

特定非営利法人(NPO法人)

日本フィジカルボイス協会

会報

# 「かのんの会」

(歌音)

あえいおう体操の認定講師と一緒に活動しませんか？  
健康になり、やりがいもあり、さらに社会貢献にもなります！

4月12日(火)大沢の多摩たまたんぽぽ介護サービスセンターから再びお話をいただき、日野、眞田がデイサービスたんぽぽで「あえいおう体操」と歌を楽しむ一時間を過ごしてきました。ご近所ということで、会員であり認定講師菊地様もお手伝いに駆けつけてくださいました。「あえいおう体操」は1つずつ解説しながら練習、動作確認し、最後は通して行いました。歌はハミング、スタッカートなどの練習も織り込みながら、「花」「ローレライ」「手のひらを太陽に」「花は咲く」の4曲。とても大きな声が出てびっくりしました！みなさんの笑顔に見送られながら、「楽しかった～」「こういう体操、ちゃんしないとダメなのよね。良かったわ～」「いつもより歌も上手に歌えました！」「また来だね」と嬉しいお言葉をたくさんいただきました。介護の現場ではボランティアを大募集しています。自分も健康になり、やりがいもあり、喜んでもらえ、さらに社会貢献にもなる、こんな素敵なこと、ありませんよね？4月30日には南町ホールであえいおう体操認定講師養成講座を行います。みなさまも、ぜひ、ご参加ください。そして、一緒に活動してください！！お待ちしております。



## ☆りじちょ～のつぶやき 20☆



2月下旬にロータリークラブ主催の地区大会「ソングリーダー養成セミナー」で講師をさせて頂きました。ロータリークラブ各支部のソングリーダーを育成する講義で内容の中心は「指揮の仕方」でした。指揮の振り方、心得、リズムの取り方など講義を行う私もとても楽しみに当日を迎えました。

教える側としては初めて「指揮者とは」という講義をいたしました。これまでコーラスなどで指揮経験があったお陰でスムーズに進み、やりがいのある講座となりました。何にしてもそうですが、教える事が自分にとって一番の勉強となります。一般的にプロの指揮者というと小澤征爾さんくらいしか思いつかないのが現状です。それだけ指揮の世界とは、歌手や器楽のプロとは違った特別な位置づけにあるような気がします。

今回の講義はメトロノームのようにただ棒を振るのではなく、呼吸の取り方、曲調に合わせた間合い、打点の感じ方、そして何よりメンバーとのコミュニケーションなどを中心におこないました。指揮者とは誰より目立って華やかに見えるものですが、その反面アンサンブルのミスやリズムのズレなど、最終的に全責任を負うものです。メンバーがたくさん集まればそれだけまとめるのは難しくなりますが、そこに作り上げる楽しさもあります。

指揮者は合唱や合奏を料理すると言いますが、美味しく、聞き応えのある音楽を作り出すのも指揮者の腕次第という事です。音楽を聴きにいらした皆様が「また来たい」と言って頂けるようなコーラスを次回もお届けできたらと思います。

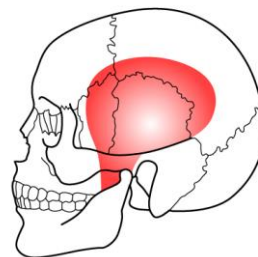
## ～シリーズ「声と健康」19～

顎関節の周辺には口を閉じる働きをする側頭筋、食べ物を噛み砕く咬筋などがあります。顎（あご）の力を抜く事は、発音（滑舌）をスムーズにし表情筋を緩め、リラックスした発声に繋がります。その為には顎周りの筋肉を十分にマッサージし、ほぐしておくことが大切です。

### ★側頭筋

耳の上にとしっかりと指を当て、ゆっくりと円を書くようにまわしていき、ほぐしましょう。

こめかみの辺りがこっていませんか？



側頭筋

今年も大沢新年会盛り上がりました！！



1月23日 自己紹介、いつものおいしいお弁当に加え、素晴らしい男性コーラスも披露されました！

## 2月20日 第五回通常総会開催

2011年2月に設立して丸5年。早いものです。地元に着定できたでしょうか？これからもメンバー同力をあわせ、「あえいおう体操」をさらに広めみなさんと楽しい時間を過ごせるように、がんばっていきます！！



★講座内では、スケジュール表をお配りしておりますし、しばらくお休みなさっている方にはお電話をおかけしたりしておりますが、念のため、お出かけ前には、**お問い合わせのお電話、または下記ホームページ等でご確認**ただけると助かります。お手数をおかけいたしますが、よろしく願いいたします。

### ★ 編集後記 ★

第21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

設立当初から理事を務めていた伊達京子です。

## ～メンバーから一言 No.5～ 正会員 伊達 京子

皆様こんにちは。

通常講座になかなか伺えていないので、初めましての方が多いかと思います。先生との出会いは今から10年ほど前、スポーツクラブでのスタジオレッスンに参加した事がきっかけでした。

これを機に、声のトレーニングに興味をもちマイペースに続けておりました。

その数年後、NPOを立ち上げる話を聞き、微力ながら設立メンバーに加えさせて頂きました。

設立前のミーティングでは、夜遅くまで話し合ったりして大変な事もありましたが、設立してからはミーティングで受講生の皆さんの喜び様子を伺ったり、100人コーラス等で実際に一緒に参加させて頂いた時に見られた笑顔を思い出すと、嬉しい気持ちになりました。

さて、わたくし自身の話になってしまいますが、4月より長野県飯山市の方へ地域おこし協力隊として移り住むこととなりました。

もとより山が好きで、特に斑尾高原の自然が大好きでしたので、その近くに住みたいと思うようになったのが、この決断に至ったきっかけでした。

北信州にある飯山は山に囲まれ、千曲川も流れる素敵なところ。唱歌『故郷』や『朧月夜』の作詞者高野辰之さんは北信州出身で、まさにその歌で描かれている風景に出会えます。5月のゴールデンウィークの時には菜の花が咲き乱れています。昨年北陸新幹線が開通し、飯山にも新幹線の駅ができたので、東京から1時間50分ほどで着いてしまいます。

お時間がありましたら、是非足を運んでみて下さい！いらっしゃった際には、飯山駅にあります観光案内所とアクティビティセンターという所に勤務しておりますので、覗いてみて下さいね！

少し遠くへ行ってしまうのですが、長野より皆様が楽しく元気に声を出している姿を応援しております。

ありがとうございました！

### <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>

\*電話が繋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。

★ホームページはスケジュールをはじめ、イベント等の写真なども掲載しております。チェックしてみてください！