



こんにちは。春から青さを増し始めた緑が鮮やかな緑色へと変わっていく新緑の季節になりました。ポカポカ暖かい日が続く、普段運動をしない人も外に出て体を動かしたくなりますよね！5月とはいえ、松本では、紫外線が高いので、日焼け対策と熱中症に注意して、水分補給は忘れずに摂取を心がけましょう！

さて、今月のひろば通信では、

- ① 内田地区福祉ひろばでの「ふれあい健康教室&福祉交流のつどい」ウォーキングとお花見と、
- ② 松原地区福祉ひろばでの「ふれあい健康教室」笑いヨガの様子をお伝えします。

1. 内田地区福祉ひろば

「ふれあい健康教室&福祉交流のつどい」



まずは、ウォーキングで健康づくり！そして歩いた後はみんなでお弁当を食べながらお花見！をご紹介します。

内田のふれあい健康教室は、内田のひろばで作った体操からスタートです。氷川きよしさんの「ズンドコぶし」に合わせて体操するのですが、皆さんが、知っている曲で、振り付けも簡単で楽しく、すぐ覚えられそうない感じに仕上がっています。これからのふれあい健康教室は、毎回この体操から始まるそうです！ネーミングは、只今募集中で、近々内田らしい名前が付くそうなので、どうぞ期待です！そして季節の歌、ストレッチと脳トレでウォーミングアップをしてお花見ウォーキングに出発です！

ウォーキングのコースは、体力別で、長距離コースと短距離コースとひろばでゲームコースの3グループに分かれて行われました。

当日は朝までに雨が止み、いいお天気になりました。風が少し強かったのですが、気温はちょうどいい感じで、まさにウォーキング日和でした。内田福祉ひろばの位置は、標高702.3mで、ウォーキングのルートはここから少し登って行くルートです。内田は、ちょうど桜が満開で、桜や菜の花など、たくさんの花を見ながら、桜の綺麗なポイントで、写真を撮ったり、約1時間のウォーキングを楽しみ、ひろばに戻って、みんなでお弁当をいただいで終了しました。



2 松原地区福祉ひろば 「ふれあい健康教室」

松原地区福祉ひろばの「ふれあい健康教室」の内容は盛りだくさんです。まず、体づくりサポーターさんの体操と脳トレからスタートです。続いて、コーディネーターさんの伴奏で季節の歌を歌い、松原イチオシの「パタカラ」です。これは、「口びるを閉じる力」「舌の前方への動き」「舌の後方への動き」「舌の上方への動き」を鍛えるための口の運動です。そして、5月は、講師 井上 真由巳先生の「笑いヨガ」が行われました。笑うことは一番簡単な健康法で、本物の笑いなら寿命が5年延びるそうで、作り笑いでも寿命が2年延びるそうです。ビックリですね！口角が動くと脳が笑っていると判断するそうで、作り笑いでもOKだそう



です。

笑いヨガの「笑い」は、作り笑いをつくる事です。

笑いヨガの「ヨガ」は、深く吐いて、深く吸う呼吸法の事です。なので、体が硬くても大丈夫なのです。

まず、深い呼吸の練習から、ゆっくり体をたおしながら吐いて、ゆっくり起こしながら吸うと自然に深い呼吸ができます。深い呼吸をすると、体がポカポカして代謝が良くなります。

次に、手のひらを指先からピタリくっつけて、拍手をして手のひらツボを刺激します。

これで準備完了！笑いヨガ開始です！、

まず、深い呼吸をします。口から吐いて鼻から吸う、そして3秒止めて、アハハハと笑います。みなさん最初ははずかしがっている様子でしたが、先生の笑い声につられて楽しそう！先生が、どんな状況で笑うというストーリーを変えてどんどん進んでいくので、みなさんアドリブを入れながら、「笑いヨガ」を楽しみました。



コーディネーター紹介



今月号から1年がかりでコーディネーターさんの紹介をします！座右の銘を聞いてみました。

★松原福祉ひろば★

山田 薫さん（下）

「一隅を照らす」

森田 知子さん（上）

「ケ・セラ・セラ」

★城東福祉ひろば★

上垣 多津子さん（左）

「やわらかい心で充実感のある

生き方をしよう！」

中野 ますみさん（右）

「なせば成る」

★内田福祉ひろば★

横木 ゆかりさん（左）

「ピンチはチャンス」

降旗 とし子さん（右）

「いつも笑顔で」

