

アクティブシニア応援マガジン for Active Age

vol.10  
無料

# アクティ ing

Smile and Challenge  
スマイル&チャレンジ

[人生まだまだ進行形]

掲載メニュー／川柳で、脳活性化!●TOPICS仲間づくりははじめの一步●イベント・講座教室情報

らくらく健康法

## 笑いヨガ

見た目は滑稽?  
効果は抜群!



地域を支える力

## 手しごと屋 豊橋

「楽しく集い、学び、助け合う」  
新しいつながりを作るために



# 笑いで健康法を見た目は滑稽？効果は抜群！



数年前からメディアなどでも取り上げられており、ここ数年で世界中に広がった「笑いヨガ」。今回は本誌の掲げるスマイル&チャレンジのコンセプトにピッタリなこの「笑いヨガ」を石巻校区市民館で開催される「笑いヨガ教室」での体験取材を通じてご紹介いたします。

## 誰でも簡単にできる健康法！

本日の教室参加者は大人・子ども・取材班含め12名です。ヨガと言えば独特なポーズと呼吸法で知られており、我々取材班は体の固い人ばかりで心配していましたが、すべてのエクササイズ（運動法）は軽いストレッチ程度のもので怪我や病気でなければ誰でもできるものでした。ただヨガや体操との違いはすべてのエクササイズに「笑い」が入ることです。

人は笑えと言われてすぐに笑えるものではありません。しかし、指導員の小柳津さんが言いました。「笑うためには、コメディやコントは使いません。笑いヨガでは、皆が集まり笑い合うことで伝線していきます。笑えないと思っている方でも皆の笑う姿を見て自然に笑えるんです。笑うのが苦手な方は口角を上げるだけでも良いですよ。それでも脳は笑っていると認識し自然に楽しい気分になり笑えるようになります」

それは笑ったふりをするだけでもよいということでしたが、我々取材班も含め参加者のほとんどの方がエクササイズを行うごとにそれが本物の笑いに変わったことを実感しました。



## 笑いヨガとは

笑いヨガとは、インド人医師のマダン・カタリアによって1995年に創案された、笑いとヨガの呼吸法とを組み合わせたユニークで新しい健康法です。酸素をより多く体内に取り入れることで活力を高め、健康を増進させます。

みんなと一緒に笑ったニヤン♪



## 笑いの基本運動！子ども心に戻りましょう

笑うためには、子ども心や遊び心を持った気分になることがポイントとなります。

笑いヨガは基本運動とエクササイズの繰り返しで構成されますが、まずはこの基本運動から始めます。これは子ども心に戻っておまじないでもあり、エクササイズに入る前の心の準備です。

内容はテンポに合わせて、「ホ・ホ・ハハ」と発声しながら同じテンポで2回拍手をして、最後に世界に笑いが届けと願いをこめて「いぞいぞいぞいぞいぞ」と両手をあげて声を出します。初めて参加した我々取材班は少し子どもっぽく恥ずかしい気がしましたが、数回繰り返し返すと違和感なく行うことができ羞恥心が薄らいで楽しい気分になりました。

## 笑いが伝染？笑いヨガの魔法

エクササイズには名前があり、そのすべてに「〇〇笑い」が付きます。今回は、「自己紹介笑い」からです。皆さん簡単な自己紹介の最後に大笑いします。

つづいては静電気笑い！相手に軽くタッチして静電気が起こったようになりアクションで大笑いします。そして、ミルクセーキ笑い・ケータイ笑いなど約3〜5分





笑いヨガの5大効果



**1 「ポジティブ思考」**  
笑いヨガで行うエクササイズ  
の体験は、あなたに笑い・笑顔・  
遊び心などのポジティブな思考  
をもたらします。

**2 「健康促進ストレス軽減」**  
笑いヨガは、身体的・精神的・  
感情的ストレスに対処できる  
運動でほとんどの病気の根源  
となっているストレスを減少さ  
せることができます。

**3 「脳力UP」**  
脳が最高のパフォーマンスを  
発揮するためには、身体他の  
器官より25%以上多い酸素  
を必要とします。笑いヨガで  
は、脳のみならず全身に新鮮な  
酸素を供給し、仕事効率などに  
効果があります。

