

「かのんの会」 (歌音)



2018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9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」講座を行う団体としてスタートいたしました。

活動の中から「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」を考案し、
みなさまにお届けすることができました。

高齢化社会の中で「誤嚥」が大きな社会問題となり、予防のためのトレーニングが「大切なこと」と
認識され始め、少しずつ注目されるようになってまいりました。

昨年はお蔭さまでテレビや雑誌にも取り上げていただきました。我々の目標は介護予防体操として、
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く体操に育てていきたい、とい
うことです。「武蔵野から全国へ！」発信を続けていきます！

今年も初心を忘れず、地域のみなさまに愛される団体となれるよう、併せて様々なイベントも開催
していきたいと思っております。

みなさまのお力を借りながら、今後もメンバー一同、力を合わせて益々努力してまいりますので、
引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

嚥下トレーニング協会 STA SWALLOWING TRAINING ASSOCIATION

先日のTV「主治医が見つかる診療所」で共演した神戸の神鋼記念病院の耳鼻科の浦長瀬先生と「一般社団法人嚥下
トレーニング協会」を立ち上げ、理事に就任しました。

初回講座として、「声の練習」の時間を借り、10月27日(金)10時から本宿コミセンホールで協会発案「のど上げ体
操」を実践しました。のどの構造と食べ物を飲み込む仕組みを理解し、正しいトレーニングをすることで「飲み込み力」を
UPする、というものです。当日は予想以上のお客さんが集まり、大盛況でした。のどの中の映像や喉頭を実際にみて
いただき、のどの仕組みを知ることからゆっくり行いました。

お蔭さまで、「のど上げ体操」関連のテレビ出演、書籍刊行など様々な活動も増えました。「のどトレ教室」なども開催し
ておりますので、ご興味のある方は、こちらをご覧ください。 嚥下トレーニング協会 <http://www.enge.or.jp/>



★ 懇親会 ★

Special Thanks

11月25日(土)17時半～19時半 於 本宿コミセン ホール

オープニングまずはスタッフが自己紹介。
今回は8月7日に放映された「主治医が見つかる診療所」の中で「あえいおう体操」が取り上げられたところをプロジェクターを使用し、みなさんに見ていただきました。
今回参加いただいた方々が映ってらっしゃる場面が多く、思わず顔を見合わせてしまいます。

また、9月24日に行われたフェスティバルの際の写真をスライドショーにして、みなさまにお届けいたしました。素敵な笑顔満載！
カメラマンさんをお願いしているので、ものすごい枚数のうち厳選して。それでも「こんなにたくさん撮ってくださっているんですね、というお言葉。なんとかみなさまに還元できる方法があると良いのですが。



クイズ！今まで学んだこと、理事長に関することを混ぜた10の質問に対し、2択で答えを選んでもらい、多く正答した人に賞品を差し上げる、というもの。1位は川崎さんでコンサートチケットを。その他、上位5名までかわいいグッズをゲット。
難問は「理事長が会報第一号に書いた趣味とは？」でしたでしょうか？笑

今回は遅い時間からのスタートということもあり、軽食(コロッケパン)と飲み物、お菓子をご用意。休憩後は「みんなで歌おう」「真っ赤な太陽」「見上げてごらん」そして元気いっぱいしの榎本指揮で「若い広場」



着替えて後ろから理事長が登場。1曲目は「どしゃぶりの雨の中」2曲目は日野とのデュエット。「夏の終わりのハーモニー」続いて榎本と「虹と雪のバラード」ラストは「群青」



次は全員で理事長とじゃんけん。勝ったのは島田さん。コンサートチケット引換券をゲット！



スタッフ一同みなさんに助けられながら「瑠璃色の地球」全員で「いのちの歌」



ありがとうございました！！

ご参加、ありがとうございました！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。南町コミセンが使用できないため、寒い時期の夕方、本宿での開催となり、参加の方が少ないのでは、と心配しておりましたが、30人もの方々が参加してくださいました。素敵な時間をありがとうございました。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。今後もみなさまにお力をいただきながら努力していきますので、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

誤嚥予防・
介護体操

「あえいおう体操」&「スマイルごっくん体操」 認定講師養成講座開催

2017年10月21日(土)17時～20時 於 本宿コミセン こぶし

あえいおう体操

声は元気のバロメーター

&

スマイルごっくん体操

～お口の中から健康に～

メディアで紹介されたこともあり、『「あえいおう体操」を教える講師を養成する講座』も一躍脚光を浴びることになりました！今回の参加者はなんと、遠く関西、鹿児島からも越しになり、声楽家、ピアノ講師、介護士さんなど、自分のこれからの仕事に役に立ちそう、テレビを見たお客様にぜひここで教えて欲しいと言われたので、とそれぞれ明確に「学びたい」という強い気持ちを持たれた方々でした。

