

## 若返りの秘訣！健康声磨き講座続々開催

シニアライフを充実させる秘訣は健康維持と潤いあるコミュニケーション！この二つを両立出来るのが「健康声磨き」。行政の介護予防事業の一環として健康声磨き講座が一昨年からスタートし、各地に広がり、今年度はさいたま市内の公民館の介護予防学級やシニアユニバーシティの講座として、すでに終了したところも含めて17カ所から講座依頼を頂きました。先月は公民館からの依頼講座が集中し、一般社団法人日本声磨き普及協会の認定講師陣は浦和本部校でのクラスとで大忙しでした（汗）

毎回、健康意識の高いシニアの皆さまに大変ご好評いただいておりますが、  
・声が枯れてきた ・唾液が出にくい気がする ・口の中が乾いて話しづらい  
・口が動きづらくなってきたから、喋るのが億劫になってきた、といったお悩みが多く聞かれます。口は命の源である食事の入り口。そして声は人とつながるコミュニケーションの要です。

講座では、呼吸と心の意外な関係・声磨きで誤嚥防止・フェイスストレッチでドライマウスを解消 等々、声磨きは心と身体の健康につながっていると皆さんに実感いただけます。



受講後は、声が出やすくなって良かった ・口の周りが軽くなった  
・お腹から声を出して気持ちがスッキリした、とみなさんニコニコ顔。  
「ラジオ体操みたいに継続して講座を受けたいけど、どこに行けば健康声磨き出来るの？」と多くの方にお声がけいただき、講師陣は大変感激しています。俄然やる気が出てきます！

声のチカラがシニア革命を起こす原動力に！！  
これからも「声のチカラで地域を、日本を、世界を元気に！」を胸に「健康声磨き」を広めていきたいと思っております。  
「健康」と「美容」にアクティブに取り組んでいらして、「健康声磨き」にご興味がある方、あなたの街で「健康声磨き」してみませんか？

## ★声のチカラで、いいね！★ プレゼンなどで噛まないようにするには？

Sさんは新商品発表会で、最初は順調にプレゼンテーションが進んでいました。終盤に近付くにつれ、話疲れ、時間の焦りで、大事な製品名や説明で噛む回数が増え、グダグダな状態で終了してしまいました。Sさんは滑舌が悪いことは、以前から自覚していましたが、いよいよ放っておくわけにはいなくなりました。

噛まないようにする解決への近道は、軽やかに滑らかに口が回るトレーニングがおすすめです。「あいうえお、かきくけこ、さしすせそ・・・」の50音の各行を初めは一音一音はっきりと、次第に可能な限り速度を上げていきます。速く動かそうとすればするほど唇が硬くなり、滑らかに発音できません。これが噛みやすくなる状態です。ですから、唇に力を入れず口の周りの筋肉を動かし続けその動きに唇が連動し口が動いている、という滑らかな感覚を掴むといいですよ。

この時、呼吸は一定に吐き、鼻から吸うことをお忘れなく。（佐藤恵）



## 【法人向け 話し方チューンナップ無料個別相談

## お気軽にどうぞ！

滑舌が悪い。。早口になる。。ぼそぼそ声で通らない。。あ～え～の口癖が気になる。。話がまとまらない。。等々「声・話し方」は毎日使うコミュニケーションの最も重要な道具なのに、その不具合は見過ごされがちです。どうせ声は生まれつきだから変わらない。。口下手なんだから仕方がない。。と。いえいえ、そんなことはありません！無料個別相談では、お一人お一人の声・話し方に向き合い、そのお悩みを解決する方法を明らかにします。会社を代表してここのプレゼンのスピーチトレーニングにも、社内の若手人材教育として検討してみたいご担当者様にも、お役立ていただいております。無料相談お申込みで、シユクルオリジナル【声磨きワンポイント集】をプレゼント中！声・話し方への気づきを導くエッセンスが満載ですので、「社内の朝礼やお客様とのちょっとした会話のタネになる」と好評をいただいております。お気軽にご相談ください！（要予約）

