

2014年5月活動記録

活動日時	2014年5月8日 午前10時から14時まで
場 所	・ラフターヨガ（港区立神明いきいきプラザ） ・ノルディックウォーキング（浜松町周辺の名所旧跡巡り）
出席者	8名（うちウィメンズ会員3名、RSSC4期生2名）
活動内容	<p>1 テーマ： ～これからも元気に活動できるように～ 「ラフターヨガ&ノルディックウォーキングの体験学習会」</p> <p>2 指導者：藤原まき子さん、アシスタント：関さん（お二人共4期生）</p> <p>3 内 容：</p> <p>(1) 10時～11時:ラフターヨガ (Laughter Yoga)</p> <p>◆説明 (20分)</p> <p>藤原さん（認定リーダー）からラフターヨガについての説明をお聞きした。ラフターヨガはインドが発祥の地であるが、今や急速に世界中に広まってきたようだ。従来のヨガの呼吸法に「笑い」を取り入れ、年齢や性別や障害にとらわれず誰にでもできる笑いの体操（笑いの健康法）である。</p> <p><ラフター（笑い）ヨガの4つの要素></p> <ul style="list-style-type: none"> ・手拍子と掛け声 ・呼吸法 ・子供のような遊び心 ・笑いのエクササイズ <p><笑いの生理的な効果></p> <ul style="list-style-type: none"> ・抗ストレス効果 ・エンドルフィンの分泌 ・免疫系の強化 ・優れた有酸素運動 ・血液循環の促進 <p>◆体験 (40分) 具体的に9種類のラフターヨガを体験した。</p> <p>* 日常の生活で余り大きな笑い声を出すことがないので、果たして本当に大声で笑うことができるのだろうかとかと少々不安を覚えながら参加したが、指導者の明るく気さくな雰囲気には引き込まれて、気が付いたら何もかも忘れてしまい、汗びっしょりになって笑うことができた。血液が体の隅々まで巡ってくれたようで、実に爽快な気分になった。</p> <p>一人ではなかなか笑うことはできないが、大勢で集まって笑うとこんなに人の心を明るく前向きにしてくれるのだと改めて「笑いの効用」を実感することができた。今や病院、デイサービス等でも取り入れられているとのこと。楽しく笑って……これからも元気に活動していきたいと思った。</p>



(港区立神明いきいきプラザ)



(汐留シオサイト5区イタリア街)

(2) 11時～14時：ノルディックウォーキング

汐留シオサイト5区イタリア街（基礎編講習会） ⇒ 日赤本社見学 ⇒
芝公園 ⇒ 東京タワー近くでランチタイム ⇒ もみじ谷（蛇塚） ⇒
宝珠院 ⇒ ザ・プリンス・パークタワー東京（庭園） ⇒ 増上寺 ⇒
常照院 ⇒ 浜松町駅解散

* 港区内の歴史に触れたり、途中見かけた新緑や満開のバラの香りに心も体も頭も癒され、ノルディックウォーキングを通して歩くことの大切さを学んだ。藤原さんは、芝公園もみじ谷の落葉掃除をこっそりされているようで、地域をととても大切にされている姿勢も学ばせていただいた。



(芝公園)



ザ・プリンス・パークタワー東京（庭園）



(東京タワーを背にして)

(小杉：記)