**4 「人間関係づくり」**  
参加者と笑い合うエクサ  
サイズで、自然に他人と共感を持  
つ体験ができます。この体験は  
実生活でも、他人を誉めること  
と、認めることが自然とできる  
ようになります。

**5 「困難を乗り越える力」**  
困難に遭遇したとき人は笑  
いを失います。しかし、笑いヨガ  
で運動として定期的に笑ってい  
ると、不利な状況や難しい人々  
に対して、前向きな心で対応  
できるようになります。

このエクササイズを2時間で20種以上行います。  
このエクササイズには決まった型もたくさんあり  
ますが、自分で自由に作っても構いません。大切な  
は楽しく子ども心に返って、いろいろとイメージして楽  
しむことです。  
エクササイズを10種も行うと、体が火照り、笑いも  
自然なものとなっていました。一緒に参加している方  
たちと恥じらいを忘れて笑い合うことで、打ち解け  
た感じもしてきます。人と人の心が笑いと通じて  
通じ合うことができる。これが笑いヨガの魔法なん  
でしょう！  
最後は、仰向けになってヒーリングミュージックを流  
しながらリラクセス。まさに誰でもできる簡単にユ  
ニークな健康法、「笑いヨガ」をぜひやってみては？

■小柳津恵子さんへインタビュー

**Q1 活動のきっかけは？**  
\*  
本業であるヘルパーの仕事で、ケアリン  
グ라운の訪問活動に触れる機会があ  
りました。そこで自分もこのような人  
を喜ばせる活動がしたいと感じ、ケア  
リングラウンに参加し、その活動の一  
つとされる笑いヨガの資格をとり、  
昨年教室を開きました。  
\*主に医療、介護施設などで心のケアを行う進化師のこと



アクティブシニアの  
小柳津恵子さん紹介

本業であるヘルパーの仕事のか  
たわら、笑いヨガの指導員資格  
を取得。昨年9月から教室を始  
める。笑いヨガの他にも、福祉  
活動として人形劇や演劇などの  
活動をしており、本年度の豊橋  
市福祉大会において社会福祉実  
行章を受章。

**Q2 やりがいは何ですか？**  
笑いヨガだけでなく人形劇や演劇などの  
活動も行っていて、人を喜ばせる・励  
ますといった活動でのふれあいに生き  
がいや楽しさを感じています。練習  
など大変なこともあります。それ  
以上の喜びを感じています。

**Q3 これからのこと**  
これからの笑いヨガの目標は、指導員育  
成を行うことができる「笑いヨガ  
ティーチャー」と呼ばれる資格を  
とり、教室を開いてみたいという  
かたを育てることです。

■参加者の声

いつも気軽に来て  
います。終わった  
後の爽快感がなん  
とも言えませんね。  
友達や子供など年  
齢を問わず気軽に  
遊びに行く感覚で  
誘えるところが良  
いですね！



毎日をより  
ハッピーに。  
いつもより  
少し前向きに。



「笑いヨガ」  
メンバー募集中!

★無料体験随時受付中★

【場所・日時】  
石巻校区市民館 第1・3木曜日 AM10:00  
生活家庭館 第1・3水曜日 AM10:00  
連絡先：080-6962-1210 (指導員 小柳津さんまで)  
※出られないときは留守電へお願いいたします

# コミュニティカフェ「手しごと屋豊橋」

## 「楽しく集い、学び、支え合う」 新しいつながりを作るために

手芸や料理教室、健康体操といった各種講座をはじめ、玄米菜食交流会、市民活動への参加など、幅広い活動を行っているコミュニティカフェ「手しごと屋豊橋」グループ設立から現在までの経緯や活動の目的、会員の方々の想いなど、お話をうかがいました。



おいしいランチに自然と笑顔に。



笑顔あふれる「ふれあいランチ」づくり



自由に裁縫を楽しむ「ちくちく講座」



最年長会員の高柳さん

### 講座いろいろ



健康体操



家族葬についての講座



特別支援学級の子どもたちと柔道教室

自分たちがしたいことを、自分たちの出来る範囲で実行しています。

### コミュニティカフェとは

個人・町内会・NPOなどで運営される子どもから高齢者など、誰もが気軽に集うことのできる地域交流の場。「地域の茶の間」とも呼ばれており、人と人との繋がりや支えあいを生みだし、地域の課題を解決する存在となっている。



