

突撃☆ちいきのけいじばん



タイトル	牛頸区 ニコニコの郷(さと) 笑いヨガ
日時	令和 5年 1月 10日(火) 10:30~11:30
主催	ラフターヨガ・インストラクター 野田たつ枝 さん
概要	毎月第2月曜日に、畑ヶ坂の古民家で、地域の高齢者の集いの場として笑いヨガを開催している。笑いヨガは、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操。参加費は1回500円。参加中は本人が決めたニックネームでお互い呼び合い、親近感がでる場づくりとされている。笑いヨガの時間は休憩を含めて1時間程度。終了後行われる自由参加のお茶会は、情報交換や気になる事を話し合う場になっている。

開催のお知らせ『のぼり』が目印



ニコニコの郷 入口



みなさんと楽しく、ハッピーに！
人生笑っていこう!!



▲堀さん

▲大園さん

▲田中さん

▲講師：野田さん



社協公式LINE

休憩や終了後には、コーヒーやお茶菓子をいただき、情報交換会に☺

コロナ前は福祉施設で働かれていた講師の野田さん。「高齢者が地域でもっと元気に過ごせるように」という想いで、コロナ禍で笑いヨガインストラクターの資格を取得されました。その後、近隣にお住まいの高齢者を中心に、空き家の古民家を活用して笑いヨガの活動で交流を深められています。

参加者の中には、最高年齢が89歳の方も！ 去年の11月には、南地区コミュニティセンターの福祉部会のイベントに講師として参加し、70名程の参加者が楽しめました。また、ニコニコの郷では、笑いヨガの育成リーダー研修会を実施されており、令和4年度に参加者の中から3名のリーダーが誕生！ 地域を元気にしたいね、と話されていたリーダーの田中さん、堀さん、大園さんが、とても頼もしく感じました。