



笑いヨガ新聞

第1号 2011年8月20日

日本笑いヨガ協会の活動紹介と、笑いヨガリーダー/ティーチャーの方々の活動をお届けします。被災地に笑いヨガを届けた“笑って元気キャラバン”のご報告もいたします。

Dr.カタリア いよいよ来日

日本笑いヨガ協会は、今年もDr.カタリアを日本にお招きします。5日間タップリ学べるティーチャー養成講座の他、次のようなプログラムを準備しています。



Dr.Kataria School of Laughter Yoga 認定

第3回 笑いヨガティーチャー養成講座

笑いヨガの全てを身につけたい人!

Dr.カタリアから日本語で笑いヨガを直接学ぶチャンスです。

2011年9月17日(土)~21日(水)

■ 場所: デュープレックスセミナーホテル

★あと数名で締め切りとなります!!

少人数の笑いヨガを学びたい人の認定講座

第1回 笑いヨガコーチング

笑いヨガをより身近に展開できる

2011年9月22日(木) 10:00~16:30

■ 場所: 中野サンプラザ 研修室

■ 注意: 受講前の予習が必要です。

★開催決定! 締め切りは9月9日です。



笑いヨガリーダー&ティーチャーのための

第2回 リフレッシュ研修

進化&深化する笑いヨガの最新を学ぼう

2011年9月23日(金・秋分の日) 10:00~16:30

■ 場所: 中野サンプラザ 8階 研修室 2

★このチャンスにDr.カタリアの奥深い世界を堪能してください。

第2回 全国笑いヨガ大会

全国から笑いヨガ愛好者が集う交流と学びあいの場
Dr.カタリアは初日の基調講演者です。

2011年9月24日~25日

主催: 第2回全国笑いヨガ大会実行委員会

事務局 〒105-0011 東京都港区芝公園1-3-5 8階
株式会社Vone内 Tel 03-3434-6966

場 所: 東京 中央区立産業会館 2F展示室
(〒103-0004 東京都中央区東日本橋2-22-4)

参加費: 10,000円 懇親会: 5,000円

<http://waraitaikai.com>



笑いヨガショップがオープン

これまでインターネットでご注文いただけただVDとCDに加え、日本笑いヨガ協会ロゴ入りTシャツとノボリ(2種)、旗の販売をしています。代金引換でのお届けも可能です。



<http://shop.waraiyoga.org/>

報告

鶴舞公園 笑いヨガクラブ 横山正子

お盆もお正月も雨の日以外は毎朝笑い続けて7月で1年を越しました。毎朝笑うようになって、低血圧で朝に弱い私がスッキリ目覚められるようになりました。朝公園に行くまでにその日のメニューを考えるのですが、考えた通りにはなりません。忘れてしまうのです。そんな時は「あ~忘れてしまったがね~の、忘れんぼ笑いです。どうぞ!」と頭をかきながら笑います。また、メンバーがやりたい笑いをするので“ハワイへ行って遊ぼう!”と思っても「日本の温泉のほうがええわ」と言われると即、国内旅行へ変更です。もちろんアロハ笑い等の基本は毎朝外しません。毎

朝同じ時間に、同じ場所で笑っていると、始めは怪訝な表情の人たちも「今日もがんばってるね!ほっほっほ~」「見ているだけで元気になるわ。はっは~」など私たちをまねて両手をあげ、声をかけてくださいます。私たちもお両手を挙げてこたえます。お互い自然と笑顔になるから不思議です。そうそう、笑いヨガの『のぼり』は宣伝効果抜群ですよ。これを持って歩いて、もう何人もの人に声をかけられました。この1年毎日笑うことで色々な出会いがありました。そこからたくさん学びました。続けることが大きな力になることを知りました。みなさ~ん、継続は力なり!ですよお~

笑って元気！キャラバン



笑って元気！キャラバンは、皆様にご購入いただいたTシャツの収益金と寄付金で、3.11の被災地・被災者の方に「笑い」を届けるプロジェクトです。笑って元気Tシャツは、500枚近くご購入いただきました。

