特定非営利法人(NPO法人)

日本フィジカルボイス協会



「かのんの会」



2017年がスタートしました。日本フィジカルボイス協会も設立7年目を迎えます。

「声で明日を元気にする」をモットーに、皆様の声と身体の健康維持に少しでも役立てますよう「声の練習」「うたの練習」講座を行ってまいりました。

「誰にでも簡単にできる」発声トレーニングの「あえいおう体操」、さらに誤嚥予防になる口腔内の運動、表情筋のトレーニングという点に特化した「スマイルごっくん体操」は、高齢化社会の中で、益々必要とされると思っております。ラジオ体操のように、気軽に、多くの方々に広く継続していただけるよう、今後も努力していきます。

明るく元気な声は、周囲の人達をも笑顔にする力があります。いつまでも、若々しく艶のある声を保ち、心も身体も健康でいることが私たちの願いです。

今年も初心を忘れず、地域のみなさまに愛される団体として、併せて様々なイベントも開催していきます。 みなさまに支えられながら、これからもメンバーー同力を合わせてがんばりますので、引き続きどうぞ よろしくお願いいたします。



スマイルごうくん体操

/ 「あえいおう体操」認定講師向け 「スマイルごっくん体操」認定講師養成講座開催

2016年10月29日(土)13時半~16時 於 南町コミセンホール

今回は既に「あえいおう体操」認定講師となられた方々にお声をかけ、新たに考案いたしました「スマイルごっくん体操」の認定講師となっていただくべく、養成講座を無料で開催いたしました。

現在、認定講師は協会のメンバーを除いて45名、今回の参加者は22名で、「スマイルごっくん体操」は今回が初めて、という方もいらっしゃいました。

唾液分泌を促進し、舌筋を強化することが誤嚥性肺炎の 予防になる、といった知識も学びながら、どのように他の 方に教えるか、という観点から、テキストを用いて細かい 解説も加え、基本からゆっくり理解していただきました。 実践しながら、「ここはこういう動きを加えたらわかりやす いかな」「こんな言葉を加えたどうでしょう?」など、さすが に実践で教えていらっしゃる方々のご意見はとても貴重 なものでした。

認定講師になられて日が浅い方もいらっしゃったので「あえいおう体操」フォローアップ講座を行い、続いて、認定講師の方同士の交流会を行いました。

自己紹介をしていただきましたが、みなさんそれぞれ様々な形で、場所で「あえいおう体操」を実践しておられました。講師として介護施設で教えていらっしゃる方、ご自分のお仕事に結びつけて体操を取り入れている方、お友達やご家族のために指導しておられる方…みなさまそれぞれの形で広めてくださっていて、嬉しくなりました。他の方の活動の様子を聞くことができたことで参考になり、お互い刺激を受けたようでした。

盛り上がり、時間をオーバーすることとなりましたが、とても有 意義な講座になったと思います。

今後行う認定講師養成講座では、2つの体操の認定講師資格を一度に取得することも、別々にすることも希望により対応していきたいと考えております。

ご興味のある方はぜひお声かけください。





第二十四号 (年四回発行

Specail Thanks

★懇親会&クリスマスミニニ

12月17日(土)15時~17時半 於 南町コミセン ホール



団体の今までの活動を振り返る DVD を 作成しましたので、プロジェクターで見 ていただきました。

スタッフ紹介のあとは、ゲーム



レクリエーションインストラクター床井 さんによるリズムゲーム。いつもは施 設で紙芝居のボランティア活動をなさ っていて、「あえいおう体操」認定講師 でもあります。

「もしもしかめよ」の歌にあわせて4拍 子、2拍子で手拍子、膝打ち。スピー ドアップしても間違えないように。途中 から隣の人の膝に手を。ターキーなら ぬ鶏が鳴いたら席を移動!という難 関にも挑戦。

コツを掴むと、意外と簡単!

