

●健康講座●

声から元気に！

地域健康オープンカレッジ2020 × リビングラボ静岡

参加無料
定員30名
(申込先着順)



☆☆☆
(どなたでも)

9月～1月
月1回開講
(5回開催予定)

第1回 2020年9月2日(水) 10:30～11:30
「みなくる」地域交流ホール(南部図書館2階)

声を出すことは私たちのからだにとってとても良いことだと言われています。ヴォイス・セラピー実践研究家の上藤さんを講師に迎え、声を出すための呼吸法や発声法などを学び、エッセイ・詩などを一緒に音読。のどを鍛える体操も覚えましょう。

(大きな声は出しません。声を出すことを学び、実践します。)

音読の題材は、季節に合わせ、「食」をキーワードに、講師のおすすめをご紹介します。お楽しみに！

ご参加お待ちしております！！

※当日体調のすぐれない方は、無理をされず、来館をお控えください。(ご連絡いただくと助かります)
※マスクの着用をお願いします。
※200人収容のホールで、ソーシャルディスタンスを十分に確保して開催いたします。
※会場での検温、手指の消毒などにご協力をお願いします。



講師
上藤 美紀代 さん
(うえふじ みきよ)

ヴォイス・セラピー実践研究家
絵本専門士
元SBS(静岡放送)アナウンサー
(講師紹介は裏面をご覧ください)

9月のお題は、お月さまおだんごお月見…かな？



お問い合わせ・お申込み(窓口・電話/FAX・メールで)
静岡市地域福祉共生センター「みなくる」
TEL:054-201-9010 FAX:054-201-9020
MAIL:mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

データヘルス・リビングラボ静岡

みなくる



県大みなくるイベント情報

協力：特定非営利活動法人「ヒューマン・ケア支援機構」

9月2日 第1回 声から元気に！ 申込書			
フリガナ お名前			年齢 才
連絡先	※日中連絡の取れる連絡先をご記入ください		

講師紹介

上藤 美紀代（うえふじ みきよ）

元SBS静岡放送アナウンサー

静岡大学大学院 人文社会科学研究所修了（修士〈臨床人間科学〉）

特定非営利活動法人「ヒューマン・ケア支援機構」副理事長兼事務局長

絵本専門士（文部科学省所管 国立青少年教育振興機構 認定）

公益財団法人 ソロプチミスト日本財団 「社会ボランティア賞」受賞（2019年8月）

常葉大学健康科学部はじめ看護・医療福祉系専門学校非常勤講師（「人間関係（コミュニケーション）論」，

「接遇」担当），医療従事者・福祉関係者・教育関係者などを対象にした研修会・講演会講師，SBS学苑など

民間の講座（「ケアする人のための“ヴォイス・パワー”アップ / 「話し上手は聴き上手」他）、静岡市生涯

学習センターでは「読み聞かせボランティア養成講座」などの講師を務める。

今年4月からはSBSラジオ「三遊亭鳳楽の歌謡曲サンデーリクエスト」（日曜日19:00~20:00）で鳳楽師匠のお相手を務めている。



2020年9月から2021年1月まで、月1回計5回開講の予定です。

連続講座ではありません。1回だけの参加も大歓迎です。回ごとにお申し込みください。

重要!

その月の講座の終了後、翌月の講座の申し込みを開始し、定員に達し次第締め切ります。

音読の題材は、毎月変わりますが、講座の流れは毎回同じ形になります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、途中お休みする場合があります。その節はご理解をお願いいたします。

10月以降の開催日（予定）

10月1日（木）・11月2日（月）・12月3日（木）・1月13日（水）



静岡県立大学は、静岡市と協働し、「みなくる」内に、リビングラボ静岡・相談窓口を設け、地域の皆様と、「健康の見える化」プロジェクト（ウェアラブル端末装着、ワークショップなど）を進めています。

リビングラボ静岡では、リビングラボ友の会公式ラインアカウントを開設しました。「みなくる」やリビングラボ静岡で開催されるイベント情報や、食や健康についてのミニコラムなどを友の会会員に随時配信しています。入退会は自由、個人情報の登録は不要です。

「声から元気に!」の次回情報も配信されます。この機会に、リビングラボ友の会公式ラインアカウントにぜひご参加ください!

LINE リビングラボ友の会 LINEアカウントはこちら



静岡市駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階
 (休館日: 毎月第2月曜日(祝祭日の場合は翌平日))
 ※駐車場有 台数に制限がありますのでご注意ください。
 ※リビングラボ静岡対応時間 原則火水木の9時~16時

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」より

歯・口の機能

4. 発音と発語

ヒトは、会話をすることによりコミュニケーションを取っています。言葉は、声と口元や顔の表情とともに発せられます(発語)。声は、声帯が振動し音が発せられ、歯・顎・骨・口唇・舌の形態や機能により作られます。母音は、呼気の通過が遮られることなく発音できるもので、声帯の振動によって起こります。子音は呼気の通過が口唇・舌・歯などで遮られたり、通路が狭められて発声する音です。それぞれの形態や機能に異常があると発音障害(構音障害)となります。

また、時には、口を使って歌を歌ったり、楽器を演奏したりします。そのような機能を使い他とのコミュニケーションをはかります。また、清掃の行き届いたきれいな歯や歯肉、整った歯並びは、美しさ(審美性)に関わり、コミュニケーションの過程で重要な役割を果たします。

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-01-001.html>

健康豆知識

