



取材日：平成 30 年 12 月 12 日(水)

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>

サロン・のまち【野町地区】 笑いはどんな薬よりも効果的！



【活動の様子】毎週水曜日に開催されているサロン・のまち。毎月 2 週目は民生委員さんによるお楽しみ会です。今日は、荒牧裕子さんを講師に笑いヨガを体験しました。「笑いはお金がかかりません。副作用もありません。お互いに笑い合うことで相乗効果も得られます！」「確かに！」笑いヨガに加えて荒牧さんの楽しいお話に「わはははは！」と元気な笑い声が響いていました。



【活動の経緯】野町地区民生委員児童委員協議会の番匠会長がオレンジカフェのまちに参加した際に、荒牧さんとお会いしたそうです。ちょうどその頃、民生委員さんがサロンの内容に迷っていたこともあって、笑いヨガの講師をお願いして今日の活動に至りました。当番の民生委員さんたちは内容を考えることに苦労しているようですが、参加者が楽しんでくれることが嬉しいそうです。



【参加者の声】サロン後のお茶タイムで、参加者に感想を伺いました。「初めて体験してみたけどおもしろかった！」「他の笑いヨガも体験したことあるけど、いろいろあるんやね。楽しかった！」「普段家にもこんなにかわいからいい体験ができたわ〜」笑いヨガ効果なのか、みなさんニコニコと明るい表情でお話してくれました。

【 活動の基本情報 】

- ・開催日：毎週水曜日
- ・時間：13:00~15:00
- ・対象者：野町地区にお住まいの 65 歳以上の方
- ・会場：野町会館
- ・連絡先：野町校下社会福祉協議会
(076-241-3204)

【 取材メモ / 取材者：村澤 成美 】

《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
- 見守り関係の構築

※…地域にとって …個人にとって

《取材の感想》

いくつになっても『笑うこと』『笑い合うこと』は元氣と健康を保つ秘訣になるようです(^^)笑顔を大切にしたいと思います。

