

シユクル通信

2019年8月号

【編集・発行 vol.58】
 (株)ボイスクリエーションシユクル
 一般社団法人日本声磨き普及協会
 発行責任者 佐藤恵
 令和元年8月1日

【声磨きフェス】読者様専用席をご用意！

【100万人の声磨きフェスティバル】 9月23日(月祝) 9:45会場~11:30 埼玉会館小ホール
 ・主催：(一社)日本声磨き普及協会 ・共催：(株)ボイスクリエーションシユクル

10年後には日本人の1%の100万人が声を磨いていきいき長寿社会が実現されることを願い、全国一のスピードで高齢化が進む埼玉県で【100万人の声磨きフェスティバル】を9月23日(月祝)にキックオフ開催が決定して早4か月。着々と準備を進めております。地元浦和のとくまる耳鼻咽喉科 徳丸裕院長をお招きして、専門医の視点から、健康長寿の秘訣である喉を鍛える大切さについてお話を伺いながら、当協会代表佐藤とトークセッションを行います。当フェスティバルの趣旨・理念にご賛同くださった徳丸先生、健康リテラシーの高いご来場の皆様に役立つ情報を熱くお伝えくださることと期待しています。声磨き体験レッスンも行いますので是非ご参加お待ちしております！シユクル通信読者様には優先的に良いお席を確保させていただきます。同封のリーフレットをご覧ください、9/13(金)までにお申し込みください！「シユクル通信より」とご記載ください。

(当フェスティバルリーフレットはさいたま市内のすべての公民館、主なコミュニティセンター、公共施設に設置しております。)

弊紙でも特集を組んで毎月ご案内しておりますが、今月号では当日フェスティバルご来場の皆様にプレゼントさせていただき、シユクルオリジナルの「声磨きトレーニングシート」についてご紹介させていただきます。毎日続けていただけるよう、わかりやすくコンパクトにA4表裏1枚にまとめています。シユクルメソッドのポイントがギュギュッと詰まっています。ご活用いただいている皆様から大変好評をいただいています。

【喉の老化サインの目安は、男性15秒&女性12秒、続きますか？】正しい発声法で通りの良い声をキープ！

正しい呼吸を心がけましょう。

- 息を吐き切ってください。
- 鼻から吸って。
- いったん止めて、まっすぐ胸に一定に。
- 鼻から吐いて。

① 喉はあくびをした時のようにリラックスさせます。
 ② 口の空間をしっかり開けます。
 ③ ポイントに向かって「あー」と声を出してみましょう。

● 枯れない声をつくる発声トレーニング

やわらかな表情筋で明るい笑顔に！

- ほおを縦にまぜたりへこませたりします。
- ほおの内側を、舌の先で押し出します。
- くちびるの内側を、舌の先でくちりと伸ばします。(右回り・左回り)
- くちびるの内側を、舌の先でくちりと伸ばします。(右回り・左回り)

● 明るい声をつくる表情筋トレーニング

正しい口の開き方で口元スッキリ！

- 指が縦に3本入るくらい口を開きます。
- 口角が硬くなるくらい口を真横に広げます。
- 口を尖らせて、口輪筋が硬くなるまで突き出します。
- 口の両端をななめ上に広げます。
- 頬がぷんぷんにへこむようにすぼめます。

● 口元をクリアにする母音の形状記憶トレーニング

滑舌が良くなれば、おしゃべりも楽しく♪

あ	い	う	え	お
い	う	え	お	あ
う	え	お	あ	い
え	お	あ	い	う
お	あ	い	う	え

- はっきり口を開けてゆっくりと。
- まっすぐ前に一定のスピードで。

● 口周りの動きが滑らかになる滑舌トレーニング

声磨きを習慣にすると。。

- ・声のかすれがなくなって聞き返されなくなったので、会話が途切れなくなってストレスがなくなった。
- ・話す機会が無くなって、とっさに声が出ずらくなっていたけど、喉が軽くなって声を出しやすくなった。
- ・口の周りの動きがよくなり、滑舌がよくなって若返った気分だ。
- ・コーラスで声が出なくなったので、そろそろ引退かと思っていたが、声が以前のように出るようになってきたので、今年も発表会に参加する勇気が出てきた。

