シュクル通信
2017.1月号

【編集・発行 vol.28】
一般社団法人日本声磨き普及協会
(株)ボイスクリエーションシュクル
発行責任者　佐藤恵
担当編集者 中川久美子

ラジオ番組制作

健康声磨き講座
@鶴ヶ島市

一般社団法人
日本声磨き普及協会

Voice Creation
Sucre

2017

新春万福

幸多き新年をお迎えのことと
お喜び申し上げます。
旧年中は一方ならぬご厚情を賜り、
誠にありがとうございました。

声のチカラで世界を元気に！をミッションに
社員一丸となって前進してまいります。

本年も変わらぬご厚誼の程
よろしくお願い申し上げます。
皆様のご多幸とご健康を
心よりお祈り申し上げます。
笑顔とエネルギーと情熱に満ちた
2017年を拓いてまいりましょう！

(株)ボイスクリエーションシュクル
(一社)日本声磨き普及協会
佐藤　恵

働く女性
スピーチコンテスト

SAITAMA
SmileWomenFesta

ボイススピーチトレーニング
@東京都立王子総合高校

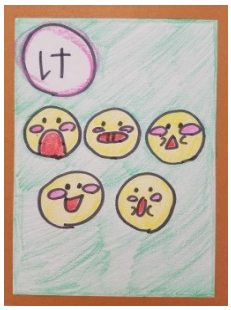
新春ボイストレーニングかるた（東京都立王子総合高校ボイストレーニング授業選択生による作品）

嬉しい気持ちは
高音で
伝えよう！！

自分の気持ちを相手に伝えるために
声を使い分けることは大切です。

笑顔でいれば
相手も自分も
ハッピーに

笑顔のある声は自分も明るくなれる
し相手に好印象を与えますね。



健康に美容に
効くよ
フェイスストレッチ

滑らかな喋りをつくる表情筋体操は
様々な副次効果がうれしいです。

根暗なあなたも
ボイトレで
スターになれる

気持ちを明るく前向きにしてくれる
声磨きで自分の殻を破ろう！

背筋を
伸ばせば
良い声でるよ

姿勢が良くなると視線も上がり、ま
っすぐ通りの良い声になりますよ。

もたらない
自信をもとう
声のチカラで！

磨いた声を信じて、ここ一番の
「切り札声」で自信を持ちましょう。

声磨きインストラクターに認定された竹中祐美子様をご紹介いたします！

Q：なぜ、インストラクターを目指そうと思われたのですか？
A：声磨きレッスン終了後かなりブランクがあったのですが、復習レッスンの機会に、介護予防につながる健康声磨き講座のお話を聞き、心が動きました。人前が苦手だった私を変えてくれた声磨きに感謝し、その素晴らしさを多くの人々に伝えたい！
もう一歩踏み出そうと思い、インストラクター養成講座受講を決めました。
Q：資格を取得後は、どのように活動される予定ですか？
A：平日はフルタイムで働いているので、現在は活動の時間が限られてしまうのですが、受講のきっかけとなった健康声磨き講座を運営できる環境を、今後整えていきたいと思っています。また、健康声磨きアロマテラピーの要素を加えた講座も考えています。声のチカラを信じて、新しい道を拓き、みんなで笑顔を広げていきましょう！

12 月のラジオ番組からピックアップ

FM87.3MHz REDS WAVE 聴取エリアがさいたま市全域＆周辺エリアに！
インターネットでもお聴きいただけます。詳細は番組ブログ＆Facebook ページで。

毎週日曜日
12：00～12：55

12/18【苺物語】

店頭に並んだ可愛らしい苺たちの甘酸っぱい香り～♥幸せな気持ちになりますね(**^^**)最近は次々と新しい品種が登場して、味も大きさも様々ですが、やはり王道はとちおとめ♪
トラディショナルな美味しさが自慢のとちおとめに格別のこだわりを持っていらっしゃる与野フードセンターさんイチゴ王子のお二人にお話を伺いました。

毎週日曜日
21：00～21：55

12/25【埼玉の強みを活かせ！】

(株)帝国データバンク大宮支店の長谷川徹情報部長をお招きして、2016 年の埼玉経済を振り返りました。過去 10 年間の本店移転企業数が全国第 1 位の埼玉県！地の利を活かして前進していきましょう！！

FM ラジオで御社を PR しませんか？

ラジオ番組にご出演なさって、商品・製品・サービス・ご著書を宣伝しませんか？プロのインタビューの技で魅力をお引き出しします。
メディア実績で信頼ブランドの構築を！リーズナブルな価格で PR できるラジオとのクロスメディアが有効です。こちらをご覧いただいている皆様には特別価格でご提供させて頂きます。お気軽にお問い合わせください。
ラジオ制作部
048-829-9624

☆今月のお役立ちワンポイントレッスン☆　下アゴを動かして二重アゴもストップ！

「自分はどうも無表情だ」と悩んでいる人は、表情筋をやわらかくしていきましょう！フェイスストレッチの効果は、笑顔が作りやすく表情を豊かにしたり、声の響きをよくしたりするだけではありません。表情筋をしっかり動かすことでリンパの流れがよくなり小顔効果や顔のたるみ解消なども期待できるのです。アゴを左右に動かそう！話しているとき、下アゴを上下に動かしますが、左右に動かすことはめったにありません。アゴを左右に動かしてみると、「右はたくさん動くけど、左はイマイチ」といった場合もあります。顔の歪み→体の歪みにもつながります。左右の違いを解消するには、鏡を使ってチェックすることです。鏡を見ながら、左右が均等になるように動かしていきます。このストレッチは、二重アゴの解消にも効果あり、です！二重アゴの原因は、アゴまわりの表情筋の衰えだと言われています。左右に動かすことで普段は放ったらかしの筋肉も使っていきます。そのためアゴのまわりの筋肉の衰えをストップできる効果が期待でき、口も動きやすくなり、喋りがスムーズになれますよ。(佐藤恵)

【編集後記】明けましておめでとうございます。今年も皆様にとってお役に立てる声・話し方情報を発信していきます。本年もご指導の程宜しくお願い申し上げます。(中川)

(株)ボイスクリエーションシュクル〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町 1-15-1 エスプリ浦和 103 号
TEL：　048-829-9624　FAX：　048-829-9634　メール：　info@vcsucre.com
企業向け HP：　http://vcsucre.com/company/　女性向け HP：　http://vcsucre.com/
(一社)日本声磨き普及協会　メール：info@koemigaki.com HP：http://koemigaki.com/