



2019 JULY 令和元年 7月号

<http://fujiiionken.com>

20

ホームページ
移設しました

声が若返るトレーニング

声が年をとるといふこと②

声の老化の原因②

原因がわかれば、それに対してどう対処しているのかがわかりますね。

- ① ろれつが回らなくなり、素早い会話のキャッチボールができなくなる
→口の周辺の筋肉（口輪筋、表情筋）の衰え 舌の筋力の衰え
- ② 声が低くなり、音域が狭くなる また声がかすれてよく通らなくなる
→声帯の衰え
- ③ 強い声や大きな声が出なくなる
→あごの下や首周りの筋肉の衰え
- ④ しゃべるとすぐに疲れてしまい、つい話すのがおっくうになってしまう
→腹筋（とくに下腹部）の衰え

このように、「声の老化」の症状を見てみると、ほとんどの場合、筋肉の衰えであることがわかります。

つづく

♪ 宗便利 ♪

梅雨の季節はお日様の陽射しが恋しいですね～。 体調管理も難しいので手洗い、うがい、十分な睡眠を心がけましょう。

28日はアンサンブルコンサートですね。みんなで楽しいステージを作りましょう。ソロ演奏とは全く違う技術を必要としますから、自分のパートはもちろん、相手のパートとの呼吸を合わせてくださいね。

SPIEL

朝光苑 音楽療育セッション
さくら保育園 音楽しましよ

7月5日(金)14:15～
7月23日(火)10:00～



あさかの逸品

食べてしまうのが惜しいくらいカワイイ！

13 塩音季菓子処 青柳 彩夏ちゃん最中

創業50年、一品一品手作りにこだわった和菓子店です。当時自慢の逸品は、朝霞のお祭り、彩夏祭のシンボルキャラクター「彩夏ちゃん」をイメージした最中です。地元の声により、彩夏ちゃんが使用された唯一の商品です。

営 9:00～19:00 休 火曜日 有

住 朝霞市仲町2-3-27

TEL 048-461-5102

<発行元>朝霞市商工会



7月生まれ

松澤 凜さん・阿部由実さん・藤原菜乃さん



おさらい ヨーロッパ

「ドレミファソレシド」ですがこれは
いったいなにご
一体何語でしょうか？

答：①イタリア語



おしえて！(ぶらっくキック)

キャベツに、焼肉のたれ ごま油 味噌

マヨネーズをたしたらオイシイよ おためしあれ！



+ Cooking

(ぶらっくキック)



ミュージック?

<問題> 女の人の高い声域をなんと
いいますか？①ソプラノ②アルト③歓声
かいたら先生に出してね！

キリトリ

19.7

こたえ ()

卵かけご飯に ()

なまえ []

)をたしたらオイシイよ！

