

14 期 ボイストレーニングこそ継続は力なり

1. 講座日：2026年9月9日（水）
2. テーマ： 母音で歌唱
3. 講師：澤 一孝先生（元劇団四季）

■午前

夏休み後のはじめての受講日です。

9月8日（火）には、秋雨前線に台風24号が低気圧に変わり、また線状降水帯の可能性が考えられるという事で、大雨警報レベル3以上の発令がある場合は、休講にしますとの連絡がありました。

9月9日午前（7時の地点）地域により警報レベル発令の認識の違い等があり、休講にはなりませんでした。（豊中市・大阪市は解除になる）

他地区では朝7時以降に警報レベル3以上の所があったとのことで欠席されたり、雨で転ぶことを心配されての欠席等々がありました。

出席者28名・欠席15名

いつも通り発声練習が始まりました。

長い夏休みの後なので緊張感の元、一生懸命のレッスンでした。



中休みの時（休憩時）に11月30日の「ふれあい交流祭」のボイストレーニング科 水曜日クラス
～継続は力なり～

タイトル 歌ものがたり「いのちの足跡、そして未来へ」の台本が配布されました。-

その後ひと通りの説明がありました。そして台本の順序で曲の練習がありました。

ふれあい交流祭の水曜日ボイストレーニング科の台本を手にした時クラス全員の協力で自信を持ってその日を迎えられるよう真に練習に励みたいと思いました。

見学者が9名参加！！一緒に歌っておられました。

アンケートの結果 → 皆さんとても良かったと言って帰られました。

1. 講座日：2026年9月16日（水）

2. テーマ： 早口言葉と認知機能

3. 講師：澤 一孝先生（元劇団四季）

午前中は澤先生の授業がありました。

午後は池田消防署の救急担当者による応急処置の講習と AED の体験を行いました。

その後クラスミーティングで話し合いました。

① 9月30日校外学習について

② ふれあい交流祭のシナリオのナレーターについて

応急処置講習

喉に何かを詰まらせた人を見つけた場合（窒息状態）の対応



① まず声や咳が出せるかを確認

→ 声が出ない、咳が出来ない場合は、軌道が塞がっている可能性があるため
すぐに119番通報を依頼します。

② 背部叩打法（異物を取りはぶく）

腹部突き上げ法（異物が出ない場合）

心肺停止が疑われる場合の対応

① 周辺の安全を確認

② 声掛け「大丈夫ですか？」肩を触り「大丈夫ですか？」反応を確認

③ 呼吸があるかどうか（胸と腹部の動きから6秒に1回呼吸）

119番要請 AED用意 胸骨圧迫（心臓マッサージ）



④ AED 電源を入れる→音声ガイダンス流れる

衣服を外して胸を出し、電極パットのイラストに従って肌に直接貼りつける

- ⑤ 電気ショックが必要な場合は、音声案内に従って周囲の人が傷病者に触れていないことを確認し、ショック後はすぐに



- ⑥ 胸骨圧迫（ ）を行

（1 分間に 100 回～120 回の速さで、約 5cm 沈む深さの圧迫 角度に気をつける）

※今回の AED 体験は、各班 2 人 実際体験することで、緊急時に落ち着いて周囲に協力を求め、音声ガイダンスに従って行動することが大切だと感じましたが、実際自分は慌てふためいてできるでしょうか？心配です。

- | |
|-----------------------------|
| 1. 講座日：2026年9月30日（水） |
| 2. テーマ： 校外学習（伊丹駅近郊散策&懇親昼食会） |

昨日は雨だったのに、今日は想像できぬ程の快晴！

午前中は「JR が大幅に遅れる」との情報で心配しましたが、皆さん早く来られていて心配無用でした。 JR 伊丹駅から有岡城を横目に見て

伊丹ミュージアムへ。

係員さん（伊丹のガイドさん）から伊丹の歴史や建物のお話、珍しい柿（台柿）の話まで詳しく聞きました。（面白かった！）

その後レストランで（小西酒蔵を改築した）おいしいお食事。

- ・日本酒やビールの飲み比べ
- ・奈良漬のソフトクリームを

注文する人も・・・秋の楽しい遠足になりました。

午後は喫茶店へ行く班、伊丹散策の続きの班、カラオケで復習の班と目的に向かって行かれました。

