



「こんなに無邪気に笑う声が響くカッとした気分になり、無まず」と男性メンバーの奥(写真中央)



「長崎を笑顔で明るく元気にしたい。笑うと苦難を乗り越えられます」と講師(インターナショナル認定ティーチャー)の岩本千恵子さん

笑いにヨガの呼吸法を取り入れた有酸素運動です。笑うと心地よさを感じる「幸福ホルモン」が出て元気になるそう。「人と話すのが苦手」などと悩んでいる人や高齢者におすすめ。「笑いに上手、下手はありません。人と比べずに自分らしくね」と笑顔が光る講師の岩本千恵子さん。まずは円になり、イスに座って隣の人と手を握り、あいさつ。メンバー同士が目を合わせておなかの底から笑いながら簡単な体操やゲームに取り組みます。決めせりふは「ヤッターヤッターイエーイ」。子どもに戻ることを意識して大声を出すことがコツ。最初は恥ずかしそうに作り笑いをしていた皆さんも、だんだん本物の笑顔に。81歳で笑いヨガリーダーの免許を取得した梅野清子さんは「人生が楽しくて毎日幸せ」とにっこり。「イライラしなくなった」と話す皆さんは、ストレスを笑いで吹き飛ばしていました。

活動場所	松藤プラザ「えきまえ」いきいきひろば(長崎市大黒町)
活動日時	第2、4水曜10時半～11時半
会費	500円/回
メンバー	8人
講師	岩本千恵子さん
連絡先	095・826・7649(岩本さん)