そのあとはフルーツバスケット。

鬼が告げたものを身につけている、 対象になる、人は席を移動しなけれ ばいけない、というゲーム。

今回は時間も押し、人数が多かった こと、足が悪い方もいらっしゃり走り回 るのがちょっと危ない、ということで、 早めに切り上げていただきました。申 し訳ございませんでした。



最後は、みんなで「翼をください」と 「見上げてごらん夜の星を」 ありがとうございました!!

次はゲームです! 「重ねてうたって」

2チームに分かれて、「Amazing Grace」と 「ふるさと」を同時に歌います。日米の歌対 決。途中で入れ替えます。

2曲目は春と冬対決。「雪やこんこ」と「春 が来た」途中、交代の指示が混乱してしま い、ごめんなさい!!

対決、といっても歌うことに一生懸命にな らず、他の歌を聴くのがポイントです。不 思議ときれいなハーモニーになっているん ですよ!



ビンゴ!!

なぜか理事長がプレゼントを選ぶ、 という変わったスタイルに。

6月の「声のちからコンサート」チケ ット引換券、手袋、バッグ、マフラー など素敵なプレゼントがたくさん。リ ーチになっても、なかなか当たらな いんですよね…。

みなさん、そわそわ、どきどき。

いろんな味の KIHACHI のどら焼きを。お持ち

まずはスタッフからの歌のプレゼント…もつ

もりが、音源の準備を忘れ、突然アカペラ

での披露となった「Silent Night」こちらの緊

張が伝わってか、みなさんにも一緒に歌っ

ていただくはずが、静かになってしまいまし

た…。2曲目は「時代」バックをスタッフが務

帰り用のお菓子とともに厳選しました!笑

クリスマスミニコンサート



久しぶりに皆様にお会いします。 金京子。



White Chirstmas 「落葉松」 「心の瞳」

めました。











ピアノ 藤井裕子

みなさまに日頃の感謝の気持ちを込めて、お届けしました。今回は60人もの方々が参加してくださいました。 詰め込みすぎて、ちょっとバタバタしてしまいましたが、楽しんでいただけたでしょうか? いつもみなさまの笑顔と温かいお声かけで元気をいただき、活動を続けています。今後、講座を通して、みなさまの ご意見を聞いていきたいと思っております。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

「第32回 吉祥寺南町文化祭」

~みて きいて 感じる コミセンフェスタ 2016~

10月15日(土) 14:30~15:30 南町コミセン ホール

南町文化祭には、今まで講師 のみで参加したことはありまし たが、今回は「体験型」を増や したいとのこと、ちょうど講座 の日時と重なることもあり、参 加を決めました。

スタジオに集合して「声の練習」講座を行い、軽く歌練習を やり、ホールへ。





それぞれ20分ずつ時間を とり、「あえいおう体操」と 「スマイルごっくん体操」の 説明、実演、そして体験して いただきました。







いよいよ歌披露。

発声練習のあとだと、こんなにいい声が出ますよ、 ということで歌うのだから、思い切り素敵な声で!笑 顔で!お願いしますね!と先生から。

「見上げてごらん 夜の星を」 「あの素晴らしい愛をもう一度」を歌いました。 フェスティバルでの余韻もあり、完璧な出来!



お客様は少なかったのですが、応援に来てくださった方からは「歌がまとまりよくて、とっても素敵なハーモニーだったわ~」、初めて体操をやってみた方からは、「ぜひやってみたい」「講座に参加したい」などのお言葉をいただきました。継続は力なり、これからもがんばって「声の練習」「うたの練習」レッスン励みましょう!

