



明日の友読者の集い

声筋を鍛えて誤嚥防止！

みんなで唱歌を歌いましょう！



大きな声で歌うことは、誤嚥予防に有効です。271号の健康特集「老け声は誤嚥の危険信号！」に寄せられた、多くの反響を受けての緊急企画。

普段歌うことが少なくなった唱歌を、ピアノ伴奏に合わせて歌いませんか？

歌唱予定曲♪ もみじ、赤とんぼ、里の秋、朝はどこからなど

日時：11月27日(水)10時半～12時(10時開場)



会場：自由学園明日館講堂 豊島区西池袋2-20

参加費：おひとり1,500円（歌詞カード付き、会場参加の方のみお土産付き）

\*オンラインのみ、グループ参加（2人以上の複数人）3,000円コース有り

友の家や会員のお宅に集まって、皆さんで歌いませんか！

## 参加申し込み方法

氏名、年齢、住所、参加人数を下記のいずれかの方法でお知らせ下さい。

電話：03-3971-0102

ファックス：03-3982-8958

葉書：〒171-8510 東京都豊島区池袋2-20-16 婦人之友社  
明日の友読者の集い係

（会場参加は100名定員です）

オンライン参加、WEBでの申し込みは、2次元コードから。



←オンラインでの参加方法はこちらをご覧ください！

\*グループ参加可能です！

申し込み締め切り 2024年11月21日(木) 到着分まで！



イラスト：大迫緑

## 『明日の友』読者の集いのご案内

総リーダー様

会員の皆様

朝晩、涼しくなってきました。家事家計講習会  
に向けてお忙しいことと思います。

明日の友では、5年ぶりに「明日の友 読者の集い」を  
開催いたしますので、お知らせをお送りいたします。



『明日の友』271・夏号の健康特集で、「声筋を鍛えて誤嚥防止」を取り上げましたところ、大きな反響をいただきました。「声がかすれる」「声が小さくなった」「声が低くなった」などは、老化のサイン。少しでも声筋（声帯の筋肉）を鍛えて、嚥下機能の低下を予防し、体調維持ができれば、という内容に、多くの方が共感されました。同時に掲載した、声筋の衰えをチェックする「ロングトーン・テスト」は、「意外と難しい」「うまくできなかった」などの感想も寄せられました。そこで、一人で声筋のトレーニングをするより、皆様とご一緒に楽しく歌うことで、声筋を鍛えられたらと思いました。

詳しくは、左記のご案内チラシをご覧ください。

各地友の会の、おもに高年グループ（明日の友グループ、野の花グループなど）の皆様にご参加  
いただきたく、お声がけをお願いいたします。もちろん、声やのどの調子が気になり始めた 50 代、  
60 代の方々も、ぜひご参加ください！

私は 50 代ですが、すでに声筋の衰えを感じ始めています。それでも、一人で歌うのは苦手なので、ぜひ皆様とご一緒に楽しく歌えたらと思っています。

私事ですが、先日、天に旅立った父は大きな声が自慢でした。ところが、最後は声筋が衰えてしまい、嚥下がうまくできなくなり、食べるのが困難になりました。そんな様子をそばで見ながら、「声・のど」の作用がいかに大事か、身をもって感じているところです。

会場は東京・目白の自由学園明日館講堂ですが、各地友の会からもぜひご参加いただきたいと思い、ハイブリッド開催といたします。オンラインの場合は、グループ（2 名以上）参加も可能ですので、友の家や、会員のお宅に集まって、皆様で歌うのはいかがでしょうか。

多くの方々のご参加を願いつつ、皆様とお会いできますこと楽しみにしております。

婦人之友社『明日の友』編集長 小幡麻子