



所長パーソナリティ FM 府中

ラジオ「郁子のいつもそばに。」 毎週日曜日 19:00~19:30 放送中！【URL】 <http://ustre.am/116UB> 【局番】 89.2MHz

## 今月の写真

外の花壇のミニバラが咲きました。このミニバラ、違う色が何種類か咲くんです。今回はかならず赤に近いオレンジ色。綺麗だからカメラでバチリ。クリスマスカラーなのは偶々です(笑)



## 【レポート】ボイストレーニング開催しました！

11/24(火)、NPO 法人日本フィジカルボイス協会の理事長 玉澤先生を及びして、第1回ボイストレーニングをステーション内で行いました！

「ボイストレーニング」というと、歌の練習かな？と思いがちですが、歌の前に、準備運動、姿勢のこと、声帯のこと、色々な面白いレクチャーや腹式呼吸・骨盤呼吸の日常生活ではなかなかやらないトレーニングもたくさんやってくださいました！

先生の引っ張り方もうまく、皆さんつられて声が出る出る！（笑）

声帯は声を出していない時に、閉じているか開いているか？なんて謎かけもありました。てっきり「使ってない時は閉じてる」と思っていたが、答えは「開いている」。「閉じたら息できなくて死んじゃいます」なるほど、確かに・・・！

唇や下を振るわせる練習もしたのですが、これが結構難しい。一瞬できても、維持がなかなか大変で。呼吸も意識すると、お腹の筋肉がギューっと引き締まるというか、絞られる感じがします。

やっているうちに身体がポカポカして、汗が。ボイストレーニングは単に喉を鍛えるのではなく、からだ全体を使う運動なんですね。

トレーニング終盤に皆で歌った、「上を向いて歩こう」「翼をください」も歌っていてとても気持ちいい！

普段はなかなかやらないトレーニング、皆で声を出す経験。本当に楽しかったです。

終了後、参加者の皆さんからも「とても楽しかった」「なかなか無い経験」とお声を頂きました。第2回もぜひ参加したいと仰ってくださいの方もたくさんいらっちゃって、本当に開催して良かったと思っています。皆様が楽しんで頂けたのなら幸いです。皆様、本当にありがとうございました！

## 次回開催について

参加者の方や、話を聞いたケアマネさんからも「次回は？」と聞かれる事が多いので(笑) 次回開催を検討中。

次は土曜日 or 日曜日にやりたいですね。

あともう1点！ボランティアと一緒に開催のお手伝いをしてくださるケアマネさん、ヘルパーさん募集中です。

目が不自由な方や、移動が難しい高齢の方は送迎を行うのですが、弊所のスタッフだけでは人手が足りず、参加者さんをお待たせしてしまうことがあったのです。一緒にやればご自身の事業所のイベント開催のイメージもつくかもしれません。きっと win-win な結果になるはず。 「土日なら手伝ってもいいよ！」という方、ぜひご一報を！ ^ ^



## 2015 年忘年会 @ 一龍

ステーションから徒歩5分のところにある和食屋さん「一龍」にて、少し早めの忘年会♪ここ、とっても美味しいんですよ！コース以外にも生簀のアジのタキをオーダー。和食に日本酒は欠かせません！最後には大将と一緒に記念撮影♪楽しく美味しいひと時、ありがとうございました♪



## いつもそばに。訪問看護ステーション

〒187-0045 小平市学園西町 1-22-27 第二村石ビル 1F 【TEL】042-313-5155 【FAX】042-313-5156