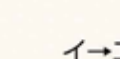
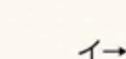


へん顔エクササイズ

ア→エ



イ→エ

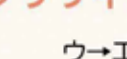


イ→ウ

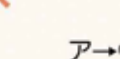


2

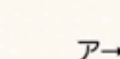
笑顔を自元へ縮めて、
口の形を顔に覚え
させてください。



ウ→エ



ア→ウ



ア→オ



1

目をしっかり閉じて、
口の形を顔に覚え
させてください。

ングを紹介し、その効果も試してみてもいいですね。ウツ 発声 右ページ

素晴らしい声を出せるように、情で話をしている自分自身には伝わりませんが、笑顔で話せるようになります。すてきな笑顔になりますので、使わなくてもいいです。そうなることを目指して、引きつった

記事中のトレーニング法などは本書で詳しく紹介!

魚 10 話 魚

定 講 魚 話 10 話 魚

定 講 魚 話 10 話 魚

表情にな
老け
意識、
おす
なが
でい
時間
せう
でも
せて
す。

まこととちえと。情報差を鍛えず手軽に。最近SNSが多すぎないか。シンサーの学ぶに学ぶ。声とは話し方は第一印象、仕事、人間関係などに大きな影響を与えますが、ちょっとしたコツを覚えてトレーニングするだけで大きく改善することができます。それどころかいつまでも若々しく健康な心と体を維持するのにも役立つといふメリットも。本書では著者の経験に基づいた様々なメソッドを紹介します。

第15回 企業対抗全国レディースゴルフ大会

日本経済新聞社・テレビ大阪では、第15回 企業対抗全国レディースゴルフ大会を開催いたします。詳細は以下の通りです。
奮ってご応募ください。

- 主 催：日本経済新聞社 テレビ大阪
- 後 援：日本ゴルフ協会
- 特別協賛：日本食品ホールディングス
- 協 賛：和歌山エスエス、ダンロップスポーツ、三菱商事ほか
- 協力：飯食振神ビジネスラベル
- 参加資格：同一企業に所属するアマチュア女子2人1チーム
- 開催日時：平成26年7月16日(土) 31日(日)
- 開場日時：平成26年7月30日(土)、31日(日)
- 決 勝：平成26年10月8日(土)

●場 所：関東予選/ザ ナショナルカンパニー倶楽部 千葉(千葉県市原市)
関西予選/日清飲料カンパニークラブ(京都府宇治市)
決勝/日清飲料カンパニークラブ(東京都三軒茶屋)

※大会不参加者等への振替金(11月20日)を予定しております。

予選大会参加者募集

**第15回 企業対抗
全国レディースゴルフ大会**

- 定 員：原則、各予選につき34チーム
- 参 加：1チーム(2名)12,500円(税込み)
※エントリー・プレーのみ込み
- 締 切 日：6月3日(金)
- 申し込先：<http://www.tv-osaka.co.jp/event/ladiesgolf/>
※ご記入いただいた個人情報を大会の選出、および結果のみへ使用させていただきます。

お問い合わせ

テレビ大阪事務局内 企業対抗全国レディースゴルフ大会事務局
95-6947・1912(受付時間 平日10:00～18:00)



Ai プレミアムクラブ会員募集中!

『THE NIKKEI MAGAZINE STYLE Ai』は、読者のための会員組織「Aiプレミアムクラブ」の会員を募集中です。ラグジュアリーなスポットでのイベントや体験のご提供、記事をより掘り下げた読み応えのあるメルマガの配信、会員限定プレゼントなど、様々な特典をご用意しています。またキャリアアップにつながるセミナーなどの情報も随時配信予定です。※会費・登録無料

ご登録は▶ <http://adnet.nikkei.co.jp/a/ai/>

メールマガジンの配信

毎週金曜日「ホテル」書評「歌舞伎」レストランの4つのテーマで、とおききの情報をお届けします。

電子書籍でもお読みいただけます

「日経ストア」(<http://eb.store.nikkei.com/>)より、ダウンロードしてご利用(無料)、※デバイスごとに「日経ストア」アプリが必要です。



お問い合わせ先:「Aiプレミアムクラブ」事務局 ▶ ad-project@nex.nikkei.co.jp

UVカット率99.9%のクリアレンズを搭載 「美肌メガネ」 UV ULTRA クリアサングラス 目と肌を保護して365日UV対策の新習慣



「目から吸収される紫外線がシミ・そばかすの原因になる」と言われていることをご存知ですか？

UV ULTRA クリアサングラスは、クリアレンズと同程度のUVカット率99.9%を誇るクリアレンズを搭載しているから、だてメガネ感覚で365日手軽に紫外線対策ができます。クリアレンズのサングラスに抵抗のある方も、季節やファッションを問わず、いつでも気軽にかけ美肌対策ができる、新発想のサングラスです。

追加料金3,000円(税別)で度付きレンズにすることもできます。



お問い合わせ▶ ソファカスタマーサポート 0120-013-883 (平日11:00~17:00) <http://www.zoff.co.jp/sp/uv-ultra/>

