



2018/3/1 発行



「笑いヨガ」始めました！！

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせ生まれた「笑いヨガ」。介護予防や認知症予防、運動機能向上などを目的に導入しました。最初は「何だ、これは？」と抵抗もありましたが、すぐに笑いでいっぱいになりました。長い人生の中で培った経験や知識を皆さんで共有し、笑うことで人生を楽しみ思い出を愛でることが出来るレクリエーションです。笑いは体力があるので、昔話や昔の歌を取り入れながら（回想法）、体の変化を実感します。「皆さんがもっと元気で笑って暮らせますように」という願いを込めて始めました。



節分イベント

2/3～2/4、節分会を行いました。

お手玉で鬼退治！！



節分の定番「豆まき」をお手玉飛ばしにアレンジ。手作りした鬼のお面をかぶり、複数飾られた鬼のイラストを的に見立て、的当てゲームの要領で少し離れた所からお手玉を投げて、鬼退治をしました。「鬼は外！福は内！」元気な掛け声で、皆さんの集中力と運動力に驚かされました。「デイひのき」に福が舞い込んできそうです。

3時のおやつでは「恵方巻」にちなみ、皆で手作りした「ロールケーキ」を頂きました。

「美味しい！」とお口いっぱいにして笑顔を見せてくださいました。



日本古来の大道芸「ガマの油売り」

1年ぶりに「デイひのき」に大道芸のボランティアさんが来てくださいました。

ガマの油を原料とする軟膏を大道で売る香具師です。江戸時代から明治にかけ、縁日や祭りの街頭でもおもしろおかしい口上で香具師が販売します。その口上のおもしろさを皆で楽しみました。皆さんの笑い声が飛び交い、楽しい時間になりました。

