

● 芸能部会が介護施設を慰問

芸能部会は地域住民の自主的活動の一環として、芸能祭を実施していますが、これから一步踏み込んで、昭島市内の組織・団体と協力して、新たな試作を進めています。

始めて4回目ですが、毎回場所を変え、介護施設の慰問を行っています。今回慰問した場所は、昭島市緑町1丁目にあるデイサービス「りんご」で、3月6日(金曜日)に7名で慰問しました。

体調を考慮し、1時間弱という限られた時間でしたが、介護を受けている方々に対して、希望をもって生きがいを感じ分かち合えるよう、また、心の安らぎになればと考え、心を込めた芸を披露し楽しいひと時を過ごして頂きました。

慰問では各々が持ち芸の、「カラオケ」・「日本舞踊」・「マジックショー」が披露され、感激を受けました。

また、わずかな時間ですが、励ましの言葉で、意思疎通をはかることが出来ました。

芸能部会 / 小菅和英



● 自然健康部会 ラフターヨガ(笑いヨガ)体験教室

ラフターヨガとは、1995年にインドの内科医によって始められ、現在では世界70か国以上に10,000以上のグループに普及しています。日本には2006年に伝わり、800名を超える認定リーダーが全国で普及活動をしています。

今回、自然健康部会にお招きしたのはNPO法人ラフターヨガジャパンのリーダー宮田和華子氏と森川慶記(けいき)氏の女性2名です。お二人は高校時代のクラスメートだそうです。

お二人のリーダーの上手なリードによって、参加者20名はたちまち3歳の幼児にされてしまいました。恥ずかしさなんかどこかへ吹っ飛んでしまい、「わっはっは、あっはっは」と笑いまくりました。そしておしまいに「やった、やった、いえー」と大はしゃぎです。

▼平成27年3月19日10時、
市民交流センター 松の間にて



▲講師の宮田和華子さんと部会員
▼森川慶記さん(中央)



この日初めて会った人とも、手を組んだり、肩を叩きあったりしながら、「わっはっは、あっはっは」と大声で笑い合うと、脳内エンドルフィンとかいう物質が沢山分泌して心身ともに元気になるそうです。既にこの効果は医学的にも認められ、治療にも応用されているそうです。

大きな声を出して笑うという動作は、体内に溜っている炭酸ガスを思いっきり吐き出すことになりしますので、その反動で酸素を沢山吸い込みます。つまり正しい呼吸法でもあり、血行の改善にも繋がる素晴らしい健康法だと思いました。

自然健康部会のモットーでもある「自分の健康は自分で守ろう」にふさわしいラフターヨガは、おそらくこれから日本でもどんどん普及していくことでしょう。

自然健康部会部長 / 渡辺玲子