特定非営利法人（NPO法人）
日本フィジカルボイス協会

会　報

第二十七号（年四回発行）

「かのんの会」
（歌　音）

☆武蔵野市民芸術文化協会主催「フェスティバル」～錦～
たんぽぽジャパン　100 人コーラス☆
たくさんのご来場ありがとうございました。

平成２９年度第 65 回武蔵野市民文化祭 フェスティバル ～錦～ が９月 24 日(日) 武蔵野市民文化会館大ホールステージで開催され、たんぽぽジャパンはエンディングのステージを見事に飾りました！！
今回はリハーサルを含め４回の練習があり、暗譜に挑戦しました。練習途中では「絶対覚えられない」「無理です～」「口パクでもいいですか？」なんていう声も聞かれていましたが、リハーサル時点ですでにばっちり！
そして、本番に強いみなさま、集中とリラックスのバランスも良く、とても素晴らしいステージで、音響のよくなった大ホールに、「真っ赤な太陽」「いのちの歌」の美しいハーモニーがホールいっぱいに響きました。
ゆったりと座れ、見やすくなった客席から、大きな拍手をいただき、「男性陣の声の重厚感がとても良かった！」「歌っている人の顔がきらきらしていて、自分も歌いたくなった」など、評判もとても良く、たくさんお褒めいただきました。
皆様と一緒にステージを作り上げていくのは、１００人コーラスだけでも６回目となりました。
リハーサル、本番ともに予定していた時間よりかなり遅くなり、ご迷惑をおかけしたにも関わらず、みなさま嫌な顔ひとつせず、快く動いて下さり、感謝の気持ちでいっぱいです。
楽しい時間をみなさんと過ごすことができて、とても幸せでした。
参加してくださった皆様、聴きに来てくださった皆様、ありがとうございました。
来年もまた一緒にこの大きなステージで歌えることを願っております。

「あえいおう体操」がテレビで、雑誌で、紹介されました！

8 月 7 日（月）20 時からテレビ東京（ｃｈ７）
「主治医が見つかる診療所」で放映されました。

ついに「あえいおう体操」がテレビで紹介されました！
「主治医が見つかる診療所」～のどを鍛えて 10 年長生き！～

理事長がボイストレーナーとして活動してきた経験から、誤嚥予防となる、のどのトレーニングの必要性を実感。はぎの耳鼻咽喉科 萩野仁志先生の監修をいただき「あえいおう体操」を考案するに至った経緯と、通常行っているレッスン、講座を紹介していただきました。

「あえいおう体操」は全部で 16 ポーズあります。その中から、「アイン舌イン」と「へそリズム」を実演し「U FO」はスタジオでゲスト出演者の皆様にも実践していただきました。松木さん、鬼奴さんのコメント、さすがに面白かったです！

みなさまも、講座の時だけでなく、生活を取り入れて実践してくださいね！

J:COM 武蔵野三鷹 11ch でも「あえいおう体操」が紹介されました！
（撮影場所：南町コミセン）放映 9/16～30

わかさ出版発行「わかさ」　12 月号　10 月 16 日発売　「あえいおう体操」が掲載されます。
体操を考案するに至った理事長のコメントや 16 のポーズの中からピックアップした 3 つの体操が紹介されるとともに、いつも講座に参加してくださっているお客様のインタビューも大きく掲載されます。

「誤嚥予防」がちょっとしたブームになり、急に注目されることになりました。たくさんの方に体操を知っていただき、一人でも誤嚥に苦しむ方が減るように、という思いで地道に活動を続けてきましたので、、とても嬉しく思っております。
インタビュー、撮影など、みなさまにはたくさんご協力いただき、ありがとうございました。
これからも多くの方に体験していただけるよう、がんばります！！

健口（けんこう）発声体操（南町コミセン主催イベント）
7/1　7/15　8/4　8/19 土曜日　13:30～15:00

～お口の健康、明るい笑顔、歌をおりまぜたボイストレーニング～
あえいおう体操＆スマイルごっくん体操を「健口体操」として、紹介しました。
当団体は、～声で明日を元気にする！～をモットーに、2011 年に設立して以来、地域の皆様に支持していただくことで、ここまで活動を続けてこられました。その感謝の気持ちと、少しでも社会貢献、恩返しをしたいので、地域のみなさまに無料で講座を行いたい旨を提案、委員長に快諾していただき、コミセンの主催イベントという形で実現いたしました。いつもの講座はそのためにお休みさせていただき、ご迷惑をおかけいたしまして、申し訳ございませんでした。お蔭さまで、たくさんの方々にご参加いただきました。南町コミセンは 10 月から来年 4 月まで休館となりますが、使用できるようになったら、またこのような形でプログラムを提供したいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

