



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⑥

声帯の衰え②

声帯が閉じているほど響きが多くなり大きな声（強い声）が出せます。逆に声帯が開いてしまうと空気が抜けてしまい、響きが少なくなります。声がかすれている人は、声を出しても左右の声帯が「ピタ！」と閉じていないのです。

ではなぜ声帯が閉じないのでしょうか？これには老化を含めいくつかの原因があるとされています。

1. 声帯の筋肉が弱まっている
2. 声帯にたくさんのシワが寄っている
3. ポリープなどのできものがある、それが「ピタ！」と閉じるのを防いでいる

1の状態は、まさに老化によって起こるものです。老化により、声帯の筋肉が弱まりしっかりと閉じられなくなっている、もしくは固くなって閉じにくくなっていることが考えられます。

♪ 京便り ♪

今秋はいつまでも暑い日があったり、猛烈な台風が発生したりと、自然の驚異に驚かされましたね。低気圧や気温差などで体調を崩しやすくなっていますから、バランスの良い食事、たっぷりの睡眠で感染症予防に努めましょう。秋はイベントシーズンですね。楽しい秋を楽しんでくださいね。

SPIEL 本町保育園 おながくしましょ 11月1日(金)10:00～
朝光苑 音楽療育セッション 11月1日(金)14:15～



あさかの逸品

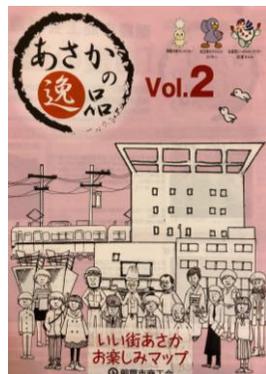
朝霞産にんじんの底力！

17 朝霞キャロットグループ 薬膳朝霞カレー

朝霞産にんじんとほうれん草、埼玉県産の米粉を使い、豊富なスパイス（約30種類の薬膳を含む）と合わせたレトルトカレーです。大手スーパーブランドのカレー製造メーカーに製造を依頼した安心安全なカレーです。朝霞のにんじんは秋冬にんじんと収穫時期が限られますが、味も栄養価も高くとても良い野菜です。そのにんじんを使用した当カレーをぜひご賞味ください。

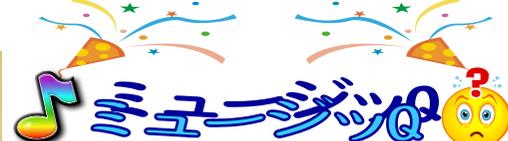
<お問い合わせ> 住朝霞市田島 2-3-3-204 TEL 048-456-1587

<発行元> 朝霞市商工会



11月生まれ

遠藤敬恵さん・渡邊美由紀さん
西元七海さん・西山柚香さん
伊藤圭吾さん・森部由真さん



<問題> 管弦楽組曲「アルルの女」の「ファラ
ンドール」で出てくる2つのふし(旋律)とは、
「王の行進」と何のダンス？①かめ ②うさぎ
③ろば ④うま かいたら先生に出してね！

おさらい ユーライク

ビゼー(1838-75)は、どこの国の作曲家？

- ① オーストリア ② フランス ③ ドイツ

答：② フランス

おしえて！(ぶらオククッキング)

ステーキに、チーズ、大根おろし



をたしたらオイシイよ
おためしあれ！

+ Cooking (ぶらオククッキング)

こんかいは焼肉たれです。

〇〇をプラスしたらオイシイ？

みんなでおいしさをみつけよう！

19.11

こたえ ()

焼肉たれに ()

なまえ [

をたしたらオイシイよ！

キリトリ