



いつもそばに。訪問看護ステーションの

ボイストレーニング



第1回 ボイストレーニング教室開催！！

- 声がかすれる
- 声が出にくい
- 声が震える
- 声が小さくなった
- 滑舌が悪くなった
(聞き返される)

こういった症状に心当たりはありませんか？実は声も出すということは、手足を動かすことと同じで「筋肉の運動」。50歳を過ぎたあたりから、全身の筋肉は減少するといわれており、声も同じようにその頃から変化してゆきます。ボイストレーニングで発声器官をしっかりケアしたいですね。

そこで、“いつもそばに。訪問看護ステーション”の小平事務所内で、NPO 法人日本フィジカルボイス協会の理事長、玉澤先生をお招きしてのボイストレーニング会を開催します！

先生によれば、ボイストレーニングでは発声器官の訓練以外にもこんな効果も期待されるそうですよ！！

- ☆肺活量の向上
- ☆胃腸の調子が良くなる
- ☆いろいろ、不眠解消
- ☆表情が明るくなる
- ☆尿漏れ防止
- ☆姿勢改善
- etc...

玉澤 明人 先生 (NPO 法人 日本フィジカルボイス協会 理事長)



【紹介文】

音楽専門学校卒業後バンドを組み音楽活動を開始。

1996年にはAXIAアーティストオーディションで8952組からグランプリを獲得。

日音、ユイ音楽出版など大手音楽事務所と専属契約を結び数々のCDをリリース。

その後ヴォイストレーナーに転身し、2011年に株式会社スカイカンパニーを設立(現、株式会社そらうみ)。フィットネスクラブ向け発声プログラムを提案し、現在多数の大手フィットネスクラブで実施。

同年に特定非営利活動法人日本フィジカルボイス協会を設立し理事長に就任する。

地域の高齢者に向けた発声プログラムを公共施設、高齢者施設などで実施。市や教育委員会と連携し地域交流活動やイベント活動を多数おこなっている。

NPO 法人 日本フィジカルボイス協会 理事長 玉澤 明人 先生 ■日本フィジカルボイス協会 WEB サイト : <http://www.jpva.info/index.html>

声は元気のバロメーター！

日頃から表情も明るく元気はつらつな人は、声もハキハキしていて明瞭ですが、体が不調な時や気持ちが沈んでいると声も暗くなります。

「声」は心や身体と深く繋がっていて、そしてその人の「今」を現してしまいます。

ということは、元気よく大きな声を出すことが、身体や心の健康につながるのです。

一緒に大きな声を出し、思いっきり歌いませんか！？ きっと心も身体もスツキリするはずです！

先生からの
メッセージ