



2020 February 令和2年 2月号

<http://fujiiionken.com>

20

ホームページ
移設しました

声が若返るトレーニング

声が年をとるといふこと⑨

口元の老化②

ではなぜ、口もとの緊張が起きるのでしょうか。まず口もとがAのようになっている人(上の歯と下の歯の間に隙間ができる人)は、椅子に座ったまま身体を前に倒してみてください。すると下のイラスト②のようになります。

これはいわゆる前かがみの姿勢です。前かがみになると、身体に余計な力が入るうえ、首や肩、腰にも良くありません。逆に、自然な状態にしている歯がぶつかっている人は、日ごろから前かがみになっていないか確認しましょう。

口もとがBのようになっている人がAのような状態になるためには、まず姿勢を正すことです。そのうえで、口もとの周りのエクササイズをおこないましょう。

ここでひとつエクササイズの例をご紹介します。

- 1.口の中で下を歯と唇の間に入れてぐるりと回す
- 2.口をしっかりと開いて、母音(あいうえお)を発声
5回繰り返す



つづく

♪ 京便利 ♪

今年は暖冬と言われてますが、冬とは思えないほど暖かい日があったかと思うと突然真冬の寒さとなる日があったりと体調管理するのが難しい冬ですね。十分な睡眠と規則正しい食事を心がけて、冬をのりきましょうね。来年度のレッスンスケジュールを組み立てますので、週間スケジュールの提出をお願いします。

SPIEL 朝光苑 音楽療育セッション 2月6日(金)14:15~
栄町保育園 おんがくしましよ 2月6日(金)10:00~



あさかの逸品

熟練の技が活きています!



20 金子園 特選銘茶あさか誉

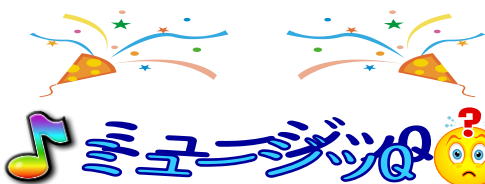
1969年、朝霞市に創業以来、地元の人たちに愛されている茶店です。5月の八十八夜前後に国内産茶を長年の経験と技術で調合し、香りと味の良いまろやかなお茶に仕上げています。お土産や冠婚葬祭の贈答品としても重宝な一品です。

営 9:00~20:00 休 火曜日(※特売日、セール中は営業) 有
住 朝霞市本町 2-21-44 TEL 048-463-5824 FAX 048-463-0019
<発行元> 朝霞市商工会



2月生まれ

金井幸枝さん・櫛部美愛さん
須田圭太さん・辻元 遥さん
醍醐花奈さん



♪ ミュージック♪
<問題> 雅楽「越天楽」の合奏にふくまれない楽器はどれ?
①ひちりき ②どら ③竈笛 ④楽箏 ⑤楽琵琶
かいたら先生に出してね!

おさらい ヨーヨー

ビゼーの作品と関係なさそうなものはどれ?
答: ③カルメラ
カルメンじゃないよ!

おしえて! (ぶらさくサバ缶)

サバ缶に、マヨネーズ
をたしたらオイシイよ
おためしあれ!

+ Cooking (ぶらさくサバ缶)

こんかいは親子丼です。
〇〇をプラスしたらオイシイ?
みんなでオイシイを見つけよう!

キリトリ

20.2 こたえ () 親子丼に () たしたらオイシイ!

なまえ

[]