

令和6年10月の活動No.1

塩谷町在住のシニアサポーター：手塚育子さんと小原澤佐代子さんより、『笑いヨガ』（笑いとお腹呼吸を組み合わせた健康体操）の活動報告がありましたので、ご紹介します。

【活動内容】

コロナ禍でマスク生活になり、人と話す機会が少なくなったことから、『笑いヨガ』を通して元気をお届けしたいと、2023年から活動を始めました。今回は、介護予防教室「すいすい教室」で“パタカラ体操” “笑いヨガ” “ゲーム”を行いました。

童心に帰って笑ったり、ゲームをしたりして楽しみました。参加者の皆さんから「久しぶりに大声で笑った」「楽しかった、またやりたい」などのお声をいただきました。

シニアの皆さんからの「笑いヨガを初めてやったけど、いいネ！」「みんなでやると楽しい！ 元気になる！」などの声に、やりがいを感じています。

『笑いヨガ』も日々勉強と実践が必要で、月に2回、勉強会に参加しています。勉強会に参加出来ないこともあり、勉強不足を感じています。

『笑いヨガ』を広く周知し、多くの人に笑顔を届けたいと思います。

手塚さん、小原澤さん、これからも周りの方々に元気と笑顔を沢山届けてくださいね (^_^)/



笑いヨガはじまるよー ♪



さあ、みんな一緒にね～ (-)



舞い踊るスカーフが素敵 (-)/