



2019 December 令和元年 12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⑦

### 声帯の衰え③

2 (声帯に沢山のシワが寄っている)の状態も、老化によってシワが増えていることが原因です。また年齢問わず、喫煙や飲酒によって粘膜の水分が不足しても、同じような症状になることもあります。

声帯も筋肉ですので、含水量が不足すると萎縮することも考えられます。飲酒によるアルコール加水分のため体内の水分量が不足することもありますし、喫煙によってタールなどを体外に排出するため、粘液を分泌するのに水分を消費することもあります。いずれにせよ、加齢、飲酒、喫煙が、声が枯れる原因になるわけです。

3 (ポリープみたいなできものがある、閉じるのを妨げている)の状態は、先天的、後天的どちらの可能性もあります。とくに急に喉に違和感を覚えたときは、自分で判断せず早めに病院で診てもらうのが良いでしょう。 つづく

## ♪ 京便利 ♪

令和元年のクリスマス&年末を迎えますね。そして年明け早々には「お弾き初め会」があります。冬休みに練習をしておいてくださいね。

皆様におかれましては、令和2年が素晴らしい年となりますように祈念しております。よいお年をお迎えくださいませ。

**SPIEL**

東朝霞保育園 おんがくしましょ 12月6日(金)10:00~  
朝光苑 音楽療育セッション 12月6日(金)14:15~  
溝沼保育園 おんがくしましょ 12月24日(土)10:00



# あさかの逸品

地下180mからの恵み

## 18 朝霞市水道部 深井戸天然水 あさかの雫

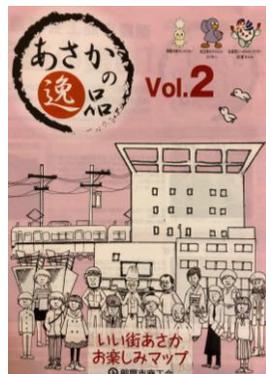
2008年から製造販売している、朝霞市で取水された地下水です。毎日安心して飲みいただく水や備蓄用としてご利用いただけます。朝霞市内だけではなく、2016年の熊本地震の際には、支援物資として出荷しました

<お問い合わせ>

営 8:30~17:15 休 土・日曜日・祝日

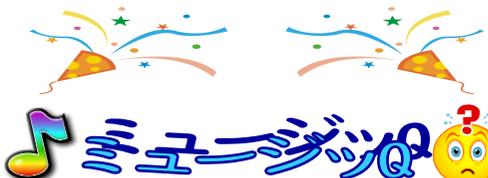
住 朝霞市泉水 2-13-1 TEL 048-462-3366 ⑨有

<販売所>水道庁舎、ホッと茶屋あさか、市の施設内の一部の自動販売機において販売 <発行元>朝霞市商工会



### 12月生まれ

高橋美津江さん・須田花奈さん  
猫沖風迦さん・佐藤和彦さん



<問題>組曲「アルルの女」で、ふつうオーケストラの編成にはない楽器が使われています。その楽器とは? ①リコーダー ②シンセサイザー ③サクソフォン ④バグパイプ  
かいたら先生に出してね!

## おさらい ヨーヨー

かんげんがくみきょく「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? 答: ④うま

## おしえて! (ぶらさくサキ)

焼肉のたれに、ジャム



をたしたらオイシイよ  
おためしあれ!

## + Cooking (ぶらさくサキ)

こんかいは野菜ジュースです。  
〇〇をプラスしたらオイシイ?  
みんなでオイシイを見つけよう!



19.12

こたえ ( ) 野菜ジュースに ( ) たしたらオイシイ!

なまえ [

]