

# 延岡の空より

8月の相談受付件数は59件、内法律相談件数は16件。

9月の無料法律専門相談予定 ※要予約

1日（水）司法書士相談

8日（水）弁護士相談

15日（水）司法書士相談

22日（水）弁護士相談

13時～16時の間の30分間が相談時間です。

その他、電話での専門相談（年金・家計）を第1・

第2水曜、（労働問題）を毎週水曜・木曜にしています。



ライフサポートセンター延岡 相談件数 (期間／2021年8月1日～2021年8月31日)				
相談内訳	当月計	前月末累計	総累計	
相談件数	59	4166	4225	
内 専門相談件数	16	906	922	
相談内容	金融	3	134	137
	法律	44	2138	2182
	子育て	1	8	9
	介護	0	14	14
	生涯保障	0	4	4
	年金・福祉	0	129	129
	奨学金	0	3	3
	家計	0	9	9
	労働	3	201	204
	就労前段支援	0	5	5
	職場・学校 家庭での悩み	0	30	30
	心の健康	8	1270	1278
	その他	0	221	221

※総累計期間は、2014年7月25日～2021年8月31日です。

## 「伝わる声」になるヒント

声小さい、滑舌が悪いと、相手から聞き返されるということがあります。

舌のストレッチをすることで、滑舌がよくなりますよ。

### 舌のストレッチ方法

- ①「歯の表面にキャラメルがべったりくっついた」とイメージして、それを舌ではがすようなつもりで、上下の歯と歯茎を、舌を大きく回してくまなくマッサージします。右回し、左回し各5～10回くらい行いましょう。
- ②軽く口を開けて、舌をできるだけ長く、前に突き出して、左右に大きく動かします。眼球も同時に左右に動かして。表情もイキキしてきます。10～20回行いましょう。