☆りじちょ~のつぶやき 23☆



あけましておめでとうございます。

気がつけば 2017 年ですね。年々、過ぎゆく速さが加速していくように感じます。

思い返しますと昨年も慌ただしい一年でした。

印象深い出来事というと、やはり「声のちからコンサート」だったと思います。飛行機が飛ばずロベルトが不参加だったのは残念ではありましたが、何より「スマイルごっくん体操」を発表出来たことが 2016 年の収穫だったと思います。

様々な場で、改めて口腔ケアの大切さを痛感した一年でした。 2017 年は更にたくさんの方に「スマイルごっくん体操」をお届けしたいです。

また、教育関連へのアプローチも考えております。

5年前から講師をさせていただいております教職員を対象と したボイストレーニングにも力をいれていく予定です。

そして今後も皆様によりよい講座をお届けするためにも、自分 自身が「健康」な一年でありたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

~シリーズ「声と健康」20~ 「ブレスの大切さ」

声とは呼吸の「呼」を利用し、声 帯や構音器官を介して発声されま す。 歌や日常的に使われる声も同 じです。

どうしても「呼」に意識が向きがちですが、同じくらい「吸」も大切です。吸気がうまくいかなければ、声のコントロールに影響を与えます。安定した発声には迅速で深い「吸」が必要です。

横隔膜を鍛え、安定した吸気をおこないましょう。

地道ではありますが、ドッグブレストレーニングが

とても効果的です。がんばりましょう。



10月25日(火)大沢公会堂

三鷹松寿会(大沢地区の老人会)からご依頼をいただき、日野が「あえいおう体操」と「スマイルごっくん体操」を行いました。毎月1回第四火曜日に集まり、その月生まれの方のお誕生日を祝い、介護体操を行い、ゲストに来ていただく、というプログラムで行っているそうです。今回はその「ゲスト」ということでした。体操のあとですし、歌無しで1時間たっぷり

いただきましたので、誤嚥予防をメインとした話と解説を多めにじっくり時間をとりました。 みなさん、とても熱心に耳を傾け、実践してくださり、ついつい熱が入り、時間オーバー!



終了後はとても楽しかった、これからもやってみたい、と嬉しいお声をたくさんいただきました。

こういう活動はとても楽しく、体操を知ってもらえる良い 機会かと思いますので、これからも

続けていきたいです!!



力持ちで誰にでも優しい気配りのできる宮條尚貴です。浦和在住のため、ここぞという時に出動ねがってます。

6月 17 日土曜日武蔵野公会堂にて「声のちからコンサート」開催決定しました!! 今から予定を空けておいてくださいね♪

★講座内でスケジュール表をお配りしております。変更があった場合は、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いただけると助かります。お手数をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

【本宿】

【南町】

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

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24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4月を予定しております。

編集:玉澤、日野

~※>バーから一言 No.7~ 準念員 宮協 尚貴

みなさま、こんにちは。

懇親会には久しぶりに参加させて

いただきました。

スポーツクラブで先生の指導を受けておりましたが、 NPO 法人を設立するにあたり、力を貸して欲しいとの ことでしたので、頑張っておられる先生のお役に立つ なら、とメンバーに加わりました。

家が遠いこともあり、人手が必要な時を中心にお手伝いしております。

イベントで印象に残っているのは、井の頭公園での健 美操とのコラボの時に迷子になった方を探していて集 合場所に中々たどり着けなかったことと、先生が買っ たばかりのアンプを運んだのに公園の管理人さんに 「音を出すには事前の許可が必要です」と注意され、 使えずに残念な思いをしたことです。イベント後のメ ンバーとの打ち上げもいつも楽しいです。笑

「声のちからコンサート」「フェスティバル」には何度 か参加していますが、何よりみなさん帰りに「にこに こ」と帰られるので、その笑顔を見ることはとても嬉 しいです。「楽しいことが一番」だと思っているので、 みなさまの笑顔を見たくて遠路はるばるお手伝いして いるようなものです。

仕事も忙しく、なかなか時間がとれませんが、またみ なさまにお会いできるようがんばります。

今年もよろしくお願いいたします。

くお問い合わせ>

NPO 法人 日本フィジカルボイス協会

z協会 C

〒180-0003 武蔵野市吉祥寺南町 2-20-1 オリンピックマンション 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ください。