## ここは私にとつて幸せな場所

コミュニティカフェ「手しごと屋豊橋」では、会員自身が考えた様々な講座・イベントを実施。会員の自主性を活かした運営をしています。取材に訪れた9月15日は、恒例のふれあいランチと作品づくりが行われていました。

### 人気のふれあいランチ

活動の一つである「ふれあいランチ」では、グループとしての特徴を出そうという会員からの意見があり、\*マクロビオティックを学ぶ会員が中心となってメニューを考え、玄米と野菜を中心とした健康食を作っています。この日のメニューに使用されているセイゴは、会員の家族が当日の朝、釣ってきたもので、オクラは会員の家庭菜園で収穫したもの。調理は会員が手分けして行い、味付けも塩麹を使ったり、カレー味で仕上げたりと、会員のアイデアが活かされています。



〈この日のメニュー〉  
 ・黒豆入の玄米ご飯  
 ・セイゴのフライ  
 ・冬瓜のカレースープ  
 ・オクラの胡麻和え  
 ・切干大根

\*玄米菜食を中心とした食生活法・食事療法の一つ

### 講座も会員が楽しく企画

手しごと屋豊橋では週替わりで、自由に裁縫を楽しむ「ちくちく講座」や料理講座、将来の不安解消勉強会、エンディングノートの書き方、介護予防健康体操などの講座を開催しています。どれも会員の特技を活かしたものであったり、興味・関心を持っていることが企画になります。もちろん、会員が企画立案します。講師については、企画した会員自身が担当したり、会員の人脉やネットワークを通じて依頼したり、自分たちが本当にしたいことを、自分たちの出来る範囲で実行しています。この日はバザーなどで販売する作品づくりが行われました。皆さ

んは会で知りあった間柄ですが、あたかも数十年來の友人かのように親しくされている様子が印象的でした。

### 手しごと屋に参加して、最年長の高柳さん

手芸教室の講師かつ最年長会員の高柳さん。古い着物の生地などを使い、タペストリーやカバン、干支の羽子板や人形などの多彩な作品を作成、バザーなどに出品しています。「買ってくれた人から『良かったよ』なんて言われるとうれしい。何より自分が役に立っていることが実感でき、充実しています」と言う高柳さんですが、以前ふさぎ込んでいた時期があったそうで、その時会員仲間励まされ、徐々に自分を取り戻したとのこと。「ここは私にとつて幸せな場所。話をしたり、憂さ晴らしをしたり(笑)。手しごと屋を最優先にしています」と笑顔で話してくれました。



楽しい会話が一番の栄養。

### 明るく元気な、会員の皆さん

会員の皆さんは「色々な人と出会えて楽しい」「ボランティアに取り組むことができた」「私にとつて大切な場所」「教え合ったり、吸収したり、とっても楽しい」など明るく答えてくれました。「二人じゃ笑えないけど、大勢居れば大声で笑える」と活動のもうひとつの目的も教えてくれました。

### 代表からのひとこと

河辺代表は「いずれ誰もおひとり様になります。その時になって慌てるのではなく、今から自分の居場所を見つけてほしい。手しごと屋豊橋がその場所になればという思いで運営しています」。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



## 自分の経験を活かした居場所づくり

手しごと屋豊橋は、前代表の内藤さんと現理事の田中さんが訪問した、熊本県水俣市の胎児性水俣病患者の授産施設「ほっとはうす」支援を目的に2004年にスタート。2年後の2006年に「特定非営利活動法人 手しごと屋豊橋」となり、活動の幅を拡大。2011年3月、自主事業を運営できる施設として「老津寄りあい所」を開設し、活動拠点としています。ちなみに、会の名称の『手しごと』には「昔取った杵柄」という意味が込められています。



(右から 河辺さん・内藤さん)

