

2017/
3月4日議事録*

NPO ふくてっく定例会

司会 秋岡 会員

場所 大阪市立社会福祉センター

中北 会員

事務局報告 >特になし

閲覧資料および書籍の紹介

A 催し・事業企画の案内

A-1 住まい情報センター タイアップまつり 「ええとこだっせ 住みまひょ大阪～ええまちにはおもろいひとがおる」

B 他団体の機関紙等

B-1 まねき猫通信 175 ひきめ

B-2 サロンあべの VOL.367

B-3 ちゅうぶ通信 1月・2月号

B-4 FIRST RUN No.100 NPO 箕面市障がい者の生活と労働推進協議会

C 情報誌

C-1 COMVO 3月号

D その他

D-1 大阪NPOセンター第18回総会資料 11700 千円赤字

D-2 大阪NPOセンター 利用案内・20周年記念誌 2冊

D-3 KJK(郊外住宅回廊)通信No.05 安田孝

D-4 OCVC 30周年記念事業関係資料

* 学習会 *

健康ボイストレーニング

山下 みさ子氏 ジャズシンガー ボイストレーナー

正しい腹式呼吸をする為に正しい姿勢を知り、健康な体と健康な声を手に入れましょう。

山本会員の中学3年の時の同級生。なんば生涯学習センターでボイストレーニングもされている。

山下講師のお話：50歳の時に声が出なくなり、東京で治療を受け、今も定期的に通っている。呼吸と歌うことは直結している。深く正しい呼吸が年齢を重ねるとできにくくなるのは、筋力が落ちているから。30歳の頃から筋力は落ち、横隔膜をあげられずに呼吸している。日本語は呼吸が浅くなる。特に大阪弁は音の最後が下がるため、喉を痛めやすい。正しく大きな声が出ているということは、正しく深い呼吸ができていると言える。そこで、直径1.2cmのストロー使って息を長く吐く練習！最初30秒も持たなかった会員が、力を抜いて、姿勢をよくして、お腹を絞るイメージで、もうダメ！からもう少し頑張るだけで60秒超えることができた！日本人は力を抜くのが下手・・・ゴルフの飛距離を伸ばす秘訣は、打つ瞬間に息を吐くこと！アスリートにはしなやかな筋肉が必要になる。肺は普通にしていて満タン状態、いくら頑張っても20%くらいしか息を吐くことができない。長く息を吐く練習は、満腹状態よりも少し空腹間のあるときに、また、朝目覚めたときにやると自律神経も安定するので効果的。日本人の発声は、口だけでしている。フランス人はしゃべっている言葉に音をつけるだけで歌になるけど・・・日本人にはそれは無理。ただ、長唄のようなものは言葉に音をつけている。それではここからは歌を上手くなるような練習をしましょう。では、一曲歌ってみましょう！「見上げてごらん夜の星を」・・・なんかお通夜？って感じですね。ここでは大きな声は出しにくいと思うけど・・・一番大切なのは、笑顔！表情筋を動かすことが大切。姿勢をただして上の歯を見せて笑顔で歌うこと。目をしっかりあけると表情筋が動き笑顔になれる。目は脳の司令塔なので、しっかりあげましょう。もう一度歌ってみる。みんなの声が明るくなりました。酒を飲んで歌うと毛細血管が切れて延焼を起こすので翌朝ガラガラ声になる！飲み過ぎでは歌わない方がいい。表情筋をきちんと使うと顔のしわが少なくなる。また、しっかり腹式呼吸を行うことでダイエットもできる・・・いいことばかりだから、正しい姿勢で、腹式呼吸で、表情筋豊かに歌えば楽しい！歌手は体が楽器なのでメンテナンスはきちんとしないとダメ！紅白歌合戦はほとんどロパク、また、踊りの激しい歌手たちもロパク！でも、レディーガガは本物！踊りながら歌える歌手！30歳を過ぎてからきちんとメンテナンスをしていない歌手の歌は聞くに堪えない状況！日本の曲は、リズム・コード・サウンド・歌詞できちんと伝えることができるが、アメリカ等は音だけで伝えているので時が経つにつれバランスが崩れてしまって、正しい音では伝わらないことも！

定例会に最後までお付き合いいただき、その後の懇親会にも参加していただきました。今度4/15に東京の先生と一緒にライブをされるということ。今日は講師としてお起こしいただいたので、きちんとメンテナンスされたお声を聞くことができずでしたので、15日にライブに行ってお聞きしたいと思いました。

ひとことメモ：4/15ライブで先生ととおっしゃっていた方は、安室奈美恵ら人気アーティストのボイストレーナーをされている安ますみ氏のようなようです。著書に、「おじぎ呼吸ダイエット：呼吸力をつけて体脂肪を燃焼する」という本がありました。最近体が重いのでやってみようかと思っている今日この頃です！