Marunouchi Career Academy

キャリア塾

丸の内キャリア塾とは、キャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。
 毎回、キャリアやライフプランに必要な考え方と行動について多面的に特集しています。

Facebookページは <https://www.facebook.com/marunouchi>
 Twitterアカウントは https://twitter.com/_marunouchi_

LECTURE
166
 2016 May

【インタビュー】
 フリーアナウンサー スピーチ・ボイスデザイナー **魚住 りえさん**

**身も心も美しく
 ワンランク上の話し方とは**

あの人の話はなぜかわかりやすく、心に残る・・・そんな人は同時に活気に満ちていてと感
 じることはありませんか。フリーアナウンサーであり、スピーチレッスン教室を開講する魚住りえさ
 さんは、心にも響く話し方を身に付けることが、コミュニケーション力を高めるだけでなく、心身の若々
 しさを保つことにもつながるといいます。身も心も美しく輝かせる話し方についてみました。

でも言葉がすらすらと出てくる
 ことに気づきました。生放送の
 司会のように緊張する仕事で
 も、前日にナレーションの仕事
 していたときは、スタジオでも言
 葉が途切れることなくあふれて
 きます。

これはなんだろうと不思議に
 思ったのですが、とにかくよく
 通る所を出し、滑舌にはきり
 と、かつ原稿の内容をよく理解
 して読むということを経るよう
 なり、出演者やテレビカメラが

カウント発声のやり方

両足を肩幅に開いてまっすぐ立ち、ハソの少し下に両手
 を当てて、丹田を意識するために手でおなかを軽く押し
 込みながら、それに抵抗するようにおなかに力を入れます。
 「セーの」と掛け声をかけてから、1 から 10 までは一
 つきり、ゆっくりカウントします。声を出さとき、おなかを
 へこませてください。そのおたと
 なかを緩ませて、息を吸います。
 1～2 秒間隔で 10 まで数える様

のみる話し方が上手になっているたのです。今では順調にスキルアップ、英語力も向上し、海外で活躍されています。

その友人の経験を経て改めて気がになったのが、話し方のせいではないかということ。自分が身に付けたスキルが役に立つのではないかと、思っていた友人たちにも相談したい。他の友人たちにも潜在的なスキルがある、ぜひやってみたいと言われ、自分の経験をも体系化して、魚住式スピーチメソッドとしたい。

「熊本地震被災地支援宝くじ」 好評発売中!

現在、「熊本地震被災地支援 ドリームジャンボ宝くじ」と「熊本地震被災地支援 ドリームジャンボ宝くじ7000万」が好評発売中です。

今回の「ドリームジャンボ宝くじ」は、1等賞金が5億円、1等の前後賞はそれぞれ1億円、1等・前後賞合わせて7億円と、超豪華賞金となっています。当せん本数は1等が17本、1等の前後賞が34本(17ユニットの場合※1ユニット=1,000万円)で、億万長者が最大51人誕生する予定です。

また、同時発売の「ドリームジャンボ宝くじ7000万」は、その名の通り1等賞金が7,000万円、当せん本数は80本です(8ユニットの場合※1ユニット=1,000万円)。多くの方に1,000万円以上高額当せんのチャンスが広がっています。

発売は、どちらも6月3日金曜日までで、価格はそれぞれ1枚300円です。また、この2つの宝くじの収益金の一部は、熊本地震の被災地支援に役立てられます。

お近くの売り場でお早めにお買い求めください。



お買い合わせ 宝くじ画会センター 03-3535-9085 宝くじ公式サイト <http://www.takarakuji-official.jp/>

©2014年主要買取
社における中古車
失敬経済研究所
15年5月現在)

ガリバーが選ばれる4つの理由

POINT
01

安心・信頼の全国拠点

ガリバーの店舗は全国に**約460店舗**。
車査定のご相談で気軽に立ち寄れる拠点として、
地域に根ざした店舗を
皆様のお住まいの近くに
展開しております。

POINT
03

蓄積された車査定ノウハウ

年間グループ総買取台数約**20万台**・
累計**300万台**の実績で積み重ねたノウハウ
をご提供。もちろん、メーカーや車種を問わず
適正な査定価格を車査定表と
照らし合わせ算出できます。

POINT
02

管理コストDOWNで、 買取価格UP!

ガリバーは在庫管理コストを削減し、買取価格
に還元。ガリバーで買取した車は約2週間以内
に再販もしくはオークションに売却します。
在庫管理コストを抑える
スピード売却が、
高価買取できる理由です。

POINT
04

いいとこ探しのプラス査定

あなたの車の「いいとこ探し」で、
どんな**プラス査定**！車ごとの細やかな
人気ポイントを熟知してガリバーだから、
可能です。

納得の高額買取を実現します!

ワンダーデューナール
http://222222 東京品川店 25F

2222

車
査定・ご相談
無料

通話料
無料

携帯電話
もOK