



2020 January 令和2年 1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⑧

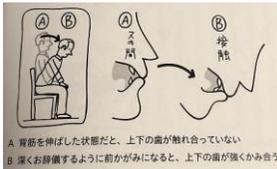
口元の老化①

人の老化はt t目もとや口もとに現れると言われ、口もとが老けていると顔全体が老けたイメージを与えてしまいます。特に口の周りのシワやほうれい線は、放っておくと、日々深くなっていきます。いまはそんなに目だたなくとも口もとの老化が出やすいかをチェックしてみましょう。

まず、椅子に座って口もとを普通に——つまりリラックスさせて、上の歯と下の歯がいまどのような状態になっているか確かめましょう。

口もとが老けづらい人は、Aの形になっているはずですが。逆にBの形の人は、口もとが常に緊張して口の周りにシワが出やすい傾向にあります。

口もとが常に緊張しているとシワが出やすいだけでなく、歯がこすれて削れてしまったり歯周病になるリスクが高くなったりします。口もとの緊張は健康にも良くないのです。



つづく

♪ 京便利 ♪

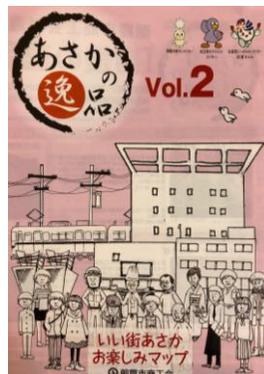
あけましておめでとうございます。皆様のご多幸とご健康を祈念致します。今年の目標を決めてみてはいかが？例えば苦手な科目を克服する。毎日挨拶を欠かさない。などなど自分自身で決めたことを貫徹することって大切なことですね。今年もよろしくお願い致します。

SPIEL 朝光苑 音楽療育セッション 1月10日(金)14:15~
溝沼児童館 おんがくしましよ 1月18日(土)13:00~



あさかの逸品

朝霞に新たなムーブメント!



19 焼き菓子屋 TEKUTEKU てくてくのバタークッキー

国産バターをふんだんに使った「てくてくのバタークッキー」。バターミルクをぎゅっと閉じこめた、ちょっと特別なバターを使ったクッキーは焼き上げた後もバターの香りがしっかりと残っていて、一度食べたらファンになること請け合いです。かわいらしい時計のロゴを使った缶入りのクッキーは、プレゼントにも最適です。

<お問い合わせ><http://yakigashiyatekuteku.com>

営|10:00~18:00 休|日・月曜日 住|朝霞市西弁財 1-11-12-101

TEL048-212-6010 ⑨無

<発行元>朝霞市商工会



1月生まれ

桐原和美さん・高城一華さん
劉 欣顔さん・渡辺幹太さん
千田理彩さん



♪ ミュージック?!

<問題>ビゼーの作品と関係なさそうなものはどれ?
①闘牛士 ②ハバネラ ③カルメラ ④メヌエット ⑤木の実
かいたら先生に
出してね!

おさらい ユーザー

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? 答: ③サキソフォン

おしえて! (ぼろオクサン)

野菜ジュースに、生クリーム



をたしたらオイシイよ
おためしあれ!

+ Cooking (ぼろオクサン)

こんかいはサバ缶です。
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!



20.1
こたえ () サバ缶に () たしたらオイシイ!

なまえ [

]