



まつばらポスト



社会福祉協議会 松原地区事務局だより

原地区事務局より

お知らせ

「緊急事態宣言」が解除されましたが、「東京アラート」宣言されました。おひとり、おひとりの行動で一日も早く収束を願うのみです。
 ●令和2年6月1日（月）から6月14日（日）まで新型コロナウイルス感染拡大予防に向け臨時休館が延長になりました。皆様にはご不便、ご心配をおかけしています。
 皆様のご協力・ご理解に感謝しています。一日も早く日常生活に戻る事を願っています。



おうちで声をだしてみよう！

- 室内で行う場合は窓を開けて換気をしながら行いましょう。
- 周囲の迷惑にならないよう、声の大きさに気を付けましょう。
- 3密を避けて行いましょう。



1)はじめは準備運動から



1) ※いきなりからだを動かすと体を痛めます。

- ・伸びをしたり、首を回したり、
- ・肩回りを動かすようにします。
- ・くれぐれも無理をしないで、身体の緊張をほぐしましょう。

2)腹式呼吸にチャレンジ

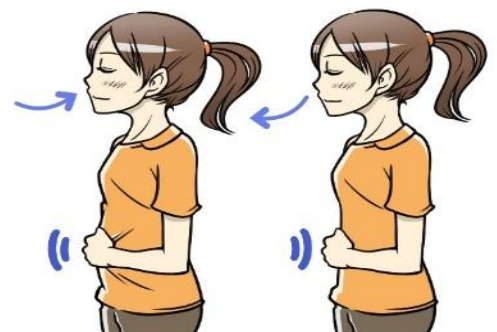
2) 腹式呼吸で、ゆっくり吐くことを意識しながら呼吸してみましょう。

※ここで大事なこと！

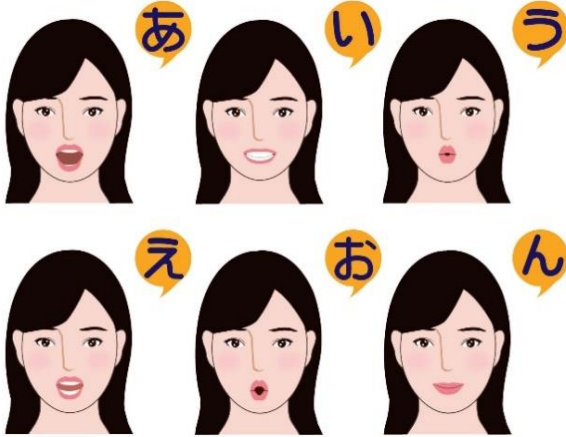
「鼻から吸って、ゆっくり吐くこと」です。

口をすぼめ呼吸や鼻歌(ハミング)を数回

してみましょう！



3)口回りの筋肉をやわらかく



3) 口回りの筋肉を使って、

しっかりと発音しましょう

「アー、イー、ウー、エー、オー」

4) 舌も動かしてみよう。

「タタタタタタタタ・・・」

「ナナナナナナナナ・・・」

「ララララララララ・・・」

「ダダダダダダダダ・・・」

4)舌をなめらかに チャレンジ

5) 準備ができたなら、早口言葉に挑戦！ ※最初はゆっくり、慌てず、リラックス。



• お綾や親にお謝り お綾やお湯屋に行くと八百屋にお言い

おやがめこがめこまこがめ おやがもこがもこまこがも

• 親亀子亀子孫亀 親鴨子鴨子孫鴨

• お茶立ちよ、茶立ちよ、ちゃつと立ちよ、茶立ちよ、青竹茶せんでお茶ちゃと立ちや

• どじょうによろによろ 三によろによろ、どじょうによろによろ 三によろによろ、

合わせてによろによろ 六によろによろ

• 菊、栗、菊、栗、三きくくり、菊、栗、菊、栗、三きくくり、 合わせて菊栗六きくくり

※慣れてきたら、ご自身のお好きな本・新聞など、声を出して読んでみましょう!!

「フリーアナウンサー 寺田 理恵子」

【発行元・詳細・お問い合わせ】

社会福祉協議会 松原地区事務局 (松原まちづくりセンター内)



TEL : 070-3946-9795 担当 : 細淵 (ほそぶち) ・向坊 (むかいぼう)