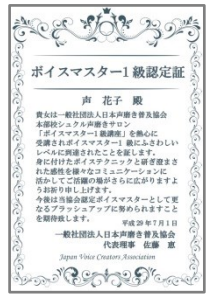
※お問い合わせは(株)ボイスクリエーションシユクル・シユクル声磨きサロン

お電話048-829-9624、または、メール info@vcsucre.comまでどうぞ。ホームページは <http://vcsucre.com/>

今月の講座ピックアップ

【一般社団法人日本声磨き普及協会認定資格ボイスマスター1級取得クラス】

ボイスマスター2級クラスで安定感のある明瞭な声を磨いて声質の改善ができれば、次のステージ1級へ。
・相手にインパクトを残す話し方 ・メリハリのある話し方 ・ロジカルな話し方
・洗練された品格が感じられるオトナの話し方 ・豊かな表現力で心を掴む話し方、等体得します。
※録音モニタリングを通じて伝わり方を客観的に検証し、「伝えたつもり」→「伝わる話し方」を徹底的に身に付けます。講座修了後に認定試験合格となりますと、一般社団法人日本声磨き普及協会より「ボイスマスター1級」が認定されます。「声や話し方のハイスキルを体得した人材である」という証をビジネスの様々な場面でご活用頂いています。声を武器にお仕事のチャンスはさらに広がる！



今月のおすすめ講座



毎年恒例夏休み企画 【もうみんなの前でも恥ずかしくないよ！ 親子ボイストレーニング】

学校教育では習わない正しい発声、滑舌の練習をはじめ人前でしっかり伝わるポイントや表現力アップ方法を伝授。夏休みの自由研究にも役立つ！ 友だちに差をつけちゃおう！ ・小学生低学年親子限定 ・少人数制
7月27日（木）10：30～11：30 受講料は親子で5,400円(税込) シュクル声磨きサロンにて

【好印象になれる、好感度が上がる！ 声の磨き方・話し方 体験レッスン】

声・話し方の不安を解消したい方は必見！人前で話すことが嫌じゃなくなり、コミュニケーションが楽しくなる♪好印象になれる話し方の秘訣がわかります。※少人数、女性限定だから安心
☆浦和本部校開催・7/9（日）、7/15（日）、7/23（日）は13：00～15：00・7/13（木）10：30～12：30
☆銀座校開催・7/30（日）15：00～17：00 受講料：3,240円

FMラジオでPRしませんか！ 同録音源の2次利用で売り場活性化&ファンづくりが可能です！！



FM87.3MHz z レッズウェーブ
毎週日曜日 12：00～12：55
女性リスナーに訴求効果バッチリ！



6/18【☆☆サラダチキンの元祖、登場！☆☆】

今話題の「サラダチキン」にフォーカス！私達女子の味方、与野フードセンターおなじみの鶴間販売部長さんと精肉のエース！宗像フードガーデン白鉄店・副店長さんにお話を伺いました。今やコンビニで大人気のサラダチキンですが実は元祖は「アマタケ 南部どり」だったってご存知ですか？本家本元の岩手県「アマタケ」のブランド鶏「南部どり」のサラダチキンをご紹介します！ハイクオリティーなサラダチキン、ですよ～



FM87.3MHz z レッズウェーブ
毎週日曜日 21：00～21：55
地域の中小企業に役立つ情報を！



6/18☆☆中小企業を応援する関東経済産業局のベールが剥がされる☆☆

経済産業省関東経済産業局ってどんなことしてるの？という素朴な疑問を解決すべく中小企業を応援するお国の役所「関東経済産業局」にフォーカス！総務企画部の勝本光久総務課長にご登場いただきベールが剥がされました！

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。さいたま市全域（人口126万人）+近隣（200万人）のビックマーケットが聴取エリア。シュクル通信読者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）

【編集後記】2017年も半分が過ぎました。やり残したこと、これから行くことをしっかり段取りして、後半夏の暑さにも負けず、過ごしていきたいですね。今年の七夕は何を願いますか？（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/

