

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)

南町コミセン主催イベントとして健口(けんこう)発声体操

始まります！ 7/1 7/15 8/4 8/19 土曜日 13:30～15:00

介護予防 ^{けんこう} 健口発声体操 ～口の健康、明るい声と笑顔を手に入れる～ 誤嚥予防、唾液分泌の促進、骨盤底筋群の強化、認知症予防などを目的として開発した「あえいおう体操」と「スマイルごっくん体操」を中心に、歌もおりませた高齢者向けの楽しいボイストレーニングを南町主催の講座として行うことになりました。誤嚥で苦しむ方がたくさんいる現状、地域の方々に無料で行うことにより、どなたにも気軽に参加していただき、少しでも地域のみなさまのお役に立てるように、という願いからの開催です。より多くの方に、介護予防体操として、実践していただきたいと思っております。後半は歌もおりませ、「元気で明るく大きな声を出すこと」も楽しんでいただきたいと思います。

また、南町コミセンは老朽化のため10月より半年間、工事が行われ休館となります。詳細は講座内でお伝えいたしますが、その期間は東コミセン（九浦の家）等で行うこととなります。みなさまにはご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、趣旨をご理解いただき、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

☆りじちょ～のつぶやき 24☆

ボイストレーニングというレッスンを様々なスポーツクラブやコミュニティーセンターでおこなうようになってから12年が経ちました。多くの経験をさせていただく中で、参加者の皆様と共に「歌う」楽しさを再認識しております。それはやはり「過去の音楽の素晴らしさ」に気づいたからとも言えます。

現代の音楽が悪いというわけではありませんが、「薄い」と感じるのが私の本音です。様々な発展はありがたいことですが「音楽」そのものの価値が昔とは違うように感じております。「録音」という概念が身近でない時代は、ラジオにかじりついて音楽を聴きました。それだけ音楽に執着し愛していたのです。インターネットを通じて、いつでもどこでも手軽に聴くことができますが、簡単に手に入るものには興味がなくなるというのが人間です。そのお陰で過去の素晴らしい楽曲やパフォーマンスを簡単に楽しむことができるというのも事実なので、なんとも言えない葛藤ではありますが、だからこそ、音楽を通じたたくさんの事を伝えたい気持ちになります。

6月17日の「声のちからコンサート」では『これからの音楽のありかた』を軸に、日本語を歌う大切さなどをフィーチャーしていきたいと思っております。ご期待下さい！！

～シリーズ「声と健康」21～

声を長く持続させることを「ロングトーン」「ロングブレス」「ロングボイス」などといいます。歌でも長く伸ばすフレーズが出てくるとありますが、そんなとき、息が続かなくなり、苦しく感じたことはありませんか？

声を長く伸ばすためには大きく二つの要素があります。一つは「呼気」もう一つは「声紋閉鎖」で、この二つのバランスにより声の持続性をコントロールしています。「呼気」とは主に肺活量が深い関係にあるため、呼吸筋のトレーニングが大切です。

講座で肺活量を測っていただきましたが、結果はどうでしたか？声が長く続けば、これまで苦手だった歌も楽に歌えるようになるはずですが、一緒にがんばっていきましょう。



口腔と飲み込みの機能から考える 健康づくり ～実技編～

2月15日(水)八王子市大横保健福祉センターにて、八王子市が養成している「健康づくりサポーター・食育サポーター」の方々を対象に「合同フォローアップ講座」開催されました。

その中の「口腔と飲み込みの機能から考える健康づくり ～実技編～」講座の講師を依頼され、担当いたしました。

当日は、30名が参加。ボイストレーニングは初めて、という方ばかりでしたが、熱心に取り組まれ、これからもっと勉強しなければ、とおっしゃっていました。最後は「上を向いて歩こう」を合唱しました。



「声のちからコンサート」6月17日(土)チケット、講座にて発売しております！
参加できない方につきましては、FAXにて予約を受け付けております。代金は当日のお支払いとなります。会員の方につきましては、割引料金とさせていただきます。
楽しい時間を皆様にお届けいたします！
ご来場、心よりお待ちしております◆♪*♪

★ 編集後記 ★

- 第25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7月を予定しております。

編集：玉澤、日野

こんなイベントもあります。ご興味のある方はスタッフまで。

福祉レクリエーションワークショップ 2017

「あえいおう体操」&「スマイルごっくん体操」で健口づくり

7月17日(月・海の日)9:45～16:00

場所:国立オリンピック記念青少年総合センター

定員:80名 参加費:3,000円

主催:東京福祉レクリエーション・ネットワーク

締め切り:7月10日(月)

～メンバーから一言 No.8～ 正会員 水原 光子

皆さんこんにちは

6,7年も前のことでしょうか。経緯は覚えていませんが、歌の苦手な私が、友達に誘われるまま本宿コミセンの「うたの練習」に参加しました。練習が終わり、ファミレスのドリンクバーで一息ついていると、NPO法人立ち上げの話題に。そして流されるまま創立メンバーに。

そんな私が、練習やコンサートはもちろん、その準備や練習教材レコーディングなど、会での活動を行う中で感じたことは、歌う皆さんの笑顔が本当に素敵だということです。気づけば自分もすっかり歌に魅せられ、皆さんと笑顔を共有しているのです。

参加されている皆さんは歌うことが大好きな方々ばかり。皆さんのハツラツとした笑顔は、歌うことが健康と若さ、そして元気につながっていることの証ではないでしょうか。

一緒に練習した曲がテレビなどで流れているのを耳にすると、自然と皆さんの笑顔が目に見えます。中島みゆきの「糸」だったり、東日本大震災復興ソングの「花は咲く」だったり。いつの間にか一緒に歌ってしまうのです。そしてそんな時は自分もきっと笑顔なんだろうと思います。職場が遠方になり、近頃は参加できずにおりますが、会の皆様には健康と若さの秘訣として、これからも楽しく続けていただきたいと思います。かのんの会の益々の発展をお祈りしております。

水原 光子

<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@npv-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！

毎月、講座内で、スケジュール表をお配りしております。下記ホームページ等でも確認できます。