



2020 AUGUST 令和2年 8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

よく響く声を出す③

楽に響かせる声を手に入れるティッシュトレーニング②

ここでご紹介するティッシュトレーニングをおこなえば、このようなときにかまわずに「すいません！」と遠くに響く声を自然に出せるようになります。また、このトレーニングは、加齢によって衰えた複数の筋肉も簡単に効率よく鍛えることができます。

トレーニングと併せて、できれば毎日続けると更に効果的です。

●ティッシュトレーニングのやり方

まずティッシュペーパーを4～5枚手に取って、ギュギュッと丸めます。丸めたティッシュペーパーは、だいたいピンポン玉くらいの大きさになるようにするとよいでしょう。

次に、それを口の中に入れて軽くかみます。さらに上下の唇で、ティッシュペーパーが口にすっぽりはまり込むようにくわえましょう。

♪ 京便り ♪

梅雨明けが待ち遠しい頃となりました。こういう時期はポジティブな気分になれなかったり、集中力が続かなかったりと少々低迷期になりがちですね。そんな時は自分の好きな事をして過ごしましょう。香りや照明の工夫も気分転換に役立ちます。梅雨が明ければ猛暑が待っています。きちんとした食事、たっぷりの睡眠で暑さに耐えられる身体作りをしましょうね。



8月レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
◆8月の欠席は8月中に代講レッスンいたします。						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 お休み	11 お休み	12 お休み	13 お休み	14 お休み	15 お休み
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	※手指の消毒と水分補給は入室前にお願いします。				

※欠席連絡は早めをお願い致します。・事前にご連絡いただいた場合に代講レッスン致します。
・代講レッスン欠席の代講、・グループレッスン欠席の代講はありません。
※他の生徒さんの迷惑にならないように、3分前くらいに教室へお入りください。



8月生まれ

小林優空さん・高橋梨愛さん
児玉莉愛さん



＜問題＞ぼうしの中に入っている動物はな～に？



かいたら先生に出してね！

クイズくイズ ANSWER

とってもおいしいのに、くさい！といわれる野菜はな～に？

答：はくさい

キリトリ

20.8

こたえ ()
なまえ []