と、「声」のお悩みが改善されてコミュニケーションでの不安やストレスがなくなります！

声磨きはアクティブシニアの皆様のQOL向上を目指しています！！



※「声磨きフェス」リーフレット裏面に誤植がございました。誤：指名→正：氏名 謹んでお詫び申し上げます、ここに訂正させていただきます。

東京消防庁防災館ガイドツアー担当職員研修「来館者対応の声磨き」

防災体験を通して防災について学びいつか来るであろう災害に備えたい、と思っていましたが、7/17に研修をさせていただいたのが、東京消防庁本所防災館です。ここは地震・都市型水害・暴風雨・煙の災害から、消火・応急手当てまで様々な体験ができる約2時間のガイドツアーで、お子様から大人まで楽しんで学習できる施設です。スカイツリーもすぐ近くにあるため、外国人観光客の方もいらっしゃるようです。ツアーガイドさんとして活躍されている消防士OB・OGの方々が今回の受講生。普段から鍛えていらっしゃる元気シニアの皆さんですが、長時間のガイドで声が枯れて出にくくなるお悩みを抱える方が多く、その他にも…滑舌が悪い、早口になる、記憶に残るインパクトのある話し方をしたい、集中が切れないキレの良い声で話したい等々。声磨き研修を通じてガイドツアーに活かしていただける話し方のコツを学んでいただきました。 声のチカラで防災館を元気に！



【説明上手になれる！】時間の取れない方のための集中講座@日本橋

【たった3時間で伝わる話し方で説明上手になれる！声美人夏季集中講座】

話にまとまりがない、説得力が無い、伝えたいことが伝わらない、緊張して頭が真っ白になる etc…という「説明下手」の長年のお悩みが、この夏解消されます！ ※女性限定 少人数限定
なぜ「説明下手」なのか、この原因がわかり、コミュニケーションにおけるもっとも重要なマインドセットをインストールし、説明上手になるための改善策を導き、説明上手のコツを手に入れてください。

- 説明上手への道その1： 話の型（ロジカルな話し方）を手に入れる
- 説明上手への道その2： インパクトのある話し方を手に入れる
- 説明上手への道その3： ぶれない説得力のある声を手に入れる



【日時】8月14日（水）13：30～16：30 【会場】日本橋公会堂第2洋室

【講師】(株)ボイスクリエーションシュクル 代表取締役 佐藤恵

【受講料】39,800円（税込）

【受講特典】(一社)日本声磨き普及協会公式テキスト「たった15秒で好感度が上がる声の磨き方話し方」(CD付2,000円)をプレゼント。

まだ間に合う！若干名募集中。 お申し込みはシュクル事務局 048-829-9624 まで。

【シュクルティー 夏フレーバー】

声の専門家・シュクル声磨きサロンが美しい声を保つために、喉をやさしくケアするハーブをオリジナルブレンドしました♪夏フレーバーはローズヒップ・

ハイビスカス・ローズ・セージ・オレンジピールが爽やかなハーモニー♡柔らかいピンク色のティーが目を和ませてくれます。

夏バテ・お疲れ時におすすめです！

- ・1袋/10g ¥400
- ・四季のお試し4種セット 10g×4 ¥1,500



【7/27 シュクルファミリー暑気払い♪】

シュクル受講生の皆さんと声磨きインストラクターが一堂に会しました。今回は“ロティサリーチキン”が自慢のLA COCORICO 浦和にて。オリジナルブレンドされた塩のみでシンプルに焼き上げた大山鶏を堪能しながら、シュクルファミリーの交流を図りました。(お喋りに夢中になって、写真撮影を忘れてしまうという大失態(・・;) 声磨きでつながるこのご縁を大切にしていましょ(^^♪



【編集後記】 やっと梅雨が明け、夏本番！ 今年の夏は「ほぼ平年並み」の暑さが予想されているようですが、最近の気温上昇トレンドを鑑みると、平年並みとは猛暑ってこと？ 皆さん、暑さ対策は万全に！（事務局）



(株)ボイスクリエーションシュクル <https://vcsucre.com>

(一社)日本声磨き普及協会 <https://koemigaki.com>

〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町1-15-1 エスプリ浦和 103/201

TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634 メール: info@vcsucre.com