## 参加者募集中です。



人のため、自分のために、参加してみませんか。ランチからの参加でも可能です。一度ご連絡ください。

「NPO法人 手しごと屋豊橋」  
老津寄りあい所

〒441-3301  
豊橋市老津町字薬師寺前19  
●TEL&FAX0532-23-2099  
●代表者携帯 090-9906-5014



# 川柳で、脳活性化！

第七回は「仲間」をテーマに川柳を募集いたしました。優れた投稿作品をご紹介します。

話すとび 両手広がる 釣り仲間  
田中 博士様

あこがれた 部活仲間は 今ダンナ  
田中 和子様

花植えて 仲間いっばい 喋り出す  
酒井 名恵子様

潑刺と フォークダンスの 仲間たち  
加藤 好恵様

一つでも 若い仲間が ほしいのよ  
山本 正子様

次回(八回)のお題は『歌』です。

## 【ハガキ裏面】

● 川柳作品  
● 住所  
● 氏名

【締め切り】  
平成25年1月10日(木)

ふるって  
ご応募を!

【宛先】  
〒440-8501  
豊橋市今橋町1番地  
豊橋市 福祉部 長寿介護課  
アクティ川柳募集係

掲載は氏名のみですが、  
本名を掲載されたくない場合は  
ペンネームもご記入ください。

※応募多数の場合はアクティ編集部が選定させていただきます。ご了承ください。



## 生きがい & 仲間づくり

生きがいを持ち充実した生活づくり

オレンジプラザを知っていますか？市民活動やボランティア活動などを支援サポートする施設として多くの市民団体が利用しています。これから活動を始めたいという方にはお勧めの施設です！

### 【スタッフの方へインタビュー】

#### Q1 市民活動とは？

答 同じ志を持った人が集まり、問題意識を持って自分たちの町を良くするために活動することです。行政サービスが行き届かない問題を解決するのに有効だと考えられています。



#### Q2 豊橋市の市民活動の状況は？

答 豊橋でも多くの団体が熱意を持って活動されていますが、行政との連携や他市の好事例を取り入れることで、もっと発展すると思っています。

#### Q3 これから始めたいと思ってる方へ

答 若い人ももちろん、高齢者のかたの技術であったりコミュニケーション能力などを市民活動にぜひ生かしていただきたいです。何をしたら良いか解らないかたでも「自分の育った地域に貢献したい」という気持ちひとつで相談に来てください。

### 【NPO・ボランティア(NCSN)】

#### Q4 ボランティアしてくれる人を探しているんだけど・・・

答 ぜひインターネットで「[ぜひインターネット](#)」をのぞいてみてください。さまざまな市民活動団体の情報が掲載されています。提供して欲しいサービスや活動をしている団体を見つけてくれるでしょう。もちろん1階の相談カウンターでもご相談にのります。

#### Q5 どんな団体があるか知りたいな。

答 ぜひ「[ぜひインターネット](#)」をのぞいてみてください。活動地域・活動内容などから、団体を検索することができます。



#### Q6 団体を立ち上げたいな。

答 法人格をもたない団体でしたら、取り決めはありませんので、「やりたい」と思ったそのときに、同じ思いの人が集まって、行動をおこせば、もう「団体」のできあがりです。もちろん1階の相談カウンターでもご相談にのります。NPO法人の設立には、一定の書類を揃えて所轄庁に申請する必要があります。

# T O P I C S

## Q&A

オレンジプラザやNPO、ボランティアに関する基本的な質問にお答えします。

## オレンジプラザ 豊橋市民センター市民活動プラザ



豊橋市民センター市民活動プラザ  
(愛称：オレンジプラザ)  
(豊橋市役所 市民協働推進課)

〒440-0897  
愛知県豊橋市松葉町二丁目63番地  
TEL：0532-56-5160  
FAX：0532-56-5161  
E-Mail：npo-info@tees.jp  
URL：http://www.tees.ne.jp/  
npo-info/

### オレンジプラザ

開館時間：9:00～21:00  
休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)  
年末・年始

