

助成事業実施報告書

団体名 特定非営利法人 日本フィジカルボイス協会

代表者・役職名 氏名 理事長 玉澤 明人

▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調をお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないものの提出をお願い致します)を添付して下さい。

1. 助成プロジェクト名

「あえいおう体操」を介護予防体操の常識に！！

2. 実施団体の概要(創設の経緯、創設時期=法人で、法人化前に任意団体での活動がある場合、その段階からご記入ください。会員数など。180文字程度まで)

2011年に設立以来、武蔵野市、三鷹市で定期的に「声の練習」「うたの練習」講座の開催をメイン事業として活動を行っています。現在は、武蔵野市で4箇所、三鷹市で2箇所、各月2回講座を行っており、参加者総計200人程度です。

3. プロジェクトの目的とその背景(※応募申請書に記載のものでも可) 250文字程度まで

加齢による声の衰えの悩みから、スタートした活動ですが、介護の現場では「誤嚥性肺炎」が大きな課題となっていることを知りました。耳鼻咽喉科の先生と開発した「あえいおう体操」は、大きな効果を生むことがわかり、徐々に広がってきました。これを介護の場で当たり前のように皆さんに実践し、役立てていただけるよう、展開していきたいと思っております。

4. プロジェクトの内容(※当初予定と変更がない場合は、応募申請書に記載のものでも可) 300文字程度まで

「あえいおう体操」をよりたくさんの方へ広げていくために、講師育成を急務と考え助成をお願いし、養成講座を開催いたしました。活動の中で、訪問した高齢者の方や、教える側となった認定講師から、「さらに高齢者向けで、もっと簡単な『誤嚥予防を前面に出した運動』を作りたい」といった要望が出ました。そこで、当初の予定とは変わりましたが「口腔ケア」と「表情筋」のトレーニングに特化し、毎日やってほしいものを厳選した「スマイルごっくん体操」を考案し、CDとポスターを作成いたしました。あえいおう体操とともに、推進しております。

5. プロジェクトの実施で得られた「結果」(OUTPUT. 実施回数や参加者数など)、「成果」(OUTCOME. 事業によって生まれた直接的な変化)、「社会的な変化」(IMPACT. 事業が社会に与えた影響)などの『効果』 300文字程度まで

広く募集し、認定講師養成講座を計4回行うことができ、認定講師も45名になりました。途中から内容を変更することにはなりましたが、講師に集まっただけ「スマイルごっくん体操」も広めていただけるよう、無料で講座を行いました。指導しやすい、広めやすい、と好評をいただき、交流会ではどのような形で実践しているかのお話も聞くことができました。6分間の簡単な体操ではありますが問題となっている「誤嚥性肺炎」の予防として、社会に貢献できればと思っております。

6. プロジェクト実施にあたっての課題、今後の展望など 300文字まで

一人暮らしの方、あまり外出なさらない方こそ実践していただきたい体操ですので、武蔵野市のコミュニティーセンターに働きかけ、主催事業の介護予防体操として「あえいおう体操」「スマイルごっくん体操」やらせていただけることになりました。市報で宣伝できること、無料で開催することにより、多くの方に集まっただけと思っております。この二つの体操を介護予防の常識にすることが我々の使命だと感じ、さらに活動を続けていきます。

7. 参考資料

支援対象プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等は現物またはコピー、活動状況の写真などを参考資料として提供してください。

参考資料あり・特になし

特定非営利法人(NPO法人)

日本フィジカルボイス協会

会報

♪ 「かのんの会」

(歌 音)

あえいおう体操の認定講師と一緒に活動しませんか？
健康になり、やりがいもあり、さらに社会貢献にもなります！

4月12日(火)大沢の多摩たまたんぽぽ介護サービスセンターから再びお話をいただき、日野、眞田がデイサービスたんぽぽで「あえいおう体操」と歌を楽しむ一時間を過ごしてきました。ご近所ということで、会員であり認定講師菊地様もお手伝いに駆けつけてくださいました。「あえいおう体操」は1つずつ解説しながら練習、動作確認し、最後は通して行いました。歌はハミング、スタッカートなどの練習も織り込みながら、「花」「ローレライ」「手のひらを太陽に」「花は咲く」の4曲。とても大きな声が出てびっくりしました！みなさんの笑顔に見送られながら、「楽しかった～」「こういう体操、ちゃんしないとダメなのよね。良かったわ～」「いつもより歌も上手に歌えました！」「また来てね」と嬉しいお言葉をたくさんいただきました。介護の現場ではボランティアを大募集しています。自分も健康になり、やりがいもあり、喜んでもらえ、さらに社会貢献にもなる、こんな素敵なお話をたくさんいただきました。4月30日には南町ホールであえいおう体操認定講師養成講座を行います。みなさまも、ぜひ、ご参加ください。そして、一緒に活動してください！！お待ちしております。



☆りじちょ～のつぶやき 20☆



2月下旬にロータリークラブ主催の地区大会「ソングリーダー養成セミナー」で講師をさせて頂きました。ロータリークラブ各支部のソングリーダーを育成する講義で内容の中心は「指揮の仕方」でした。指揮の振り方、心得、リズムの取り方など講義を行う私もとても楽しみに当日を迎えました。

