

柏矢町地区公民館報

第4号

発行日 2025年 11月16日

発行者 柏矢町公民館事務局

編集 山本 晋也

📅 9月の行事報告

★ 女性部講座(笑いヨガ)

開催日時 2025年 9月 28日(日)

14時～15時

【会場】 柏矢町会館

【参加者】 18名

【講師】 池田 信子先生

笑いヨガとは？

理由のない笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。

この方法は、健康、幸福、人間関係の質を劇的に向上させると世界中で注目されています。

笑いは最高の薬

笑いヨガは何をするの？
笑いヨガセッションは、設定リーダーまたはティーチャーがリードして、グループで同時に行っていきます。

笑いヨガの5つのメリット

1. 気分向上
笑いヨガ数分で気分が変わります。気分がよくなるので一日中元気でいられます。
2. 健康効果
ストレスを緩和し、免疫システムを強化します。
病気の予防と回復に役立ちます。
3. 脳の活性化
脳は全体の酸素消費量のうちの 25%を消費しています。笑いヨガは身体と脳への酸素供給量を増やし、やる気や集中力がアップします。
4. 人間関係を円滑にする
笑いヨガは人と人を結び、すぐに良い関係になります。お互いを大切にすると人に出会えます。
5. 困難な時に強さを与える
うまくいっていない時は誰でも笑えます。つまり笑いヨガは無条件に笑えるように導き、希望やポジティブな心を保つのを助けます。

4つのステップ

1. 手拍子
2. 呼吸法
3. 子どものような遊び心
4. 笑いのエクササイズ

10分間の大笑いは 30分間のジョギング運動に匹敵！

現在では、企業・フィットネスセンター・ヨガスタジオ・高齢者施設・学校・大学・心身に障がいのある方やがん患者のセルフヘルプグループなど、幅広い場所で実践されています。
またTIME誌、BBC、CNN、NHK他世界中有名メディアでも紹介されています。



参加者の皆様は開始直後から非常に前向きに取り組んでくださいました。最初は少し緊張や恥ずかしさが見られましたが、講師の池田信子先生による楽しい誘導と掛け声に合わせて体を動かすうちに、会場全体が温かい笑い活気に包まれました。

📅 10月の行事報告

★ レク大会・敬老会・作品展

開催日時 2025年 10月 19日(日)

9時～14時

【会場】 柏矢町会館

【参加者】 子ども40名 大人90名

★ 運動の部



朝からの雨で開催が危ぶまれました運動の部でしたが、天候にも恵まれ、大勢の区民の皆様にお越しいただき、笑顔あふれる一日となりましたこと、心より感謝申し上げます。





年齢や体力に関係なく参加できる競技が大半を占め、皆様を楽しめる運動の部となりました。最後まで熱心に競技に参加して下さった参加者の皆様のおかげで事故、怪我もなく安全に、運動の部を終えることができました。

ご参加、ご協力いただいた全ての皆様に重ねて御礼申し上げます。

★芸能の部 フラダンス、ウクレレ鑑賞



アロアロ・アロハ同好会の皆様のフラダンスの鑑賞とのほほんウクレレ同好会の皆様のウクレレの演奏会を行いました。会場には終始、ハワイの穏やかな風を感じるような温かい空気が流れておりました。出演者の皆様による優雅なフラダンスと、心地よく響くウクレレの音色が織りなすハーモニーは、ご来場いただいた皆様の心を癒やし、笑顔があふれる素晴らしい時間となりました。

★懇親会



当日は、小さなお子様からご高齢の方まで、本当に多くの皆様にお集まりいただき、会場は終始、活気に満ち溢れておりました。皆様の楽しそうな笑顔や、久しぶりに顔を合わせる方々との弾んだ会話、新しい出会いの輪が広がる様子を拝見させていただきました。

また、作品展にも皆様から多数出品いただきましてありがとうございました。

今回のレク大会・敬老会を通じて育まれた絆を大切にしながら、今後もより良い地域づくりに努めて参ります。引き続き、自治会活動へのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。