

県内プロスポーツクラブの登壇決定！声フェス開催迫る！

2024年11月13日にさいたま市の埼玉会館小ホールで開催する『第4回100万人の声磨きフェスティバル』。10年後には声磨きが歯磨きのように当たり前に行われているように、10年後には100万人が声を磨いている社会の実現を目指して！開催まであと3週間余りに迫って参りました。既にアクティブシニアを中心に埼玉県内から多くの皆様のお申込みをいただき誠にありがとうございます。

今回は磨いた良い声でスポーツチームに声援を送り地域を活性化しようという「声縁で繋がる！声磨き®プロジェクト」の一環として、地元埼玉のプロスポーツクラブをお招きして、会場の参加者の皆様と一緒に磨いた声で応援練習を行います！声を磨いて健康になるだけでなく、磨いた声で選手に声援を送り、まちを元気にするというスポーツ庁の事業として弊社が山形県で実施している取り組みがやっと埼玉県に上陸です。埼玉県内のプロスポーツクラブに声援を送り勝利に導こう！数ヶ月にわたる水面下での交渉の末、埼玉を代表するサッカーチーム「浦和レッドダイヤモンドズ」と「大宮アルディージャ」、バスケットチームの「越谷アルファーズ」のご登壇が決定しました！！これまでスポーツとなかなか接点がなかったシニアの皆様と地元スポーツクラブを「声」で繋げて盛り上げていきますので、楽しいひとときとなりますように。



【第4回100万人の声磨きフェスティバルの内容】

●第一部：専門家による健康講演（約30分間）

「声を磨いて飲み込む力を鍛える！健康なお口で美味しく食べよう！」というテーマで高知リハビリテーション専門職大学 コミュニケーション・サポート・センターセンター長 光内 梨佐 准教授（言語聴覚学）からお話を伺います。地域在住高齢者の認知症予防、嚥下障害予防を目的に認知・嚥下・聴覚・嗅覚機能に関する調査活動を実施していらっしゃる光内先生が美味しく食べて人生100年時代をイキイキ元気に過ごす秘訣をお伝えします。また、今夏高知県から採択を受けた「高知県ヘルスケアイノベーションプロジェクト」の声磨き効果測定研究に関する最新の情報もお聞きできそうです。

●第二部：健康声磨き体験トレーニング（約45分間）

のどを鍛える新時代のヘルスケア「健康声磨き」を当協会認定インストラクターと一緒にトレーニングを体験しましょう。

1. 枯れない声をつくる正しい呼吸法
2. 通りのよい声をつくる発声法
3. 明るい声をつくる表情筋ストレッチ
4. 明瞭な声をつくるトレーニング
5. 脳トレしながら滑舌トレーニング
6. みんなで声磨き体操

●第三部：声縁でつながる！声磨き®プロジェクト（約30分間）

上述の埼玉県内のプロスポーツクラブの紹介と応援練習を体験しましょう。



★下記の項目が一つでもお心当たりがありましたら、是非会場にお立ち寄りください！★

- ✓声のかすれや出づらさを感じていませんか？
- ✓咳き込んだりむせたりしていませんか？
- ✓滑舌が悪くなってきたと感じていませんか？
- ✓カラオケで最後まで息切れしないで歌えますか？
- ✓健康づくり・フレイル予防・誤嚥予防に関心のある方

また、ヘルスケア・介護予防・地域活性化に興味のあるサービス事業者の方にもご参加をおすすめ致します。

皆様のご来場を心よりお待ちしております！

お申込みはこちら→



声磨き×川崎フロンターレ★声を磨いて地域イベントで活躍！

8月・9月にかけて川崎フロンターレ主催「健康声磨き教室」を初開催しました。3回の声磨きトレーニングを通じて健康になるだけでなく、磨いた声を活かして「健康長寿フェスタ」にてイベントスタッフの一員として読み聞かせをして来場者の皆さまをおもてなしする新たな試みです。参加者の受講動機を伺うと…「ウォーキングを毎日日課にして、健康にもとても気を遣っている。健康に良いことならなんでもやりたい！と思い参加。」「普段家に居ても夫婦で会話をすることがほとんどないので声を出す機会がほしかった。」「加齢とともに声の出づらさを感じている。」等、様々な理由を持って臨まれていました。全3回のトレーニングを通じて毎週定着を図っていく中で、毎日のお散歩時間に脳トレ滑舌練習を行いながら練習しているおじいちゃんも。そして迎えた健康長寿フェスタ当日。受講生の皆さんでお揃いのフロンターレユニフォームを着用して準備万端。キッズスペースに来場した子ども達に向けてフロンターレオリジナル絵本の読み聞かせを披露しました。沢山のご家族にお集まりいただき、皆さん絵本に興味津々！担当のパートを順番に読み上げる受講生の皆さんは緊張しながらも堂々と披露しました。「家でも当日に向けて自分のパートを一生懸命練習した！」という声を受け、声を磨いて自信をつけたことで目標が出来、楽しみながら取り組まれていることを実感致しました。当日は読み聞かせブースの他に、シニア向け声磨きワークショップも行いました。さらに、磨いた良いお声で選手たちに声援を届けるために試合ですぐに実践できる川崎フロンターレの応援チャントの練習も一緒に行いました。引き続き川崎フロンターレの地域貢献活動の一環として、声のチカラで川崎を元気に！して参ります。



声磨きのエビデンス測定、ついに始動！

先日、高知県香美市にて全4回の健康声磨き講座がキックオフしました！健康声磨き、高知県初上陸です。本取り組みは、高知県が実施する高知県ヘルスケアイノベーションプロジェクトの実証事業の一環として高知リハビリテーション専門職大学コミュニケーション・サポート・センターのご協力のもと開催しています。定員30名が募集開始早々埋まる程多くの地元シニアの皆さまに関心を持って頂きました。トレーニング前には嚥下機能等に関わる測定も実施。高知リハビリテーション専門職大学コミュニケーションセンターの皆さまと共同研究という形で声磨きのエビデンス収集をご一緒させて頂きました。音響分析・舌圧・喉周りの筋電図・肺活量・パタカ滑舌・呼吸の長さ・生活に関わる問診などなど、さすが言語聴覚士のプロ技！高知リハ大の学生さん11人を動員してのかなり大掛かりな測定フィールドが出来ました。フィールド提供頂いた香美市社会福祉協議会のご協力の賜物です。これまでやりたくてもなかなか出来なかった測定風景を目の前にして講座前からわくわくが止まりませんでした！縁もゆかりも無い土佐の地で、声磨きを認めてくれる専門家集団と一緒に効果測定の間を創ることができたのは声磨きの新たなステージの幕開けとなると信じて突き進みます。これから6週間、30名のシニアの皆さんにはオンラインフォローアップトレーニングを行いながら声磨きトレーニングをして頂き、6週間後に効果測定をします。声のチカラで土佐を元気に！



(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

TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634

メール: info@vcsucre.com info@koemigaki.com

ボイスクリエーションシュクル HP

日本声磨き普及協会 HP