福祉レクリエーションワークショップ 7.17

「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　国立オリンピック記念青少年総合センターにて、東京福祉レクリエーション・ネットワーク主催でワークショップが行われました。参加者は総勢 40 名。午前中は講義中心で「声の健康」「発声」について、お昼休憩をはさみ、午後は「あえいおう体操」「スマイルごっくん体操」の説明、実践、そしてワークショップ！グループ内に講師役をたて、残りの生徒役の方々にお手本の体操をやる、という形で、講師を順番に交代しながら行いました。
日頃レクリエーション講師をやられている方も多いですし、回数を重ねて実践できたので、みなさん恥ずかしがらず上手に行っておられました。長時間にわたるワークショップで、どうなることかと思いましたが、終わってみるとあっという間。楽しい充実した時間となりました。このような機会を与えていただけて感謝の一日でした。

教職員初任者研修　講演　8.23

今年も東京私立中学高等学校協会がおこなう初任者研修の講師としてお招きいただきました。初任者ですので大半が 20 歳半ばの若々しい先生が夏休みの間を利用して参加します。今回も「声を伝える大切さ」をテーマに講義、実技をおこないました。ただ大きな声を出せばいいというわけではなく、いかに声のニュアンスを発声で表現できるかです。言語内容も大切ではありますが、気持ちを引き付ける声（声の因子）があっての事だと思います。基本的な事ではありますが、そんな基本的な事をこれまで学んだ事がないのです。（学ぶ機会がない）少しずつ教育の世界に「発声力」を浸透させていけたらと思っております。

１年間の感謝の気持ちを込めて、懇親会を開催いたします。

日時：11 月 25 日（土）17 時半～19 時半
場所：本宿コミセン　ホール
会費：500 円（歌音の会会員様特典）
軽食、飲み物つき
みんなで歌おう、ゲーム、ミニミニコンサートなど盛りだくさんでお届けいたします！

★すでにお知らせの通り、南町コミセンは 10 月から 2018 年 4 月まで改修工事のため閉館となりました。それに伴いまして、その期間は講座をお休みさせていただくことといたしました。
いつもご参加くださっていたみなさまには大変申し訳ございません。会員有効期限の延長など、対応させていただきます。また、本宿、北コミにどうぞご参加ください。
会報やホームページでその間の活動の様子もお伝え致しますので、ご覧下さい。
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**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】
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

【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２７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１月を予定しております。
編集：玉澤、日野

☆りじちょ～のつぶやき　２２☆

今年は「声のちからコンサート」が終わったあたりからとても壮絶な日々を送る事となりました。突然色々な事が動き始めバタバタしているうちに気がついたら、もう 10 月です。これまでおこなってきた「発声」と「嚥下」を結びつける活動がやっと世の中に理解され始めてきました。専門家によっては音声と嚥下は直結していないと言う考えの方もおりますが、私はそうは思いません。発声するという事は、声だけではなく呼吸器官、口腔器官を複雑に働かせ、脳の活性化にもつながり、そして心身ともに健康にさせる力があると思っております。心の健康こそが、豊かな表情、明るい声、そして活動の意欲につながっていきます。その意欲こそが長い健康につながり、その意欲を共有できる空間や仲間づくりなどが益々必要とされる時代になってきていると思います。嚥下障害になってしまいますと、回復は難しいと言われております。最近ではオーラルフレイル「口腔の衰え」という言葉をとても耳にするようになりました。そのオーラルフレイルの手前で食い止める事が、私が今やるべきことだと思っております。先日の TV「主治医がみつかる診療所」で共演をさせて頂きました、神戸にある神鋼記念病院の耳鼻科の先生とも、その話で意気投合しました。ついには「一般社団法人嚥下トレーニング協会」なるものを一緒に立ち上げる事となり、その準備に追われる日々を送っております。その先生が出される著書にも私のご紹介をしていただいておりますのでぜひご覧になってください。

その他、10 月 16 日にはわかさ出版から「わかさ」で「あえいおう体操」を取り上げて頂いており 10 月下旬に発売される宝島社ムック本にも嚥下トレーニングで喉のモデルとして取り上げて頂いております。10 月は出版が多数ございますので、ぜひ探してご覧になってみてください。

玉澤明人

10 月 13 日発売
KADOKAWA
著書　浦長瀬昌宏

＜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。