Fujii Music News

2019　MARCH　平成３１年　３月号
http://www.fujionken.com

２０

声が若返るトレーニング

放っておくと、「高い声」はどんどん出なくなる！

はじめに　昨今、テレビを見ていると「懐かしの昭和メロディ」など、中高年をターゲットにした番組が多く流れるようになりました。

その番組の中で、従来のヒット曲を歌われたご本人が登場すると、つい懐かしさのあまり見入ってしまいます。ところがいざ歌が始まると、声にハリが失われ高温はカスレ気味、全体に声の華やかさが感じられないことも……。

声の変化を感じられるのは、テレビ番組の中だけではありません。皆さんは最近、このようなお悩みを持ったことはありませんか？

①　声が細く弱くなった②枯れてかすれてきた③言葉がすらすら出なくなった④声が低くなり高く明るい声が出にくくなった

４０，５０，６０代……と年を重ねるごとに、様々な悩みが出てくるのは当然のことです。多くの方は、４０歳を過ぎた頃から、少しずつ自分の老化に気がつきます。特に目や耳などの感覚器官の衰えや、声が若い頃と変わっていることに気がついて、なんとなく寂しい気持ちになることもありますね。　　つづく

♪ 京便り ♪

今冬も感染症が大流行となりました。予防対策をしっかりしましょうね。まず「口呼吸の人」「顔をよく触る人」は要注意です。口呼吸の人はウィルスや菌をストレートに飲み込んでしまっています。また顔をよく触る人は手に着いたウィルスや菌が目・鼻・口・耳などの粘膜に付着して感染お越しやすいですね。口呼吸の人は口を閉じてガムを噛むトレーニングをしましょう。また顔をよく触る人は外出時には必ず手袋をしましょう。
こまめな予防対策が大事です。

SPIEL　朝光苑　音楽療育セッション　　3月1日(金)14:15～

あさかの逸品

チャーシューの概念が変わります！

9 中国家庭料理ｍａｍａ　直火焼きチャーシュー

当店は 2002 年に朝霞市で創業以来、数多くのお客様に支持されてきました。リーズナブルなお値段で広東料理をベースにした本格的中華料理を提供しています。中でも自慢の逸品が直火焼きチャーシューです。秘伝のたれに漬け込んで直火焼きしたチャーシューは、食べた方誰もが今まで食べた中で一番おいしいと口にするほどです。

営 11:30～14:30/17:30～22:00 休 火曜日・第３月曜日
TEL 048-472-3912 住 朝霞市西原 1-4-10 ﾛｰﾀｽｼｬﾄｰ 1F Ⓟ有
＜発行元＞朝霞市商工会

３月生まれ

小柳　舜さん・髙橋春妃さん
中村里奈さん

おさらいミュージッＱ

問題：サンサーンス「動物の謝肉祭」組曲の中の有名な「白鳥」で、演奏している楽器はピアノと何？　**答：チェロ**

♪♪♪♪♪♪♪正解者♪♪♪♪♪♪♪

阿部由実ちゃん・関川愛結ちゃん
おめでとう！

ミュージッＱ

＜問題＞動物の謝肉祭は、いろんな動物がえがかれていますが、登場しない動物は？①ろば　②かめ　③はりねずみ
かいたら先生に出してね！

おしえて！（ぶらすクッキング）

チョコレートに、

＋

をたしたらオイシイよ
おためしあれ！

＋Cooking（ぶらすクッキング）

こんかいは**豚汁**です。
〇〇をプラスしたらオイシイ？
みんなでオイシイをみつけよう！

キリトリ

19.3
こたえ（　　）

豚汁に（　　）をたしたらオイシイよ！

なまえ［　　］