



2020 APRIL 令和2年 4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⑩

口輪筋の衰えは口呼吸に出る①

あなたは普段呼吸するとき、鼻で呼吸(鼻呼吸)していますか？それとも口で呼吸(口呼吸)していますか？

発声するときには口で呼吸するほうがよいですが、話していないときに無意識に口が開いてしまっているのはあまりよい状態ではありません。

口呼吸になっている原因は、ふだんのクセや鼻詰まりが原因の場合もあります。口輪筋が弱っている可能性も考えられます。

口輪筋が弱っているか確認したうえで、口呼吸を直すには次のような方法があります。気になる方は試してみましょう。

●口輪筋の弱まり確認テスト

500mlの水の入ったペットボトルに紐をつけて、紐の先に直径3cmほどのボタンを取り付けます。そしてボタンを歯と唇の間に入れましょう。そのままペットボトルを口から垂らし、唇に力を入れて閉じ、ペットボトルを上持ち上げてみて下さい。もしこれができなければ口輪筋が弱っているということです。 つづく

♪ 京便利 ♪

今回の感染症はとても手ごわいですね。感染経路が不明となりつつある今、うがい、手洗いはもちろんですが、自己免疫力を高めることが大切です。バランスの良い食事、たっぷりの睡眠。そして前向き思考。集団行動を制限されていますから、個人的に普段出来ないことをやってみましょう。何が出来るかな？ 何をやってみたい？

SPIEL

朝光苑 音楽療育セッション

4月3日(金)14:15~



♪ 4月 お教室レッスンスケジュール ♪

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16 お休み	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 お休み	30		

※欠席連絡は早めにお問い合わせ致します。

・事前にご連絡いただいた場合に代講レッスン致します。

・代講レッスン欠席の代講、グループレッスン欠席の代講はありません。

※代講レッスン(翌月第1日曜日)、グループレッスン(奇数月第3日曜日)の日程及び時間は『レッスンノート』でご確認ください。

※他の生徒さんの迷惑にならないように、**3分前くらいに教室へお入りください。**

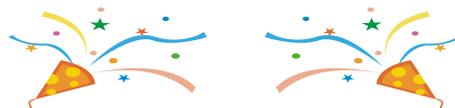
注) お教室に来る前に

「綺麗に手を洗う」「トイレをすませる」「靴下をはく」「教本・レッスンノートの確認」
をお願い致します。



4月生まれ

須田郁子さん・関川愛優さん
村上桜花さん・唐沢莉菜さん
日下 結さん・岡 知桃さん
胡口陽佳さん・山下梨央さん



<問題> お父さんのカエルはケロケロケロ。お母さんのカエルはケロケロ。では、こどもはなんとなくでしょう？
かいたら先生に出してね！



おさらい

雅楽「越天楽」の合奏にふくまれない楽器はどれ？ 答：②どら

キリトリ

20.4

こたえ ()
なまえ []