

シユクル通信

2022年11月号

【編集・発行 vol. 97】
(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4年11月1日

「100万人の声磨きフェスティバル2022」全国ツアー

声磨きが歯磨きのように当たり前に行われる世の中を目指す「100万人の声磨きフェスティバル」を3年ぶりに開催、無事全国ツアーを終了することが出来ました。さいたま会場以外は初開催でしたが、どの会場もコロナ禍で声・喉に衰えを感じていた方々がハリのある声を蘇らせて、声磨き体験トレーニングは盛り上がりました。ご来場いただいた皆様、誠にありがとうございました。 声のチカラで日本中を元気に！

さいたま会場 (10/3 埼玉会館小ホール)

「いつまでもいきいき元気に暮らす秘訣～今日からはじめるオーラルフレイル予防～」と題して、東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規特任助教によるオーラルフレイル予防に関するレクチャーでは、ご来場の皆様が真剣にメモを取っていらっしゃいました。のどを鍛える声磨きトレーニングでは、150名の皆さんが久し振りに思いっきり声を出せて楽しかった！と好評でした。



名古屋会場 (10/14 市民会館会議室)

あいち診療所理事長 畑恒人先生をお迎えして、「最期まで自分らしく生きていくために」と題してトークセッション。家族の絆が希薄になってしまった今こそ地域の何気ないコミュニケーションの大切さを改めて考えさせられる時間に。そして初めての声磨きトレーニングに感動の名古屋の皆さんでした！



大阪会場(10/20 ドーンセンター大会議室)

大谷歯科医院院長 大谷文子先生をお迎えして、「舌の癖が全身の健康を左右する!? ～みんなが知らない舌のお話～」と題してレクチャー。噛むことが健康にいかにか大切かを学べた素晴らしい機会に。その後行った声磨きトレーニングは、ノリの良いダイレクトな反応で盛り上がりました！ さすが大阪っ!!



横浜会場 (10/26 神奈川区公会堂)

「口からはじまる健康寿命 ～お口の健康を守り続ける取り組み紹介～」と題して、株式会社ロッテの川村淳氏とサンスター株式会社の田子森順子氏に、企業の取り組み事例を伺いました。お口の健康が認知症予防に大きく関わっているんですね。声磨き体操の反応はちょっとクールな横浜でしたが、終了後に沢山の質問を頂きました！



東京会場 (10/31 日本橋公会堂)

いよいよ千秋楽は特別に第一部は健康声磨きスピーチ発表会～アクティブシニアの等身大の主張「私の夢、生きがい」～。それぞれのストーリーに会場は感動の渦に！(詳細は裏面に掲載)そして声磨きトレーニング・声磨き体操で全国ツアーを楽しく締めくくりました(^_^)

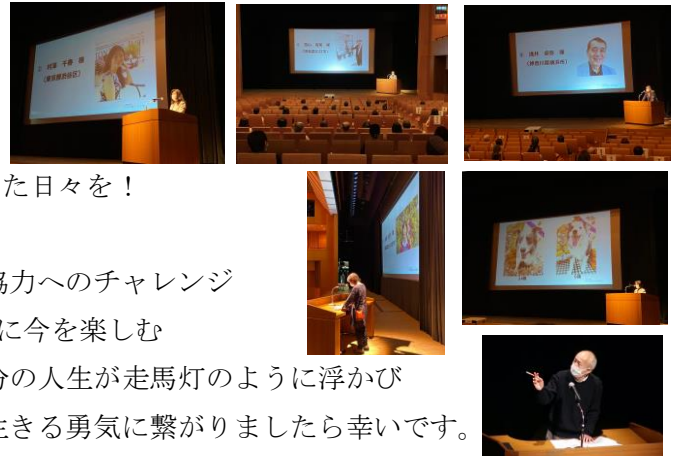


コロナ禍で衰えた声を取り戻す取組として、声フェス東京会場がNHKの取材を受けました。11/28(月)「ひるまえほっと」(午前11:30～11:54)で放送予定です。ぜひご覧ください！ (お問合せ: 担当 048-829-9624)

アクティブシニアの主張！スピーチ発表会「私の夢・生きがい」

【スピーチ登壇者とテーマ】

- ★村澤千春様(東京都渋谷区)：色彩の力で豊かな人生を！
- ★高田裕子様(千葉県千葉市)：愛犬たちと過ごす愛情物語♡
- ★大塚昌子様(埼玉県さいたま市)：100歳まで働ける場で充実した日々を！
- ★浅井卓弥様(神奈川県横浜市)：人生は二幕目が面白い！
- ★柴田徹様(神奈川県鎌倉市)：かつての戦場記者が目指す国際協力へのチャレンジ
- ★雪山渥美様(埼玉県川口市)：水墨画展覧会で入賞、愛妻と共に今を楽しむ



それぞれの物語が聴く人の心のひだに触れ、これまでのご自分の人生が走馬灯のように浮かび上がり、想いを巡らすしみじみとしたひとときでした。明日の生きる勇気に繋がりましたら幸いです。

声フェスご来場の皆様からの感想をご紹介します！

- ・声磨きの大切さがよく分かりました。自宅でやり続けたいと思います。
- ・声磨き体操楽しかったです。健康寿命を保つためトレーニングも頑張ります。
- ・普段気づかないことが多く驚きました。気持ちが明るくなり、参加してよかったです。
- ・発声に対して意識が変わりました。お腹で支えた声で今後も磨きをかけていきます。
- ・3年間はコロナ禍で出られず喋れず声も出せませんでした。今日は生き返った気分です。
- ・久しぶりにしっかりと息を吐き、気持ちがすっきりしました。
- ・声を出してるだけで体がポカポカになりました。顔の表情もやわらかくなりました。
- ・久しぶりに顔や喉を使い衰えていることに気が付かされました。とても大事な事ですね。
- ・年齢を重ねるごとに口を動かすことが少なくなり、声が出づらくなってきています。
- ・これから年のせいだけにするのは止めます！まず大きく口を開き、大きな声を出すぞ！
- ・90分間があっという間に過ぎました。目からウロコのものばかりでとても勉強になりました。
- ・毎日少しずつ続けることが大事であると実感です！講師・スタッフの熱意が伝わり、元気を頂きました！
- ・こんなトレーニングがあると知らなかったもので、とても勉強になりました。早速主人やお友達にも教えたいです。



みんなで声磨き体操！声フェスでやってみた！

イベントの第二部で行う声磨き体験トレーニングの最後に、復習として会場の皆様と行う『声磨き体操』をご覧ください。会場にお越しになれなかった方も動画を見ながら一緒にやってみましょう！（一社）日本声磨き普及協会 オリジナルソング・「声磨き体操のうた」に合わせて声磨きインストラクターの皆さんと一緒にレッツ・声磨き体操♪



<声磨き体操とは>

誰でも簡単に声磨きメソッドに取り組める3分間トレーニングです。
ラジオ体操のように、気軽に、手軽に、お楽しみいただけます。

動画はこちら⇒
をチェック！⇒



(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 info@koemigaki.com