笑って元気！キャラバン1

宮城県南三陸町

7月7日 歌津中学校

7月8日 志津川中学校・登米市旧善王寺小学校

登米市社会福祉協議会の皆様の絶大なるご協力と、多くの方々のご好意で実現しました。

参加者：クラウンジッキー（直道貴明）・櫻井光雄・釜澤俊一・

深澤由起子・南方七重・高田佳子



レポート：山梨県 深澤由起子

3月11日の震災後、自分に何ができるのかと考え続けていましたが、2年間実践している笑いヨガで現地でできることがあると考え参加しました。

1日目は南三陸町歌津地区の避難所。現地は片付いてきてはいるものの、まだまだ復興とは程遠い状況です。私たちはまず、避難所で生活をされている方々にお話を伺うところから始めました。2日目午前は志津川地区。目の前で家族を流される辛い経験をされた方もいらっしゃいます。これまでの経験で、笑いヨガはほぼ誰にでも受け入れてもらえるという自信はあり

ました。それでも自分だったら笑えるだろうかと不安が起きました。

高田さんのリードやジッキーさんのパフォーマンスでたくさん笑顔を見ることができ、皆さんの変化をみると、まさに「笑って元気」とはこういうことだと実感しました。午後は登米市米山町の小学校。暑い中でも、元気いっぱい子ども達やお年寄りと一緒に楽しい時間を過ごすことができました。私はここで、自分たちが用意してきたことを全てやるのではなく、あくまで常に相手の状況に合わせて最良を届けられるように考えて行動しなければならないと強く学びました。

クラウンや笑いヨガで病気を治すことや心の傷を取り除くことはできません。しかし今回の訪問では、笑っていただくことができました。現地の方々はとても我慢強く、そのために抱えるストレスも多いと思います。だからこそ、無心になれる、そのひとときを楽しんでもらうことができる笑いヨガやケアリングクラウンというアプローチは今後もっと必要になるのではないのでしょうか。



*このレポートは、笑って元気キャラバンのホームページに詳しくあります
<http://ameblo.jp/waraicaravan/>

放射線濃度が高く、小さな子どもを抱えて不安な地域の子育てサークルにお邪魔しました。

参加者：松原卓朗・成嶋規子・高田佳子

～訪問先からお礼状をいただきました（Nさんより）

昨日は、菜の花サークルを訪れてくださって、本当にありがとうございました。

参加者のひとりだった友人E子ちゃんは、あのあとDさんの家でふたりで「笑った」そうです。参加中はうまく笑えなかったけれど、「これは、いい」と直感したのだそうです。

私も、笑いヨガという発想は、ネーミングだけで充分笑えるからすごいと感じていましたが、実際体験してみたら、笑い筋を使って声を出して息を吐ききることで、こんなにもスッキリするのかと驚きました。理由がなくても笑うということにすごく意味があるのですね。

しっかり呼吸をすることが身体にとって必要なことだとはっきり実感。夕方気持ち良くお腹がすきました。

Dさんのように放射線量のことではっきり不安を表現する人もいるし、気が済むまで身の回りの不安を解消するために動いている人もいるし、普段どおりの人もいるけれど、皆不安なんだと思います。こんなとき、外から違った空気を届けてくださって、本当に感謝しております。ひとりひとりのよいきっかけが昨日生まれたことを確信しています。お母さんは、ふんばらなくてはなりませんね。



たくさんのボランティア団体の方々と、タツプリ笑いました。

参加者：成嶋規子・高田佳子

南足柄市社会福祉協議会が主催したこの会は、南足柄市に避難してきている被災者の方々9家族29人と地域住民並びに被災者間の交流の場として地域のボランティア団体の方々が集まりました。「笑顔の配達人」というグループが中心となり、笑って元気！キャラバンで「笑いヨガ」をお招きいただいたのです。

