

長寿会だより No.28-11

平成 29 年 3 月 1 日

第1会長 柳 澤 三千男

第2会長 小 池 龍 雄

第3会長 富 澤 聖 司

◎ 『3月の高齢者教室は 閉講式と 健康講座』

(ラフターヨガ・笑いのエクササイズ)

どなたでも参加できます

日 時 平成 29 年 3 月 11 日 (土曜日)

場 所 荒牧町公民館 (大ホール)

時 間 午前 10 時 ~ 11 時

講 師 植栗 よね子 先生

現 職 名 認定ラフター・ヨガ・リーダー



ラフター・ヨガとは？

1995年インドのマダン・カタリア医師によって開発されたユニークな笑いのエクササイズです。

笑いにヨガの呼吸法を組み合わせたもので、誰もが冗談やユーモアに頼らず理由なしに笑えるというものです。

グループを作り、アイコンタクトをとりながらの、つくり笑いはいつのまにか伝染し、本物の笑いになります。

身体はつくり笑いとは本物の笑いを区別できないことから、ストレスホルモンの抑制、ナチュラルキラー細胞の増加(抗がん)自己効力感(自己に対する信頼感)などを高める効果が得られます。

インドで5人で始まり、今では世界70カ国、10,000以上のクラブがあります。

新しいストレスマネジメントとして注目されています。

*ダニエル・ピンク著、大前研一翻訳の「ハイ・コンセプト」(三笠書房)でも紹介されています。

ポジティブでモチベーションの高い仕事や生活習慣が作れます。

長寿会の組織が、大幅に改正されます。

4月8日(土)に、総会が開催されます、3組織統合の、
重要な会議ですので、多数のご参加をお願いいたします。

長寿会に加入をしませんか！

前橋老人クラブ連合会では、今年1月～3月まで生きがい健康、支え合いの
楽しい活動と、地域に貢献する老人クラブ活動を進めるため、会員加入のお
さそい増加運動を進めています。

荒牧町長寿会も昭和 39 年 3 月に誕生して、53 年目を迎えようとしていま
す。

この歴史ある「荒牧町長寿会」を常に前向きに積極的に、ロマンを胸に挑戦
して社会における存在感を示し、人生における最高の生きがいを生かして見
ませんか・・・

一度限りの人生だからそして人間は一人では怒れます、一人でも泣けます。

しかし、一人では心から笑えません。

だから、少々無理しても、人と合い、仲間を作り、愉(たの)しい時間を手に入
れなければならないと思います。 (作家、佐藤洋二郎氏のエッセイより)