

### 秋の一日

## 「ヴァイオリンコンサート」を楽しむ

事業部 溝口 清

平成 26 年 11 月 1 日(土)大田原市ふれあいの丘シャトー・エスポワールにおいて、恒例のヴァイオリンコンサートを開催しました。

昨年は鹿沼市での開催でしたが、今年は程よい会場が確保できたこともあり、大田原市での開催となりました。初めて利用した会場でしたが、音響効果も良く、窓から眺められる紅葉が一幅の絵となり、コンサートの雰囲気盛り上げてくれました。

コンサートは、池田敏美さんの練達のヴァイオリン演奏に加え、名コンビの岩本由佳さんのピアノ演奏、今回初めて出演された渡邊敦子さんのソプラノ歌唱も、県北地域では触れる機会も少ないこともあり来場者を大いに魅了し、皆さんに楽しんで頂くことができました。

来場者からは「毎年、本物の音楽をリーズナブルな参加費で気軽な雰囲気を楽しめるので大変嬉しい。来年も楽しみにしています」などの感想を頂き、非常



に好評でした。なお、チケット販売は会員の皆さまのご協力により、ほぼ計画の百二十枚に近い実績となりました。

## 好評！「ゆめーさくら博」での「笑いヨガ」と「健康体操・自彊術」

事業部 溝口 清

平成 26 年 10 月 25 日(土)さくら市喜連川体育館で開催された「ゆめーさくら博 2014」に健生として初めて参加し、「笑いヨガ」と「健康体操・自彊術」の体験会を出店しました。

「ゆめーさくら博 2014」は、さくら市民の生涯学習を推進する施策として、さくら市が毎年開催している様々な体験ができるイベントです。

「笑いヨガ」は、各回 8 ～ 10 名の参加があり、早川さん、福田さんのリードで皆さんそれぞれに心を開放して楽しんで頂きました。なかでも、ノリノリで参加して頂いた消防士さん、はにかみながら両親と一緒に参加してくれたお嬢ちゃんが印象的でした。「健康体操・自彊術」は、各回とも会場がいっぱいになる程の参加者に恵まれました。この体験に参加された中から 2 名の方が実際の自彊術教室に通われており、市民の健康増進に寄与できました。主催者からは「笑いヨガと自彊

術のコーナーが一番賑やかだった。参加者も大変楽しそうにしていた。来年も是非参加してほしい」と嬉しい感想を頂き、非常に好評でした。今回の参加のねらいであった、さくら市民への健生協活動のアピールができたものと考えています。



## 「生きがいサロン」への出前講座

～ 笑いヨガ ～

研修部 福田 越子

当会員の長尾さんから出前講座の依頼があり、那須塩原市五軒町公民館で実施されている「生きがいサロン」のボランティア活動に「笑いヨガ」の講師として早川、福田が担当しました。

この「生きがいサロン」は、65 歳以上で公民館に自力で来られる方を対象に月 1 ～ 2 回開催されており、今年 10 周年になるそうです。今回の出前講座には、

60 歳代から 90 歳代の男女 43 名が参加され、最高齢者はなんと 92 歳でした。この地域は那須塩原市で最も高齢化率が高い地域とのこと。最初に全員で「生きがいサロンの歌」を合唱後、軽い体操を 20 分ほど実施し、「笑いヨガ」を始めました。

参加者の皆さんは、お互いに旧知の仲らしく、和気あいあいの雰囲気でした。しかし、「笑いヨガ」は未体験の方が多く、緊張しているようにも見えましたが、笑いを進めていくうちに、生き生きとした笑顔が増えて行き、車いすの方や杖をついてきた方も、すっかり笑顔の良く似合うお兄さん、お嬢さんになって楽しく過ごされた。この出前講座を企画してくだ

さった区長様および長尾さんに、細かいお心遣いをいただき、感謝しております。ありがとうございます。



### 健康生きがいづくりアドバイザー 2名誕生!!

研修部 福田 越子

当協議会主催の「アドバイザー養成講座」は、毎年10月～11月に実施されてきましたが、26年度は少しでも多く受講生が挑戦していたらいいとの思いで、イベントの多い秋を避け、7月20日・27日、8月3日の3日間に変更し開催しました。

養成講座開催の事前準備として、下野新聞に養成講座募集案内の掲載(5月・7月の2回)、シールバー大学校(北校・中央校・南校)への募集要項チラシの配布・説明会・挨拶などの対応に、会長はじめ会員に協力を依頼しました。

また、講師担当者の事前勉強会を開き、講師としての心構えや講義方法、講義の組み立て方、確認事項などの意見交換を行い講座に備えました。講座受講の問合せは7名、3名申込み、最終的には2名が受講しました。

初日と最終日は「健康の森」、2日目は「ぼぼら」で実施、事務局としての世話を研修部の高橋、島方、福田が担当、講師は当協議会会員8名が分担して務めました。

初日は、会長挨拶に続き、オリ

エンターションでは、会長が全員の講師紹介をされ、受講生も自己紹介をして身近な関係の中で、養成講座がスタート致しました。受講生(戸上明さん、浅野チカヨさん)は、最初は緊張されておりましたが、熱心に耳を傾け、質問や笑いのある有意義な講座になりました。2人は第1次資格審査レポートに合格され、27年1月に「健康・生きがい開発財団東京会場」の資格認定研修会に挑戦され、見事合格されました。

おめでとうございます。当協議会に入会され、健康生きがいづくりアドバイザーとして活動されますことを期待致しております。



### みやシニア活動センター 地域デビュー講座「笑いヨガ」

研修部 早川久子

- \*日時:平成26年10月31日(金)
- \*会場:宇都宮市総合福祉センター
- \*テーマ:笑いヨガ

〜心も体も健康に〜  
\*開催目的:シニア世代が、まちづくりの担い手として活躍するきっかけづくりとしてのマニパワー育成事業。

\*参加者:20名

\*講座内容:笑いヨガの歴史、健康体操と呼吸法、笑いの効用等と諸注意事項をDVDを使用しながら説明した後、基本のエクササイズから紹介した。参加の皆様は「笑って元気、笑うから楽しい」を体感していただけたよう誘導した。終了後、「こんなに笑ったのは久しぶりー、楽しかった元気になりました」と笑顔で、感想をいただいた。センターの担当の方から、「座学が多いので、このような身体を使いながら声を出し笑って、元気になるのはとても良い」との評価をいただいた。



### 浪江町社会福祉協議会訪問

地域活動 鈴木羊子

さくら市主催で平成26年11月10日に開かれた、被災地研修会にボランティアの人たち16名がバスで参加しました。私は事務局として同行しました。

研修会は、浪江町社会福祉協議会事務局長、原さんから2011・3・11の大地震や原発事故発生直後から、停電や放射能の恐怖を体験したこと、生活の総てが奪われて全町民が各地に避難生活を強いられた苦しい時期や現状の問題点を話された。また、町民が故郷に戻れるような様々な環境整備など推進中であることも、お聞きしました。

復興状況は、新聞やテレビで報道されたことしか解りませんでした。社協の職員、民生児童委員の方々が住民の生活再建に日々大変なご苦労と、懸命な取り組みの姿を伺う事が出来、強く印象に残りました。

被災者の一番近くにおいて、国や県行政に対する代弁者であったようです。研修の最大の成果は、被災した浪江町の方から直接、生の声を聞くことが出来たことでした。そして私たちに何が出来るかを考える良い機会になりました。一日も早く復興されますように心よりお祈りいたします。

