

## 43. 楽しいことがなくても笑える笑いヨガの普及

グループ名 らふさぼーと

代表者 澤田 和子

### ①活動の目的

この会は平成24年度より開始したボランティアグループで、活動の地域を主に京都の南にし、60代を中心で14名でのグループで、笑いヨガを普及することで心身共にすこやか社会の実現を目的にしています。

- ・現在、いつでもどこでも出来ると思われる「笑い」が意外と難しいので、赤ちゃんから年配者まで多くの方に必要とされています。
- ・笑いヨガは理由もなくはく呼吸でハハハと声を出すことからはじめるので、年齢層をこえて無理なく同時に笑えます。
- ・障害者のリハビリに、認知症の方の病気の進行をおさえることもできます。

### ②活動概要

#### A 月1回訪問の施設

##### 1、知的障害者デイサービスにおける報告

笑いヨガは言葉を使わずに気持ちの交流ができますので、利用者さんの表現が穏やかになります。身体を動かす事に億劫な利用者さん達も楽しさがあるので、自発的に運動します。本年度も内容に多方面のアプローチをこころみました。利用者さんの障害が多々にわたるので、それぞれの変化には、新たな発見がありました。

##### 2、一般の方も参加できる認知症の利用者さんとデイサービスでの報告

多くの方と笑いヨガ、ゲーム等に楽しみました。月一回の会を楽しみにしていただいています。

##### 3、高齢者のデイサービスの報告

定期的な訪問すると、いつも待ってくださっています。昔懐かしい歌等で身体や顔を動かす準備体操をしたりして、自然に笑いへ導入していきます。



#### B 今回の補助金をいただいた事で、この一年豊かに活動ができました。

##### 1、フットワーク良く新たな笑いヨガ仲間の取り組みに参加。

- ・児童自立支援施設の兵庫県立明石学園の秋の祭りに笑いヨガとして参加。自立をめざしている子供達へのアプローチの中で、個人の大切さを実感しました。

- ・大阪府立稲スポーツセンターでの参加者の障害の有無を問わない取り組みでの実施、大阪での高齢者施設での笑いヨガの開催に参加。比較的軽い障害の人も交えた笑いヨガを経験しました。
- ・丹波市主催の高齢者の受講生対象のやまなみ大学の8月の講座担当。1時間半を2回。いつもの年配の方対象と違い、大学の講座ですので、なぜ笑うのか、どういう効果があるのかという内容の濃いものが必要でした。
- ・以上、3か所で参加動員を約800名になりました。

## 2、笑いヨガの広い知識の共有

- ・笑いヨガ全国大会講習会に参加。全国での様々な笑いヨガの取り組みと3人のお医者さんの笑いヨガの効果の報告。
- ・東京ラフターヨガジャパンの2月の勉強会に参加。1日目のテーマは「子供と笑いヨガ」。午前は生きあう力を育む表現活動のアフタフバーバン代表の北島尚志先生が講師をされ、子供との向き合い方の話でした。午後に東京近郊で、小中学生を中心に笑いヨガを主催されている方々の具体的な報告。2日目のテーマは「災害と笑い」。熊本と東北の活動報告。実際に、避難所での笑いヨガを実習しました。
- ・ゲーム等の得意なシナプソロジーやリクレーション協会主催の講演にも幅の広い知識の必要性で、参加してそれぞれの内容の面白さがありました。
- ・これらは、報告書を作ってメンバーで知識をシェアしました。しかし、東京の北島先生のお話しには伝えきれないものがあり、市民も交えてお話しを聞きたくなり、5月に先生をおよびして講演会を主催しました

## 3、大人のための「笑って子育て」講演会主催。場所は多くの人が集まれるJR長岡京の駅前の公共施設で開催しました。午前の部は、市民を交えての会で、午後の部は笑いヨガ仲間の勉強会にしました。午前の部は、長岡京市の後援もいただき、市内の掲示板にポスターを張り、市の広報に、京都新聞にも広報していただきました。「笑って子育て」の言葉をみなさんに知っていただきました。開催翌日の京都新聞の記事にさせていただきました。後日、チラシのお世話していただいた所へ、報告書をとどけました。

- 当日の感想に
- ・子供のすべてを受け入れると新たなことがうまれるって目からうろこで、ワクワク感が感じられて感動しました。
  - ・子供に自由に想像させる事のすばらしさ、笑顔の大人が見守る大切に心が揺さぶられました。
  - ・今までダメって言ってた事も笑えそうな気がする。等

今回の講演は初めてにもかかわらず、子育て世代だけでなく、それに向き合う方々にも参加していただきました。遊びの話と笑いヨガの特徴は良く似ています。そこには、子育てのヒントがたくさんあったと思います。

