

平成 28 年 12 月 10 日

上大和川住宅

第5回 つどいの広場

テーマ・「笑いヨガ」



上大和川住宅集会室において、第5回「つどいの広場」を開催いたしました。

今回は「笑いヨガリーダー」の松下由佳子さまを講師にお招きしました。

笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。笑いが健康に良いことは、知られています。またコミュニケーションの潤滑油としても、人間関係を豊かなものにしてくれます。酸素がたくさん取り入れられ、気分がよくなり、元気になります。

笑いヨガは、横隔膜をしっかり動かし声を出して笑うほど効果があります。

リーダーのもと「手拍子」「深呼吸」「笑いの体操」「リラクゼーション」の順番で、その場面にあった笑い声を出して体操として笑います。

笑いヨガは体操として笑うので、気分に関係なく笑うことが出来き、大きな声で笑っているとつられてみなさんも声を出して笑われていました。



矢田東ランチ・岡本相談員から、包括・ランチは介護・福祉の相談窓口の案内を行い。

気軽にご相談いただくようにお話しいたしました。



次回 1月14日土曜日 午後2時～3時
テーマ・「健康体操」