

ボランティアスクール・市民ボランティアの集い



笑いヨガに参加して

滝川市朗読赤十字奉仕団 山本 瑛子

笑つ門には福来たる。笑いは脳を活性化し、血液の循環も良くなるのが科学的にも実証されています。しかし、実生活では家族数も少なくなり、淡々とした日常生活からはとかく笑いは失われがちの現状であります。

そんな中、今年のボランティアスクールでは「笑いヨガ」が開催されるという事を知り、日頃から笑いを求めている私にとって「えっ、すごい。ぜひ参加したい」という気持ちが高揚して、その日を楽しみに待ち望んだものです。

さあ当日を迎え、私の期待どおり、松川先生のご指導の賜物で上手に私たちを笑いの渦に巻き込んで下さり、会場は笑い声が響き渡り、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

「こんなに笑えたのは久しぶりだね。」との声も聞こえていました。腹の底から笑ったので、なんだかこの日は体が軽くなったように思え、ひんやりした空気も快く感じながら、家路に向かいました。

この日の「ただいまー」の声はいつもと違ってトーンが違っていったと思います。

このような機会を与えて頂けた事に感謝！感謝！



編集後記

事務所引越しから早いもので、もうすぐ2年になります。新しい事務所は、エレベーターが遠く階段の上り下りが大変、駐車スペースが足りないなどの声があり、団体の皆さんにもご迷惑をかけていると思います。ですが前の事務所よりも、皆さんとの距離が近く、お話や挨拶を交わせる機会が増えたことを嬉しく思います。

来年度からも、皆さんが元気で楽しく、笑顔で活動されることを願っています。

＜発行＞ 滝川市ボランティア連絡協議会広報部会

滝川市明神町1丁目3番1号 NTT 東日本滝川ビル1F

TEL0125-24-8640