そのため、体操自体を行うのは初めてでも、みなさんとても熱心で質問も具体的で、それぞれ持ち帰ってすぐに実践します、という力強いお言葉でした。

今回は初めて2つの体操の認定講座を一度に行ったため3時間コースでしたが、それもあつという間。「伝えたい」ことがたくさんあり、講師を務めた理事長の講義も熱が入り、大幅に時間オーバー。遅い時間からのスタートでもあり、新幹線の時間を心配しながら帰られた方もいらっしゃいましたが、とても楽しく、充実した時間をともに過ごすことができました。体操が武蔵野エリアだけでなく、広く実践される日が夢のようで、うれしく感じました。



☆りじちよ～のつぶやき 26

昨年は、「元歌手(笑)」が「嚥下トレーナー」に大変身した1年でした。メディアの露出の多さに私自身もそうですが、当時の音楽仲間達が大変驚いております。これまでの活動がやっと、少しだけ実り始めたと感じられる一年でした。

健康関連のテレビ番組や雑誌の影響力で「誤嚥」というフレーズが取り上げられ、「誤嚥性肺炎」という病気が世間に認知され誰にでも知られるようになるなんて、思ってもみませんでした。いつも普通におこなっている「飲み込む」という動作ができなくなると、それが死につながるなんて、若いうちは考える事もなかったでしょう。

そのケアとして、ボイストレーニングが効果的である、と各メディアで取り上げられるようになりました。昨年8月の「主治医が見つかる診療所」が放送されて以降、私の活動にも様々な変化が起こり、今年はいよいよタレントデビューか、と頭の片隅で期待している自分があります。「先見の明がありましたね」と言われますがそうではなく、流れるままに歩いていたら、たまたまそうなたただけ、というのが本音です。

それはたくさんの人に導かれ、守られたからだと感じております。出会ったすべての人に感謝の気持ちでいっぱいです。

2018年もよろしくお願ひいたします。

～シリーズ「声と健康」22～

人は一日に飲み込む事(嚥下)を700～800回おこなっています。その「飲み込む」という動作を普段は意識せずに生活をしています。無意識や反射で行っている運動は、それ以上筋力を高めることはできません。「飲み込む運動」もその一つです。一日に700回もおこなっていながら日々筋力は低下していきます。特に飲み込む為の筋肉は手足と違って負荷をかけにくく、意識的に動かすのが難しい場所なので、「意識的」に動かす事を正しくできれば、しっかりのどを鍛えられ「誤嚥」リスクを減らすことができるのです！

- 1 姿勢を正し発声に適したフォームをつくる
- 2 のど仏を指で触る
- 3 「ごっくん」してのど仏が上がるのを感じる
- 4 上がったまま力を入れ続け止める(3秒)
- 5 力を抜く

健康雑誌 わかさ出版発行「わかさ」12月号(10月16日発売)に「あえいおう体操」が紹介されました。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下さっているお客様のインタビューも大きく掲載されました。雑誌を紹介する新聞広告欄にも！お蔭さまで、全国から問い合わせがたくさんありました！！

買い忘れてしまった！という方、在庫ありますのでお声かけください。



「声のちからコンサート」♪♪今年は6月9日土曜日
武蔵野公会堂にて開催決定！！どうぞ、お楽しみに！！

★すでにお知らせの通り、南町コミセンは4月まで改修工事のため閉館しており、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**いただくと助かります。お手数をおかけいたしますが、よろしく願いいたします。

【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28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4月を予定しております。

編集：玉澤、日野

設立当初から監事を務めてくださっています。
現在はご家族でタイに住んでいらっしゃいます。

～メンバーから一言 No.9～
監事 中野 博樹

歌音の会の皆さん、こんにちは。

監事の中野です。

玉澤理事長から「NPO 法人を設立するので手伝ってほしい」と頼まれ、監事を拝命しております。

監事の役割は、本団体の業務および会計が適正に運営されていることを確認することです。

NPO 法人の運営には面倒な事務も多いのですが、本団体では、理事長を始めとする役員と事務局の皆さんの熱意により、問題なく運営されていることに敬意を表すると共に、この場を借りて皆さんにも御報告申し上げます。

玉澤理事長のヴォーカリストとしての活動を長年応援して参りましたが、若かりし頃ガムシャラに自分の芸術世界を創造していた時代から、理論的裏付けを得て多くの方々の健康を目指す本団体の活動まで、「人の笑顔の輪を拓けていく」という点で理事長の熱意は一貫しております。よりいっそう笑顔の輪が広がるよう、皆さんにもお力添えいただければ幸いです。

私自身は隠居生活となりつつあり、東京からの距離も少々ありますため、団体の活動になかなか参加できませんが、団体の益々の発展と、それに関わる皆さんのご健勝ご多幸をお祈り申し上げます。



＜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 オリンピックマンション 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。