

Violinist
岩切陽子の音楽ひろば

～♪ たのしく心と体リフレッシュ♪～

第5回 音楽ひろば「のようすご紹介」

2008年1月15日(火)13:30～

小正月。朝は冷え込みましたが、日中はよいお天気で、暖かくなりました。

風邪でのお休みがあった、少人数になりましたが、元気で楽しいひろばが始まりました。やっ

ているうちに声が出るようになって楽しかった、＜口と腹筋とベロの体操＞を紹介します。



ジンバブエの民族楽器カリンバ

＜口と腹筋とベロの体操＞

楽器:カリンバ

(南アフリカ ジンバブエ共和国)写真

歌とカリンバの音楽にあわせて・・・

ちいさな声で、パッ パッ パッ
もうちょっと大きく パッ パッ パッ
もうちょっと大きく パッ パッ パッ
思いきりー(大きく息を吸って) パー————

口元は、女性にとって気になるところ。年を取ってくるとシワもできやすい。口まわりの健康のためにも、＜口と腹筋とベロの体操＞は、お奨め！「パ」を、「ブ」や「ラ」などのいろいろな音にして、歌いながら口の体操。声を出すことによって、腹筋も鍛えられます。

第9期教室、申し込み受付中!

♪ ヴァイオリニストによる音楽セラピー教室



Violinist
岩切陽子の音楽ひろば

お問い合わせ、お申し込みは
下記へお願いします。
058-296-4038 (随時受付)

＜第9期 開催日＞

’08.3月～7月 第2火曜日(全5回)午後1時30分開始

＜開催予定日＞

第1回 3月11日(火) / 第2回 4月 8日(火)
第3回 5月13日(火) / 第4回 6月10日(火)
第5回 7月 8日(火)

＜参加費＞

前納制(全5回分・・・10,000円)
・1回のみ参加・・・2,500円

＜テーマ＞

・「右脳さん、さあ起きましょう!!」
～音楽に触れることで右脳を刺激し、
手や足、体の機能を活発にさせましょう!～
・「ヴァイオリンの演奏」～心と体にやさしく響く音楽鑑賞～

＜内容＞

・毎回、岩切先生のヴァイオリン演奏があります。
・からだをほぐすために「足もみ」をします。裸足になれる服装、または5本指靴下でおいでください。
・右脳を刺激し、からだの機能活性化のために、テーマにもとづいた様々なコミュニケーションゲームを行います。

次回は… **2月12日(火) 13:30～**

(11月の代替え日)

タバコ情報:

携帯電話の使用と青少年の喫煙率

日本・欧米はじめ世界で近年、青少年の喫煙率が低下している。時期を同じくして携帯電話が普及している、これは、携帯電話の使用が寄与しているのではないかと学者が仮説を立てた。これに対し、各国から反対の報告がされている。

イタリア、スイスでは、携帯電話の普及で喫煙率が上がり、英国、フィンランドでは、携帯電話をよく使う青少年ほど喫煙率が高いという結果が出た。日本でも2005年に、鳥取大医学部環境医学予防分野など5機関によって、全国調査が行われた。それによると、携帯電話をよく使う中高生は、より

喫煙及び飲酒をしているという結果が出た。「携帯電話代は、中高生の喫煙率低下には寄与していない」と報告された。

(日本禁煙医師連盟通信 第16巻 3号より)

～禁煙治療は保険診療の対象です～

ニコチン依存を断ち切って、健康な生活を!!

治療に必要なニコチンパッチは保険診療で処方されます。詳しくは、当院窓口までお問い合わせ下さい。

tel:058-296-4038
IP tel:050-5201-5567

当診療所では、**止煙出前講座**を行っています。



スモーカーライザー検査

・出前講座:(日時等は相談の上)