露、最後は会場のみなさまと一緒に「上を向いて歩こう」を大合唱。今回は参加者も多く、迫力あるステージとなりました。終了後は、喫茶コーナーでお茶とケーキで乾杯！



※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。

【南町】

第2、第4金曜日	第1、第3土曜日
10:00～声の練習	13:30～声の練習
11:00～うたの練習	14:30～うたの練習
ホールまたはこぶし	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18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いますので、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

4月22日(水)三鷹市社協「たまたんぽぽ」さんからの依頼で、三鷹市市民協働センターへ介護体操の自主グループに「あえいおう体操」紹介を行いました。認定講師としてのデビューとなった日野佐知子でしたが、最初少し緊張していたものの、みなさんの笑顔に助けられ、30分間を20人の方々と楽しく体操を行いました。終了後のティータイムでは、継続してやってほしい、と言っておいただき、定期的に行うことを検討中です。このような要望はたくさんあるようです。

認定講師の方々と連携し、こういった活動を通して少しでも広めていかれることを願っています。



初期から歌音の会、会員でもあり、メンバーに加わり、今年度副理事長に就任した眞田晶子です。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.2～ 副理事長 眞田 晶子



フィジカルボイスと(私)の出会い、本宿コミセンで始まったばかりの声の練習です。今年90歳になる母に付き添って参加してから、早6年が経とうとしています。その間、100人コーラスはじめ各種のイベントに参加させて頂きました。そして昨年半ばからはスタッフとしてお手伝いさせて頂いております。

先日は「あえいおう体操」を行っている現場にお手伝いに行き、参加された方々の喜ぶお顔に出会え、また誤嚥に悩んでいる方からも、この体操ができて良かった、というお声を直に聞けて嬉しく思いました。少しずつですが確実に「あえいおう体操」の広がりを感じました。

声が出にくくなった、老化防止に、歌うことが好きだから、お腹周りの引き締め...等々 皆様も色々なきっかけで、かのんの会に参加されていることでしょう。

私も当初は、母の健康のために参加していたのですが、いつの間にか私自身が元気をもらっているのに気付きました。皆様も、“アンチエイジング”ならぬ“ビューティフルエイジング”をめざしがんばっていきましょう！！

皆様がいつまでも健康でいられますよう、少しでもお手伝いできればと思っています。

これからもどうぞ宜しくお願い致します。

<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。