

各務原市地域包括支援センターつつじ苑通信

平成24年3月号

家族介護教室を開催しました！ テーマ 『笑いヨガ体験』と座談会



3月7日（水）稲羽東福祉センターと3月13日（火）稲羽西福祉センターの2回、同じテーマで開催しました。

講師には元気いっぱいの「笑いヨガティーチャートツシー」さんをお迎えし、笑いヨガはもちろん、トツシーさんの介護体験のお話と自作DVDを見ることができ、大変貴重な体験となりました。

笑いヨガはインドのお医者さんが考えた、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた楽しい健康法で、笑うことで自然に腹式呼吸ができ、新鮮な酸素が脳や身体に行き渡り、「脳の活性化」や「免疫力の向上」に効果があると言われていそうです。「あいさつ笑い」から始まり、「電気ショック笑い」「ミルクシェーキ笑い」「ジブリッシュ」（興味のある方は調べてみて下さい）などなど・・・大声で「わっはっは！」と思いきり笑うと本当におかしくて楽しくて日頃のストレスを忘れ気持ちをリセットすることができました。

「もっとあーしろ、こーしろ。アレも載せろ」等、ご意見お待ちしております。

電話 058-371-2226 F A X 058-371-8431 （長谷川 西脇 林）