#### 4、本の購入

介護施設の職員さん用のストレス解消のための笑いヨガの講座のためにストレスに関する本が必要になり購入しました。

#### 5、この一年の訪問と参加者の数字 平成 28 年 9 月より 29 年 8 月まで

すべて		93 回	参加者	3605 名
内訳	定期的訪問施設	54 回	参加者	1295 名
	グループ及び不定期施設	26 回	参加者	1085 名
	イベント等	13 回	参加者	1225 名
	違う年齢層の参加者の会	10 回	参加者	605 名
1 回の開催での平均参加者は 38,8 名でした				

下の表の過去の数字とくらべるとこの 1 年で参加者が 1000 名以上増え、1 回の平均参加者数が多くなっているのが、わかります。

参考 歴代動員数の表 (+ $\alpha$  はオープンスペースでの開催)

	のべ訪問数	参加動員数	平均参加数
平成 23 年度	4 件	140 名	35 名
平成 24 年度	31 件	600 名	19, 3 名
平成 25 年度	33 件	620 名 + $\alpha$	18, 7 名
平成 26 年度	42 件	700 名	16, 6 名
平成 27 年度	68 件	1347 名 + $\alpha$	19, 8 名
平成 28 年度	78 件	2488 名 + $\alpha$	31, 8 名

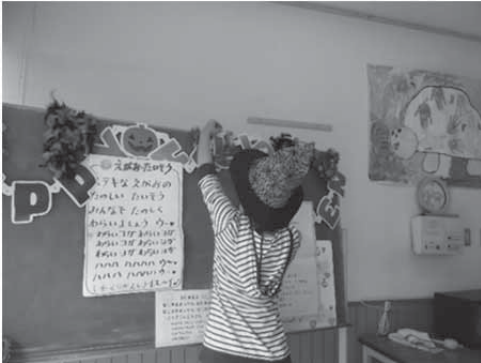
これらからも分かるように、今回の貴社の補助金は、私たちの活動の後押しをし、これからの活動にとっても助かる種をまいてくださったと思います。

#### ③決算報告

収入	大同生命厚生事業団助成金	100,000 円
支出	(講演費には交通費・宿泊費等含む)	
	笑いヨガ全国大会講演費 2016,11/26-27	31,280 円
	東京ラフターヨガジャパンの勉強会 2016,2/18-19	35,100 円
	講演補助金 (大人のための「笑って子育て」)	13,460 円
	シナプソロジー勉強会	3,140 円
	リクレーション協会主催講演会	2,820 円
	本代	3,342 円
	ボランティアの施設・講演等の交通費	25,220 円
	合計	114,362 円
	自己負担金	14,362 円

資料

A-2 知的障害者のデイサービス



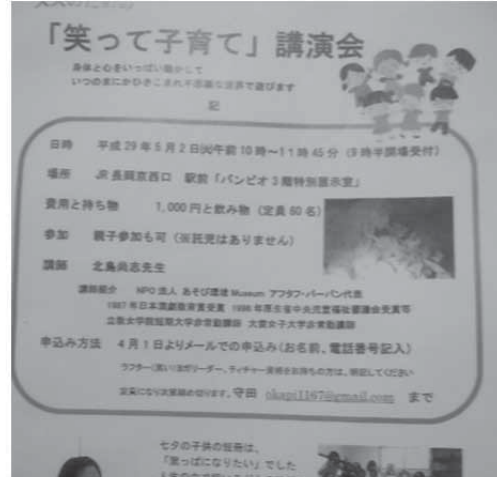
A-1 笑いヨガ終わりの1シーン



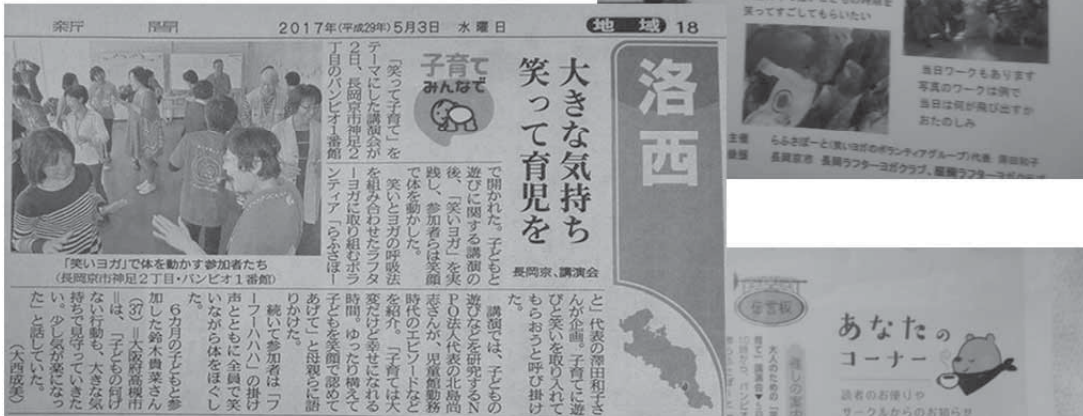
A-2 健常者とデイサービスの利用者と



B-3 5月2日の講演会チラシ



B-3 5月3日の新聞記事



B-3 市の広報と新聞の広報と  
集合写真→

