



取材日：平成 30 年 11 月 16 日(金)

発行／金沢市社会福祉協議会 〒920-0864 金沢市高岡町 7-25  
TEL 076-231-3571 <http://www.kana-syakyo.jp>

## 新神田地域サロン【新神田地区】 笑いは元気に長生きする特效薬！



### 【活動の様子】

本日は笑いヨガ。笑いヨガとは、笑う体操とヨガの呼吸法を合わせたもので、笑うことによって健康面やストレス解消、人とのつながりに効果がでてくるそうです。「ヤッター、ヤッター、イエーイ！！」と握手笑い、クリーム笑い、家事笑い、梅干し笑いとは様々な笑いヨガを体験し、会場が大きな笑いに包まれました。



### 【主催者の想い】

新神田地域サロンは月 2 回第 1、3 金曜日に新神田公民館で開催されています。手作りのネームやお昼のお弁当を出すなど、居場所・健康・仲間づくりができるように様々な工夫をされています。新神田地区社会福祉協議会の鍋木会長は「現在、女性の参加者が多いので、男性の参加も増やしていきたい。」とお話ししてくれました。



### 【参加者の声】

「笑いヨガ楽しかった！」「笑うことでこんなに体が熱くなるんだ！いい運動になった！」「気分転換になった！」といった声や、参加者の中には「一人暮らしだからここに来るとおしゃべりできるのですごく楽しい。いろんなことを知ることができるので毎回楽しみにしている。」と笑顔でお話ししてくれました。

### 【活動の基本情報】

- ・開催日：毎月第 1、3 金曜日
- ・時間：10:00～13:00
- ・対象者：新神田地区  
65 歳以上の方
- ・会場：新神田公民館
- ・連絡先：新神田地区社会福祉協議会  
076-291-0025

### 【取材メモ / 取材者：宮田亮平】

#### ＜取材でわかった活動の効果＞

- 居場所づくり
- 健康づくり
- 仲間づくり
- 孤立防止
- 集いの場

※  …地域にとって  …個人にとって

#### ＜取材の感想＞

最初は硬かった表情も最後には自然な笑顔になっていました。