教える側としては初めて「指揮者とは」という講義をいたしました。これまでコーラスなどで指揮経験があったお陰でスムーズに進み、やりがいのある講座となりました。何にしてもそうですが、教える事が自分にとって一番の勉強となります。一般的にプロの指揮者というと小澤征爾さんくらいしか思い浮かぶのが現状です。それだけ指揮の世界とは、歌手や器楽のプロとは違った特別な位置づけにあるような気がします。

今回の講義はメトロノームのようにただ棒を振るのではなく、呼吸の取り方、曲調に合わせた間合い、打点の感じ方、そして何よりメンバーとのコミュニケーションなどを中心におこないました。指揮者とは誰より目立って華やかに見えるものですが、その反面アンサンブルのミスやリズムのズレなど、最終的に全責任を負うものです。メンバーがたくさん集まればそれだけまとめるのは難しくなりますが、そこに作り上げる楽しさもあります。

指揮者は合唱や合奏を料理すると言いますが、美味しく、聞き応えのある音楽を作り出すのも指揮者の腕次第という事です。音楽を聴きにいらした皆様が「また来たい」と言って頂けるようなコーラスを次回もお届けできたらと思います。

～シリーズ「声と健康」19～

顎関節の周辺には口を閉じる働きをする側頭筋、食べ物を噛み砕く咬筋などがあります。顎（あご）の力を抜く事は、発音（滑舌）をスムーズにし表情筋を緩め、リラックスした発声に繋がります。その為には顎周りの筋肉を十分にマッサージし、ほぐしておくことが大切です。

★側頭筋

耳の上にしっかりと指を当て、ゆっくりと円を書くようにまわしていき、ほぐしましょう。
こめかみの辺りがこっていませんか？



側頭筋

今年も大沢新年会盛り上がりました！！



1月23日 自己紹介、いつものおいしいお弁当に加え、素晴らしい男性コーラスも披露されました！



2月20日 第五回通常総会開催

2011年2月に設立して丸5年。早いものです。地元に着定できたでしょうか？これからもメンバー同力をあわせ、「あえいおう体操」をさらに広めみなさんと楽しい時間を過ごせるように、がんばっていきます！！



★講座内では、スケジュール表をお配りしておりますし、しばらくお休みなさっている方にはお電話をおかけしたりしておりますが、念のため、お出かけ前には、お問い合わせのお電話、または下記ホームページ等でご確認いただくと助かります。お手数をおかけいたしますが、よろしく願いいたします。

★ 編集後記 ★

- 第21号会報はいかがでしたでしょうか？ご意見、ご感想をお寄せください。益々充実した紙面を作りますよう努力していきたいと思いますので、よろしくお願い致します。
- 次回の会報は7月を予定しております。

編集：玉澤、日野

<お問い合わせ>

NPO 法人 日本フィジカルボイス協会

〒180-0003 武蔵野市吉祥寺南町 2-20-1 オリピックマンション B-8

TEL:0422-29-8461 Fax:0422-29-8462 Mail:info@npo-jpva.com ★ホームページ : <http://www.jpva.info>

*電話がつながりにくい場合がございます。留守番電話にメッセージをお残しください。

★ホームページはスケジュールをはじめ、イベント等の写真なども掲載しております。チェックしてみてください！

設立当初から理事を務めていた伊達京子です。

～メンバーから一言 No.5～ 正会員 伊達 京子

皆様こんにちは。

通常講座になかなか伺えていないので、初めましての方が多いかと思います。

先生との出会いは今から10年ほど前、スポーツクラブでのスタジオレッスンに参加した事がきっかけでした。

これを機に、声のトレーニングに興味をもちマイペースに続けておりました。

その数年後、NPOを立ち上げる話を聞き、微力ながら設立メンバーに加えて頂きました。

設立前のミーティングでは、夜遅くまで話し合ったりして大変な事もありましたが、設立してからはミーティングで受講生の皆さんの喜ぶ様子を伺ったり、100人コーラス等で実際に一緒に参加させて頂いた時に見られた笑顔を思い出すと、嬉しい気持ちになりました。

さて、わたくし自身の話になってしまいますが、4月より長野県飯山市の方へ地域おこし協力隊として移り住むこととなりました。

もとより山が好きで、特に斑尾高原の自然が大好きでしたので、その近くに住みたいと思うようになったのが、この決断に至ったきっかけでした。

北信州にある飯山は山に囲まれ、千曲川も流れる素敵なおところです。唱歌『故郷』や『朧月夜』の作詞者高野辰之さんは北信州出身で、まさにその歌で描かれている風景に出会えます。5月のゴールデンウィークの時には菜の花が咲き乱れています。昨年北陸新幹線が開通し、飯山にも新幹線の駅ができたので、東京から1時間50分ほどで着いてしまいます。

お時間がありましたら、是非足を運んでみて下さい！

いらっしゃった際には、飯山駅にあります観光案内所とアクティビティセンターという所に勤務しておりますので、覗いてみて下さいね！

少し遠くへ行ってしまうのですが、長野より皆様様が楽しく元気に声を出している姿を応援しております。

ありがとうございました！

