

# Kokoro通信

## みんなで考える心の健康づくり



こころちゃん

その言葉 1つで私 うれしいな  
～25年度 小学生の部 入選標語～

### 冬場の元気づくり事業として『笑いヨガ』を開催しました！

県内初の「笑いヨガ」の講師として県内で活躍されている伊藤晴美先生。笑いの運動とヨガの呼吸法をとり入れた笑いヨガを開催し49名の参加者で会場は笑いに包まれました。

「作った笑い」と「本物の笑い」を身体は区別がつけられず生理学的に効果は全く同じであるという、科学的根拠に基づいているとのことでした。皆さん、1日を気持ちよく生活していくためにも、ぜひ1日1回は笑いましょう。

#### 【笑いの効果】

- ・口角筋が鍛えられしわがでにくい
- ・有酸素運動になる
- ・体があたたまる
- ・脳が活性化される



### ブラボー中谷さんのマジックとお話！心の健康づくり講演会を開催しました

3月6日、みたね大学閉講式後の学習会と合わせてブラボー中谷さんの講演会が行われました。この日は荒れ模様のお天気の中、閉講式出席者と一般参加者175名の笑い声が会場いっぱいに広がりました。

20代のサラリーマン時代に顎の複雑骨折をし入院していた頃、入院中の子供たちを笑顔にしたいと思ってマジシャンになったといういきさつなどを話されました。



### ◆ チーム山本 活動紹介 ◆

3月4日、山本地区 林崎自治会館で出前サロンを行いました。

この日、岩手県被災地の釜石市からボランティアグループ10人が会館を訪れ、林崎の方がたと昼食をまじえて交流しました。昼食は手作りの秋田名物きりたんぼが出されました。

その後のお楽しみ会では、チーム山本のみなさんの色いろな芸が披露され大盛り上がり！釜石市ボランティアの皆さんからは今日のおもてなしを忘れないで、自分たちにできることをがんばっていききたいとの感想が寄せられました。

