



みんなであって笑って地域を元気に!!
新たにサロン団体立ち上げ

み ん な で 笑 い ヨ ガ



「4月11日 第1回目開催の様子」

こんなに楽しく笑ったことがなかった。



いつもはお父さんと喧嘩ばかり
ここでいっぱい笑えてよかった。



ほとんど会話のない生活だが、
みんなで集まって笑って楽しかった。



「みんなで笑いヨガ」サロン誕生!!

加々須 小山元子

誕生のきっかけは小澤優子さんが NHK のど自慢大会で合格し、オカリナのメンバーでお祝いした事。

“笑いヨガのリーダー資格”をもつ矢野瑞枝さんが、いつか笑いヨガをやりたいと以前から秘めていた夢を「この仲間なら一緒に叶えられそう!」と確信しオカリナ練習時に初披露。予想通り直ぐにみんなで大笑い!

笑いヨガは「笑いの体操」「ヨガの呼吸法」を組み合わせた誰でも出来る笑いの健康法。

笑う事で免疫力がアップし、血行が良くなる効果があるとの事。

それならサロンとしてみんなで笑いヨガを広めようという事になり、高齢者クラブの総会時に提案。

大勢の方が興味を示して下さい、早速第一回目の「みんなで笑いヨガ」のサロンがスタートしました。

加々須地区は高齢化が進む山間地域ですが、獅子舞の笛や太鼓の音色が鳴り響き、地域みんなの笑い声がこだまする。

笑いの輪が広がります。

「笑って健康!笑いヨガ」

地域の交流の場にボランティア出張します。

(笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた笑いの健康体操です。)

笑いヨガ効果

- ・免疫力アップ!
- ・ストレス解消
- ・血行促進・筋力アップ
- ・認知症予防・脳を活性化
- ・自律神経のバランスが整う

誰でもできる健康法です。椅子に座ったままでも参加できます。

ご希望される場合は、ボランティアセンター
Tel.33-5520 までお問合せください。



笑って元気!!

ぞうきんお届けプロジェクト

3月29日に、小中学校へ地域の方々が作ってくださった雑巾を届けました。

雑巾を作ってくださった方、タオルを寄付していただいた方々、ご協力いただきありがとうございました。

「使わせていただきます。」と喜ばれていました。今後もよろしく願います。



地域の方から雑巾 **480 枚** 集まりました。

『喬木中学校 雑巾お届け様子』

私のつづやき

「いつまでも青春」

小池 明市

私が高校生の頃、舟木一夫、西郷輝彦ら

御三家が、デビューし青春歌謡全盛期の時代でした。

二十歳を過ぎた頃、南こうせつ、吉田拓郎らギターを抱え

て弾き語りのフォークソング、続いてグループサウンズの大

ブームが起りました。

その頃、自分もギターを買って弾きましたが、あまり上

手にはなれませんでした。

「高校三年生」「いつでも夢を」「君だけを」「神田川」...

常に口ずさみながらの青春でした。

昨年から地区のサロン等のボランティアでギターを始

め、若い頃を思い出しながら、皆さんと一緒に歌唱や懐か

しの歌謡曲を楽しく歌っています。

この歳になっても気持ちは「いつまでも青春」です。