1. ふくてっくのつどい		小川 会員
<p>・2/18 つどい集会をしました（参加9名）</p> <p>・3/26 eトコで親子木工活動をします。まだ詳細は決まっていますが午前中の活動になると思います。➤詳細決まり次第連絡する。工具体験もあり、昼食ごちそうになる。午後は近所の公園で遊ぶ？</p> <p>・4月初 会員交流会の企画を考えてます。4/2 鶴見緑地でバーベキュー11：00～13：00</p> <p>・4月中 里山に材料調達の予定をしています。➤中ごろに つるみのための材料集め かまぼこ板木工を考えているので、かまぼこ板を集めておいて！</p>		
2. 東大阪部会		山本 会員
<p>① 2月の東大阪における改造助成・介護住改の検証活動は5日間（2/2.9.16.23.24）延べ11名が活動しました。</p> <p>② 東大阪市事前相談会2回実施しました。担当：2/2 磯田会員、2/16 後藤会員</p> <p>③ 2月18日事例検討会10：00～12：00参加者6名。「事前相談会事例」「検証案件事例」等</p> <p>④ 東大阪あれこれ：大塚代理小川会員「東大阪ゆるキャラ特集」➤いしきりんは、全国女子キャラ1位とか、東大阪チェンバー君にポッポちゃん、ナノハナちゃんはトライくんのマネージャー、トライくん、ひにアラタちゃんは日新高校のマスコットキャラクター、ふせロボくん、せんなりくん、しゃきょうりゅうなどが東大阪で活躍中？</p>		
3. こむねっと部会		中北 会員
<p>2/6 同朋学園評価結果報告してきました。</p> <p>2/15 評価機関連絡会➤協働取組に関するアンケート結果と連絡会方針。新しいネットワークを新たな機関としてつくろう！</p> <p>2/22 大阪NPOセンター 第18回総会（北浜サロンキックオフ）➤市民の活動を応援する会なので、岡さんの件、協働第三者評価、空き家管理等を検討していただけるように提案したい</p> <p>2/26 大阪CV30周年➤参加者：杉浦、清水、中北</p> <p>2/27 風の森 第三者評価検討会議 17：00-20：00 市立社会福祉センター第6会議室 訪問調査3/27,4/14に</p> <p>3/3 評価調査者継続研修➤7名参加</p> <p>9月にNPO15周年記念シンポ 海望福祉会大崎雅子氏を招いて 日程を大崎氏に連絡して決め、会場手配を</p>		
ひとことタイム（会員による個人の情報発信コーナー）		
<p>ことばあそび：はるのかわ</p> <p>（中北）はたらきて るてんのつきひ のたうちて かくもたどりし わがみちはるか はるがきた るるんきぶんで のやまをいけば かなたのそらに わたぐもうかぶ はなみずが るるーとたれる のべつなく かんべんしてよ わたしはつらい</p> <p>4月のお題：しがつばか</p> <p>小川：明日5日、ふくてっくのエースランナーの立溝さんが篠山フルマラソンに初挑戦します。大阪から応援をお願いします。 稲住：3/11-12 岡会員の別荘（能勢）に1泊で園芸作業に行きます。参加者募集中。➤返事をお願いします！ 岡：3/19（日）神戸しあわせの村にて「すべらんうどん」の販売をします。お手伝いをお願いします。 中北：反省会欠席します。 稲住：財布落として・・・さあ大変！マイナンバーカードも免許証も現金も入っていました。人生初です。一番最初にする手続きは免許証の再発行！身分証明書のために必要になります。 苺田：うちの母親も、印鑑と保険証を落としたんです！</p>		
初参加者の感想（初参加者には例会参加の動機、参加した感想など一言お話しいただきますのでご協力ください）		
<p>山下講師：男性が多いと聞いていてどうしようかと迷っていたが・・・。とってもノリの良いメンバーの方でありがたかった 田代加奈：大阪府建築士会の女性分科会の代表をしています。山本さんと曾我部さんと一緒に活動しています。特養等の設計をしているので一度参加したいと思っていたのですがなかなか時間があわず。山下先生のトレーニングのお陰で、声の低い私でも高い声を出せたことが良かった！</p>		
次回例会の司会予定 平成29年4月1日	司会：池端会員	五十音順です。予定者の都合が悪い場合は、次の会員が担当となります。 予定：稲住会員 上田会員
次回以降の予定		
<p>・4月1日（土）13：30～17：00 会場：大阪市立社会福祉センター ■学習会 講師：(株) FOOT JAPAN 澤田 真樹氏 フットケアアドバイザー テーマ：未定</p> <p>・5月6日（土）13：30～17：00 会場：大阪市立社会福祉センター ■学習会 講師・テーマ 未定</p>		
理事会の予定		
<p>・第2回定例理事会 決算理事会 29年8月5日（土）午前 会場：弁天町オーク 200 生涯学習センター</p>		