

「かのんの会」 (歌音)

南町コミセン共催イベント「のどトレ発声体操」が始まります！

●6/16 7/21 8/18 9/15 10/20 11/17 12/15

2019年 1/12 2/16 3/16 4/20 5/18

全12回 第3土曜日 開催

●13:30~14:30 ●参加費 無料

●南町コミュニティーセンター B1ホール



介護予防のための「のどトレ発声体操」を南町コミセン共催で行うことになりました。のどの訓練も行う高齢者向けのボイストレーニングです！食べ物が飲み込みやすくなり、声も表情も明るくなります。

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、今回は「のど上げ体操」を加え、のどの訓練もします。「のど上げ体操」は、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！参加費は無料です。他では受講することのできない、有意義な講座となります。

メディアで取り上げていただいたお陰で、トレーニングの必要性が認識されてきました。感謝の気持ちを含めて、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。ようやく改修工事が終わり、南町の「声の練習講座」がスタートしたばかりなのに、1年間は月1回の開催となり、ご迷惑をおかけいたしますが、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。ぜひ、お知り合いの方をお誘いあわせのうえ、ご参加くださいませ。

浦長瀬先生と立ち上げた「のどトレ教室」講師、嚥下トレーニング協会理事として、本文内に取り上げられております。



誤嚥性肺炎が怖かったら
「のど上げ体操」をなさい 浦長瀬昌宏 著
時事通信 2018年3月2日発売



5月26日土曜日 13時より武蔵野市民文化会館大ホールにて「薫風フェスタ」～夢追うシンガー物語～が開催されます。「夢」と「愛」という文字を一つにした「Yumeai」というサブタイトルと素敵なロゴができました。チラシのデザインも初夏の雰囲気を感じるような爽やかな仕上がりとなりました。今回もバンド、コーラス、ダンス、空手など、たくさんの出演者が参加します。特に注目は理事長の玉澤がバンドや歌唱で多数出演いたします。「夢追うシンガー」として今回の中心人物となり最新から最後まで見逃せない内容となっております。ぜひお越しくださいませ！



「第7回声のちからコンサート」



は8月5日（土）の開催となりました！！
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◆♪♪◆

※5月は南町、北ともお休みとなります。

講座内で、スケジュール表はお配りしておりますが、コミセン会場の都合で変更がございます。しばらくお休みした場合は、必ず下記ホームページ等で事前にご確認のうえ、おでかけください。

【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)

【南町】

6月から1年間は第1土曜日のみ開催
13:30～声の練習 14:30～うたの練習
ホール
第3土曜日はのどトレ発声体操となります

★ 編集後記 ★

- 第29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

～メンバーから一言 No.10～ 事務局長 日野 佐知子

メンバー紹介のこのコラム欄も、副理事長の藤井が17号からスタートし、ついにラストとなりました。

日本フィジカルボイス協会は「声で明日を元気にする」をスローガンに掲げて設立したNPO法人で、理事長が声をかけて集めたメンバーで結成されております。お互いにこれまで知っていたわけではなく、それぞれが「声の練習」講座をはじめとする理事長の活動や目指すものに興味を持ち、賛同して参加しました。活動は全てボランティアです。立場も目的も年齢も違うメンバー、設立当初は方向性や意見のすれ違いなどがありましたが、「少しでも役に立ちたい」「みなさんの笑顔が嬉しい」という気持ちは一緒です。今は、このメンバーで良かった、楽しいことも大変なことも、このメンバーだからここまでやってこられた、と思っています。介護や仕事や家庭のいろいろな事情でそれぞれ活動の時間は限られますが、やりくりしてお互いできることをなんとか協力し、それが自分たちの生きがいにもなっていると感じています。

私自身、仕事(銀行勤務)より大変！と思うこともたくさんありますが、様々な貴重な経験ができたこと、みなさまにお会いできたことは本当にうれしく、心より感謝しております。活動の原動力は「良いものは誰かにおすすめしたくなる」お節介根性です。笑 トレーニングのお陰で、声が出るようになったのは間違いありませんから！！

これからも、日本フィジカルボイス協会をどうぞよろしく
お願いいたします！！(メンバー募集中！笑)

<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てください。

★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！