

いつでも・どこでも・誰でもできる美しい日本語の発声

健康ボイストレーニング



とき 平成18年3月18日(土)

(午後2時開催-5時まで・開場1時30分・先着200名)

無料

ところ 鎌ヶ谷市総合福祉保健センター
6階大会議室 ☎ 047-444-2231 (鎌ヶ谷市役所奥)

講演

医学的に見た発声と介護予防
吉田昭彦 (医学博士)

指導

健康ボイストレーニング感声
菅原三記 (指導講師)

朗読

「雨ニモマケズ」川嶋徳人



特別養護老人ホームで健康ボイストレーニング感声です。「ハイ・ハッハッハッハッハッハッ」



転倒防止のすり足運動と機能回復トレーニングをする半身マヒの竹田さん(左端)

生命の意欲を発動する

要介護にならない!
機能を回復して元気に
楽しく生きる!

問い合わせ

☎ 047-442-7737

鎌ヶ谷市市民活動補助金事業

急に声が?出ない!

- ・心と体の廃用症候群(生活不活発病)
- ・飲み込み違い嚥下障害等による肺炎
- ・うつ症、引きこもり、自閉症etc

主催 特定非営利活動法人 感声アイモ

共催 鎌ヶ谷市NPO連絡協議会・蘭の會
後援 鎌ヶ谷市・鎌ヶ谷市教育委員会
鎌ヶ谷市社会福祉協議会

第5回 お知らせ
美しい日本語の朗読感声

平成18年4月15日(土)午後2時より
鎌ヶ谷市総合福祉保健センター6階

α 波の響き・感動が人間を元気に!

健康ボイストレーニング

感声

美しい日本語の発声で健康になる なぜ! どうして?

いつでも・どこでも・誰でもできるって本当?

本当です。声はその気になればいつでも、どこでも出せます。声を出す運動に、寝たきりの方も・車椅子の方も年齢差・障がい・健常の方も含め差別や区別はありません。機械の補助なく自発呼吸をしている方なら大丈夫!



朗読する川崎徳人さんと菅原三記

その訓練は難しいですか?

簡単です。身体障害1種1級の28歳の青年が始めて半年で朗読が出来る様になり2年8ヶ月の訓練でプロジェクトブレーメンチャリティーコンサート(千葉県文化会館大ホールにてH17.11.27)に車椅子から立ちマイク無しで朗読出演しました。それは月一度のアイモ式訓練(約1時間)と毎日約15分の基礎的な反復訓練だけです。

年齢が高くても出来ますか?

出来ます。年齢に関係なく幼児から百歳以上まで生きている限りご自分の体調に合わせて出来ます。筋肉運動やジョギング・散歩・水泳と違いウエアも施設も必要ありませんし途中で止めることも簡単に出来ますから全く無理をしないので怪我知らず。H17・11・12千葉県社会福祉協議会研修センターにて指導



どうして声を出したら健康になるのですか?

声を出すことで横隔膜と下部腹筋の運動をします。この部分は非常に重要ですが、従来の筋力運動ではなかなかできません。それを声を出すことで可能にしました。ただしそれは美しく響く声でなければなりません。ハッキリとした力強く優しい発声をする為の身体作りが必要です。体が丈夫になってはじめて良い声が出るのです。

美しい日本語の発声ってなんですか?

ハッキリした母音の「アイウエオ」それに基づく48音・美濁音など万葉集などから明治時代までの古典を出して読める音色に特徴があります。心に描いたイメージを相手に直接伝えることが出来る発声法。心のコミュニケーションを可能にし生命力を活性化します。

社会の安心安全は
教育から始まる



子ども・地域の皆さんといっしょに(北中沢コミセンまつりにて)

地域参加
美しい言葉
で心を育む
子ども達に朗読
語り聞かせ

環境・福祉・教育
生きがい発見
社会活躍

はっきりした
声で心も身体
も元気湧き!!

月1~2回
の研修と毎
日約15分
の発声練習

指導員養成研修

鎌ヶ谷市生涯学習推進センター
北中沢コミュニティセンター
船橋市東部公民館
文京区生涯学習センター
中目黒菅刈住区センター
ほか複数開催予定

平成十七年十一月十二日千葉県社会福祉協議会研修センターにおいて約百二十名の参加者に発声方法を指導する菅原三記



健康ボイストレーニング感声研修会は、現実に行ってきた実績を具体的に紹介します。今回の研修でその同じ発声訓練方法を皆様にも体験して頂きます。

話を聞いても出来なければ意味がありません。身体と心の機能回復・元気になる訓練の直接指導です。体の中から沸き上がるエネルギーを御自身で感じとって頂ければ幸いです。

講師 菅原三記



感声ボイストレーナー 募集中

- 採用基準
1. 健康で嬉しい笑顔
 2. アの16秒安定継続発声
 3. 母音の美しい発声
 4. 指の体操5秒で16回
 5. 美濁音の鮮明な発声
 6. 「あゑを」の鮮明な発声
 7. 感声48音の暗唱・発声
 8. 感性と理性の発声・朗読時給
- ・外部研修 千円~5千円
(詳細につきましては、下記まで気軽にお問い合わせ下さい。)

桜祭り

市制35周年・国際交流10周年

会場 鎌ヶ谷市市制記念公園

4月8日(土)12:00~19:00 雨天順延9日(日)

主催 鎌ヶ谷市NPO連絡協議会・花と公園通り商店会

特定非営利活動法人 感声アイモ

〒273-0112 鎌ヶ谷市東中沢2丁目24番26号
マロンドセブン中沢103

TEL 047-442-7737 FAX 047-446-5471

http://www.npo-aimo.org E-mail aimo@digibros.co.jp