

主催・共催事業のご報告

笑いヨガ教室

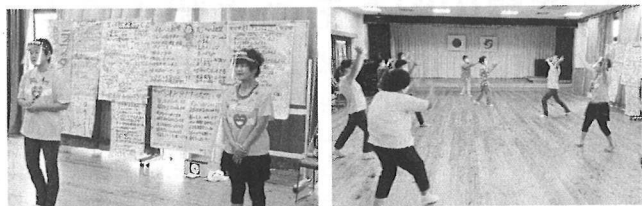
9月8日(火)

笑って手に入れよう 健康！若返り！免疫力アップ！

今回は佐賀笑いヨガインストラクターの江島清美さん、川原田弘子さんの指導で実施しました。「笑いヨガ」は、「笑いの運動」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたもので、誰でも簡単に笑うことができるユニークな運動です。

身体は「作り笑い」と「本物の笑い」の区別ができないので同じような効果が心身ともに得られる科学的根拠があるそうです。新型コロナの関係で、普段は行っているハグなどはやらず、笑いながらの運動、呼吸法を行いました。

参加者の方々は最初のうちは恥ずかしそうに「作り笑い」をされていますが、慣れてくると「本物の笑い」になり楽しい運動となりました。



すくすくくらぶ

9月29日(火)

折り紙でかわいい ハロウィンリース

9月の「すくすくくらぶ」は、日本折り紙協会認定講師の原田正恵さんを講師に招き、折り紙でハロウィンの飾りを作りました。

2組の親子とスタッフ7人が参加。先生の説明を聞きながらリースパーツ、かぼちゃ、おぼけ、帽子の4種類を折っていき、パーツを組み合わせてリース土台を作成。かぼちゃ、おぼけを貼り付け、かわいいハロウィンリースが完成。シールやリボンでデコったり、お子さんと一緒にアレンジするのも楽しそうです。リースは色を変えるとクリスマスバージョンにもなるので覚えておくくと便利ですね。



歌声喫茶「いずみ」

9月18日(金)

久しぶりにの再会に笑顔 なつかしい歌で楽しい時間

今年度初の歌声喫茶「いずみ」を開催しました。事前申込、参加者同士の距離をとり、受付での検温消毒、カフェコーナーは設けず、コロナ対策をした上で実施しました。通常のマスクでは歌うときに息苦しくなるため、参加者には苦しくならない先生手作りマスクもプレゼントされました。

井手先生の掛け声と伴奏に合わせて歌声が弾みまます。歌いながら手も動かすという2つの動作にもチャレンジ。間違えても大丈夫。迷うことも脳トレにはとても効果あり。また、いろいろな楽器を使つてのドラムセッションは、先生の動きに合わせて楽器を鳴らし、とても盛り上がりました。

参加された皆さんは、半年ぶりの開催に「楽しみに待ってた」「来月が楽しみ」と話が弾んでおられました。

毎月開催予定です。いっしょに楽しく歌って楽しい時間を過ごしましょう。



つながりが研修会

ホームページの研修会(報告) 動画の載せ方学ぶ

地域の情報をスマホやパソコンなどで見るケースが増加。地域の情報サイト「つながる くぼいずみ」ではまち協や地域の行事、公民館行事などを「電子回覧板」で提供しています。

スマホでの記事の載せ方、パソコンでの映像編集方法、YouTube 動画の載せ方について9月に3回、まち協事務局員を中心に学びました。映像編集、動画の載せ方研修では、戸惑いながらも一応「かたち」になりました。今後、YouTube を活用して動画情報を提供できると思います。

最初の動画情報として、「えひめあやめ自生地を空中から撮影」した動画を載せています。ご覧ください。

つながる久保泉

検索

