

新年度の第一印象アップは「よい声」から！

4月15日「よ（4）い（1）こ（5）え」に因んで

2016年4月15日に一般社団法人日本声磨き普及協会が設立、皆様からのご協力と応援をいただきながら2周年を迎えることができましたことを心から感謝申し上げます。声のチカラで日本中が笑顔になれる社会創造を目指してこれからも進んでまいります。引き続きご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

さて、「よい声」を保つためには、日頃から身体のコンディション、とりわけ、喉のコンディション維持を心がけたいですね。とはいえ、まだまだ花粉の勢いは衰えず・・・鼻だけではなく喉の調子も優れませんね。鼻が詰まっていると口呼吸になり、喉に直接花粉が入り込み炎症を起こしやすくなりますから、喉のケアには保湿とうがいを忘れなく！

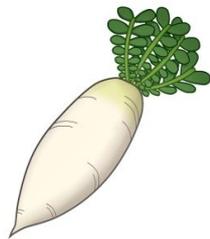
年度始めは新たな出会いも多いので、いきいきした「よい声」で第一印象をアップさせたいですね。

喉のコンディションを良くしてくれるお手軽常備食材を摂りながら、新年度も良い声をキープしましょう。

大根は体に良い酵素（消化を促進してくれる成分）やビタミンCも多く含まれていて、喉の粘膜を強くして、咳を抑え炎症を沈めてくれます。とくに生の大根の汁が効果的、「大根おろし」が最適！

昔からの民間療法「はちみつ大根（大根あめ）」は大根を細かく切って、蜂蜜に漬けておくだけの簡単レシピです。

はちみつとWパワーで効果絶大！



玉ねぎの目にしみる成分「硫化アリル(アリシン)」が喉を殺菌し、炎症を沈めてくれます。アリシンを効果的に喉に届けるには、うすく切ったものを生で。ちょっと苦手な方は「スライスしたタマネギの匂いをかぐ（鼻やノドの粘膜に当たるよう大きく吸い込む）」というとてもシンプルな方法も効果あり。硫化アリルは熱に弱く、水に溶ける性質があるので、水にさらすのはNG。



たまねぎと同様にツンとくる成分「アリシン」、「ネギオール」に抗菌・抗ウイルス作用があります。昔風邪をひいたら『首にネギを巻くと良い』と言われたのは、この揮発性の成分が喉を潤し、殺菌作用があるから。細かく刻んで辛み成分を出さない効果半減。醤油・味噌・鰹節やショウガなどを入れてお湯を注ぐ昔ながらの「ネギ湯」は、ネギの栄養成分を生かした理にかなったメニューです。



黒豆には、アントシアニン(目の保護に)、イソフラボン(更年期特有の症状改善)、サポニン(抗酸化作用で癌の増殖抑制を抑える)などの他にも、食物繊維、ビタミン、ミネラルなど豊富に含まれています。特に黒い出汁には、喉に良い成分が沢山豊富に含まれていますので、黒豆を煮た際には捨てずにそのまま飲むのが効果的。アントシアニンやサポニンは、抗酸化作用が強く、のどの炎症を鎮めて痰を切れやすくしてくれます。



シュクルオリジナルハーブティー ～春の味～

疲れた喉の粘膜をやさしく労ってくれるマロウブルーと鼻の通りを良くしてくれるスペアミントに癒されます。花粉でお困りのこの時期もリラックス。よい声のためにも是非お試しください♪ (400円/10g シュクル声磨きサロンにて)



【話題の講座から】 **人生 100 年時代の QOL 維持に健康声磨き**

よみうりカルチャー柏校で今年1月から「のどを鍛えよう！シニア世代の健康声磨き」が開講しました。昨年10月に大宮校での開講に続いて。千葉県初上陸！受講生の方(80代男性)が、全国のよみうりカルチャーセンターで学ぶ皆様から寄せられた沢山の投稿の中から選ばれ、季刊誌に掲載されたことと嬉しそうに教えてくださいました。以下、掲載された投稿文です。



*** 柏センターで一月から開設されたのどを鍛えよう！シニア世代の健康声磨きの体験に参加しました。その翌日、いつものコーラスクラスで歌うとあら不思議！声がかすれることもなく、以前のような良い声で歌うことができました。これはすごい！と、早速入会。これからしっかり声を磨いて良い歌声を維持したいです。***

声の出方がだんだん悪くなり、歌っていても楽しくないからもうコーラスを引退しようと思っていたけど、次の発表会もまだいける！と自信がついた、と。喉を鍛えていつまでも元気に歌って楽しく過ごせますように。人生 100 年時代、シニアの皆さんの QOL 維持に健康声磨きをお役立てください。誤嚥予防にも効果あります！

【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 少人数、女性限定だから安心】

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です。 受講料：3,240円
 ☆浦和本部 ・4/08(日) 14:30~16:30 ・4/14(土) 13:00~15:00 ・4/20(金) 10:30~12:30
 ・4/26(木) 10:30~12:30 ※要予約。 HPよりお申込みください。

★春のご紹介キャンペーン中★

ご紹介くださった方・ご紹介された方にシュクルオリジナル「声磨きワンポイント集」をプレゼント！

「部下育成+目標達成」に必要な信頼関係構築のために

世代の違いや価値観の違いで部下との関わり方に課題を感じていませんか？

1.【部下との信頼関係を構築するためのベシクコミュニケーション講座】4月7日(土) 15:00~18:00
 褒め方、叱り方の具体的な方法を学び、リーダーに必要な基本的なコミュニケーションスキル向上を！

2.「自分で考えて行動できる部下を育てるコミュニケーション講座」4月24日(土) 15:00~18:00
 信頼関係を構築できる聴き方スキルと質の高い質問力の手法を学び、一歩先いくリーダーに欠かせない指導力アップを！

講師： 佐藤 恵 会場： シュクル声磨きサロン

受講料： (一社)日本声磨き普及協会会員様 19,800円(税込)、 非会員様 24,800円(税込)

声磨きインストラクター養成 GW 短期集中講座受講生募集

声・話し方で困っている人達の気持ちを理解でき、悩みを解決してあげられるのは、やっぱり声磨きの素晴らしさを知っていらっしゃるシュクルで学んだ皆さんだから！磨いた声のスキルを活かして声磨きの先生としてご活躍の場を広げてみませんか。 やりがい・生きがいを感じられる天職でこれからの人生を謳歌しませんか。声磨き2級インストラクター養成講座12時間をGWの2日間短期集中で習得できます。

日程： 2018年4月29日(祝日)・30日(月) 10:00~17:00

内容： 声磨き2級インストラクター養成講座で学ぶシュクルメソッドによる声質改善の教授法、講師としての心構え、認定試験、他。(詳細は別紙参照)

対象： ボイスマスター1級取得者または旧上級コース修了者

講師： (一社)日本声磨き普及協会代表理事 佐藤恵 会場：シュクル声磨きサロン

受講料： 12万円(税抜) ※お申し込みは協会本部校シュクル事務局 048-829-9624 まで

【編集後記】年度の変わり目は、出会いと別れの季節ですね。アルバイトの阮さんも企業に就職、娘は年長の年になります。今年度はより多くのインストラクターが羽ばたいてほしいです。(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/