### ※ ぜひインターネット

東三河市民活動情報サイト

### ぜひインターネット

URL：http://genki365.net/gnkh02/pub/index.php

オレンジプラザ  
マスコット  
アーリーくん



## (公財)豊橋文化振興財団イベントスケジュール

イベントのお問い合わせ▶(公財)豊橋文化振興財団 TEL.0532-61-6145

イベント名	日時	開場/チケット発売	入場料
川久保賜紀&村治佳織 ヴァイオリン・ギター・デュオコンサート	● 1月12日(土) ● 15:00~	● ライフポートとよはし コンサートホール ● 発売中	[全席指定] S席 3,500円 A席 3,000円
春風亭小朝 独演会	● 1月15日(火) ● 18:30~	● 豊橋市民文化会館ホール ● 11月17日(土)~	[全席指定] 一般 3,500円
新日本フィルハーモニー 交響楽団演奏会	● 2月10日(日) ● 16:00~	● ライフポートとよはし コンサートホール ● 発売中	[全席指定] S席 4,500円 学生(A席) 1,000円 A席 3,000円

## 東三河エリア イベントスケジュール

(問) お問い合わせ (㊟) チケット一般発売日

イベント名	日時/問い合わせ	開場/チケット発売	入場料
音楽の絵本 JIVE (ジャイブ)	● 11月23日(金・祝) 15:00~ ● (問) フロイデンホール ☎ 0533-78-3000	● フロイデンホール (小坂井文化会館) ● (㊟) 発売中	一般 2,500円(当日券3,000円) 中学生以下 500円(当日券700円)
第25回 新城歌舞伎	● 12月2日(日)開演時刻未定 ● (問) 新城市教育委員会文化課 ☎ 0536-23-7655	● 新城文化会館 大ホール ● (㊟) 11月16日(金)~	[全席自由] 一般 1,000円 中学生以下 500円
一宮寄席 by 豊橋落語天狗連	● 12月9日(日) 14:00~ ● (問) フロイデンホール ☎ 0533-78-3000	● 一宮生涯学習会館 ● (㊟) 発売中	一般 1,000円(当日券1,500円) 中学生以下 500円(当日券700円)
つくでの森の音楽祭2012 「クリスマスコンサート」 ~冬の日、シャンソン&ジャズでHot しましょ~	● 12月15日(土) 14:00~ ● (問) 新城市教育委員会文化課 ☎ 0536-23-7655	● 新城市 リフレッシュセンター	一般 2,000円 高校生以下 1,000円
ハートフル・ジャズ・クリスマス クリヤ・マコト・トリオwith ケイコ・リー	● 12月16日(日) 15:00~ ● (問) ハートフルホール ☎ 0533-76-3720	● ハートフルホール (御津文化会館) ● (㊟) 発売中	[全席指定] 3,000円(当日券3,500円)
市制70周年記念 名古屋フィルハーモニー交響楽団 ニューイヤーコンサート	● 1月20日(日)開演時刻未定 ● (問) ハートフルホール ☎ 0533-76-3720	● 豊川市文化会館 ● (㊟) 未定	未定
東京大衆歌謡楽団 昭和歌謡を歌う	● 1月27日(日) 15:00~ ● (問) ハートフルホール ☎ 0533-76-3720	● ハートフルホール (御津文化会館) ● (㊟) 11月25日(日)~	[全席指定] 2,500円(当日券3,000円)

元地自  
気域分  
にもも  
にする

## スポーツ・レクリエーション サポーター養成講座

文部科学省委託 高齢者の体力づくり支援事業

新しい人生のスタートを切るにあたって、地域の子もたちや学生、高齢者まで多様な世代の元気づくりを応援する活動をあなたもはじめてみませんか。本講座は、運動が苦手な人も楽しくカラダを動かし、スポーツ・レクリエーションを楽しめるようになる実技をはじめ、さまざまな仕掛け方を学ぶ全7回の講座です。単に学ぶだけでなく、本講座修了後、地域での新たな活動がスタートできる機会も設けます。仕事を卒業した方、卒業間近な方のご参加をお待ちしています。

