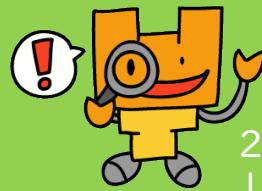


へこまんくんといく！

2025年
12月2日発行

松山市生活支援体制整備事業における生活支援コーディネーターが松山市内の地域を訪ねて取材した、つながり・支え合う地域の多様な取り組みを『地域のお宝』としてご紹介します。

取材先

粟井地区社会福祉協議会

～いきいき健康教室『笑いヨガ』～



粟井公民館にて、いきいき健康教室「笑いヨガ」が開催されました。

今回は、各地でご活躍されている認定笑いヨガティーチャーの玉井 千恵 先生にお越しいただき、笑いと健康をテーマにしたご講演をしていただきました。

手をたたきながら「ホッホッ！ハハハ！イエーイ！」の掛け声が基本動作で、何度も繰り返し笑う練習をしました。先生の笑い声やお話に自然と笑ってしまい、自然な笑いやツッコミも飛び交う和気あいあいとした教室となりました。

10分間の笑いヨガは30分のジョギングに匹敵する！？という程、笑うことで全身を使った運動になるそうです。皆さんも、毎日一度は笑ってみませんか？

生活支援コーディネーターのここがポイント！

粟井地区の社会福祉協議会では、健康寿命を増進するために毎年健康教室を開催しています。今回の笑いヨガでは、声を出して笑うことでストレスが緩和される、肺活量が鍛えられる。という効果もあるそうです。加齢とともにリスクが高まる、誤嚥性肺炎や認知症の予防にも繋がりますね。



地域の取り組みを教えてください！

「へこまんといく！」では、松山市内の実践を募集しています。「私たちはこんな工夫をして、気にかけ合っている」など、あなたの地域の支え合いの取り組みを教えてください。情報をお持ちの方は右記のお問い合わせ先まで！

お問い合わせ先

松山市社会福祉協議会 地域福祉部地域支援課
〒790-0808 愛媛県松山市若草町8番地2
TEL: 089-941-3828 FAX: 089-941-4408