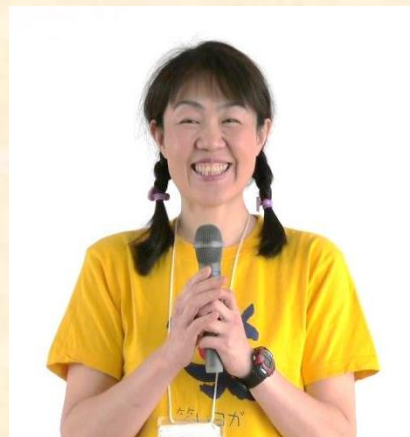


長嶺地域コミュニティ協議会だより

発行日平成27年2月10日 新春のつどい 特集号 平成27年1月24日開催
発行 長嶺地域コミュニティ協議会広報部 発行責任者 水本直弥 編集・発行 広報部 斎藤真弓
この広報誌は新潟市地域活動の補助金を受けて発行しました。 ホームページ www11.ocn.ne.jp/~minekomi

平成26年度「新春のつどい」 健康づくり「笑いヨガ」

講師：村山 昭子先生 (笑いヨガティーチャー)
(新潟市地域活動補助事業)



水本会長の挨拶

元気で長生き
ピンピンころりん
が理想です。



健康づくり 「笑いヨガ」

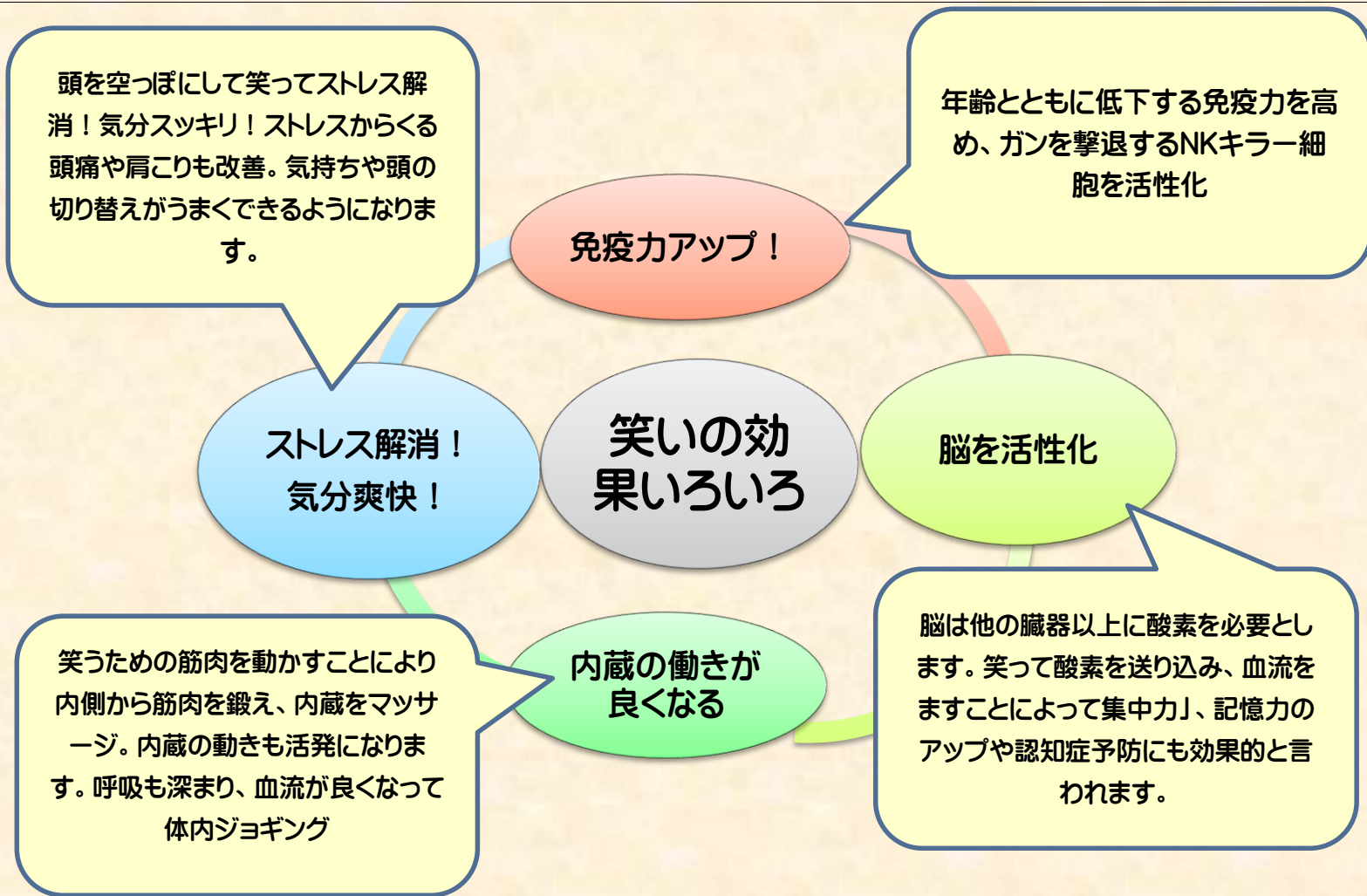
健康福祉部 部長 松原明子

来年度の「高齢者を地域で支えるモデル事業」の中で日頃の健康づくりの一つと「笑いヨガ」を取り入れることになりました。

そこで、まず「笑いヨガ」とは、なあにということで「新春のつどい」の中で、実践させていただきました。

「笑いヨガ」とは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたものです。初めての方、何回か経験されたことのある方、様々な方々の参加をいただきました。

「笑いヨガ」は誰でも簡単にできる笑いの体操です。家庭でも毎日実行していただきたいというものでした。「体操としての笑い」も「本当の笑い」も体は区別がつかず、健康への効果はどちらも同じという科学的根拠に基づいた健康法です。私達も毎日笑って「笑顔のすてきな人」になりましょう。



体や心の病気の7から8割はストレスが原因と言われています。

笑うことにより脳内をリセットしてストレスを排除しましょう!

これからの長嶺コミ協の行事予定

2月15日「新春地域ミニサミット」 2月26日「防犯座談会」
3月「卒業と入学を祝う会」「健康講座」などを予定しています。

皆様のご参加をお待ちしております。