- 参加対象:60代男女(50代、70代の方も余裕があればご参加いただけます)
- 参加費 無料
- 定員 50名(定員に達し次第、締め切ります)
- ※定員に達しない場合は中途参加も可能です。問い合わせにて確認して下さい。
- 持ち物 動きやすい服装、体育館シューズ、昼食、お茶
- 申込み先:問い合わせ先  
公益財団法人 豊橋市体育協会 気付 豊橋レクリエーション協会  
〒440-0832 豊橋市若田町1-2 若田運動公園内 TEL 0532-63-3031  
内容についての問い合わせは、阿部弘子 TEL 0532-62-2275

主催●公益財団法人日本レクリエーション協会 共催●愛知県レクリエーション協会・豊橋レクリエーション協会  
後援●豊橋市・豊橋市教育委員会・社会福祉法人 豊橋市社会福祉協議会・公益財団法人 豊橋市体育協会

全7回講座

No.	開催日	会場
1	10月27日(土)	あいトピア 多目的ホール (豊橋市総合福祉センター)
2	11月3日(土)	
3	11月17日(土)	
4	11月24日(土)	飯村(いむれ)地区体育館
5	12月1日(土)	
6	12月15日(土)	あいトピア 研修室 (豊橋市総合福祉センター)
7	12月22日(土)	あいトピア 多目的ホール (豊橋市総合福祉センター)

# 知的推理 ゲーム大会

## 豊橋競輪 全国予選大会

一回目	平成25年 1月9日 水	平成25年 1月10日 木	この日程から1日
二回目	平成25年 1月10日 木	平成25年 1月11日 金	この日程から1日

各回1日参加で  
合計2日参加

競輪は、選手が勝つために頭脳と力と技術を駆使して、優勝を競う「スポーツ」であると同時に、選手の様々な考えを読み取り、勝者を推理する「ゲーム」でもあります。この勝者を的中させる「知的推理ゲーム大会」に参加して推理力を試してみませんか？

初心者でも安心！当日は競輪ガイダンス開催！

知的推理ゲームとは？

競輪レースを対象に男女1組のチームが競輪レース上位1・2着を予想して的中ポイントで競います。



ルール

指定された大会期間の内、2日間に参加していただけます。参加された日の指定レースの内3レースにて競います。2日間(3レース×2日)の計6レースの的中ポイントで勝敗が決定します。



対象車券

にしゅふく  
2車複(車番2連勝複式)  
着順に関わらず1着と2着の車番を的中させる車券です。



対象レース

2日間のご参加が必須になります。上記開催日程から各回それぞれ1日ずつ参加日をお選び下さい。指定されたレースの中から3レースをお選びください。



結果発表

成績上位ペアは「知的推理ゲーム大会」特設サイトにて、チーム名でのランキング発表をいたします。



各競輪場の成績上位5組が全国大会に参加！

全国大会会場は予選大会をお申し込みいただいた競輪場でのご参加になります。日程は日本選手権競輪(平成25年3月19日～24日)を対象に、各競輪場で指定する1日です。詳細は知的推理ゲーム大会特設サイトでご確認ください。

全国大会優勝者には  
20万円相当の賞品！



賞品総額100万円！！



予選大会上位者には  
少オカ一下を進呈！

参加資格

男女ペア  
合計年齢100歳以上  
(20歳以上の方)

必要なモノ

車券購入費1,000円(1組2,000円)  
※1日2,000円×2日分 計4,000円



お問い合わせ・お申込は

豊橋競輪場

愛知県豊橋市東田町87

TEL 0532-61-3136 FAX 0532-65-1711

http://www.keirin.toyohashi.aichi.jp/

詳しくは  
特設サイトへGO!

▶▶ <http://suirigame.jp>

知的推理ゲーム

検索

### 情報をお寄せください

本紙では50～60代を中心としたアクティブシニア向けの情報を募集しています。下記までお気軽にお問い合わせください。  
※平成24年度の「アクトイ」は年3回(夏・秋・冬)の発行予定です。

問い合わせ先

豊橋市 福祉部 長寿介護課

TEL

0532-51-2330

FAX

0532-56-3810

情報提供方法

専用の情報提供用紙によりFAXまたは郵送等にて。

豊橋市ホームページ内で「アクティブシニア活動促進」と検索してください。情報提供用紙がダウンロードできます。

【ご注意】お寄せいただいた情報は、内容や紙面の都合等により掲載できない場合があります。あらかじめご了承ください。