しかし、実際には被災者の方は1人も参加されませんでした。市の職員と社会福祉協議会の方が一緒に1軒ずつ訪問されたらしいのですが、高田・成嶋の二人は落胆している皆さんの前に登場することになりました。しかし、ボランティアの方々はたくさんいたのです。少しでも被災者の方を癒したい、励ましたい考える方々と一緒に2時間弱笑い、お茶会をして楽しんで解散となりました。たいへん楽しい会でした。

その後、市役所にも訪問させていただきました。被災者支援とはいえませんが、多くを学ぶことができた有意義な会でした。

ひとつは、聾啞者と手話通訳の方が参加されたことです。視覚障害のリードは経験がありましたが、手話通訳を通す時の笑いヨガは初めてでしたので、いろいろな気づきをいただきました。

この地域では、いろいろな活動をボランティアの方々が担っていて、巧くボランティア活動が機能しています。これからのボランティア活動のあり方について、新たな気づきをいただきました。



お手伝い募集

日本笑いヨガ協会の高田・富田は全国にお招きいただいています。スキルアップを図りたい方で、地元だから会いに行くよ、お手伝いできるという方、声をかけてください。お待ちしております。

9月 3日 PM	長野市 (高田)
9月 4日 AM	松本市 (高田)
9月10日 PM	京都市 (高田)
9月11日 AM	大阪市 (高田)
10月12日 PM	盛岡市 (高田)
10月15日 AM	文京区 (高田) 対象親子
10月15日 AM	渋谷区 (富田) 対象一般
10月17日 PM	八戸市 (高田)
10月18日 PM	神戸市 (高田)
10月19日 AM	兵庫県「丹波OB大学」 (高田)
10月19日 PM	箕面市 (高田)
10月19日 AM	高松市 (富田)
10月29日 AM	渋谷区 (高田)
10月29日 PM	千代田区 (高田)
10月30日 PM	港区 (高田)
11月19日 PM	我孫子市 (富田)
11月21日 PM	幕張 (高田)
11月26日 PM	足立区 (高田)

笑いヨガの体験会 各地で開催中

笑いヨガのペーパードライバーにならないよう、ご注意ください。日本笑いヨガ協会の体験会が、あちこちで行なわれるようになりました。体験するだけではなく、リードの練習や、新しいエクササイズを学びにぜひ顔を出してください。家族・お友だちを誘って一緒にご参加ください。基本的にワンコインでご参加いただけます。

●文京笑いクラブ & 体験会

* 第2水曜日 18:15~19:45

* 第4火曜日 10:00~11:00

●名古屋でも体験会

* 名古屋は毎月第1金曜日夜

(名古屋駅すぐのウィンク愛知1110)

●博多で笑いヨガ

* 奇数月の第2金曜日に笑いヨガ体験会をやりませう。

* 第1回9月9日(都志久会館)です。次は11月11日、1月13日で場所は調整中ですが、夕方18:15~の予定です。

●岡山の体験会

* 不定期ですが、偶数月 岡山駅前オルガホールで開催しています。

* 8月19日 18:15-19:30

次回は10月8日(土) 午前 10:00-11:15の予定です。

体験会はワンコイン500円です。

8月8日鳥取県倉吉市西郷公民館主催で笑いヨガ体験会が開催されました。地域で笑いヨガをやりたいという要望が多いです。お手伝いが必要なら、お声がけください。



外部の笑いヨガ講座参加者募集

★雑誌『いきいき』の笑いヨガ連続講座にいらっしやいませんか?

9月22日 13:30~15:30

講師はなんと、Dr.カタリアと高田佳子です。

日本出版クラブ会館

参加費: 3500円

お申込: 0120-861-094 (口座番号25-1-1243)

10月27日・11月24日 10:00~12:00は高田の講座です。

★雑誌『壮快』の笑いヨガ体験会第2弾は、笑って元気! キャラバンへのチャリティ講座です。

10月2日 14:00-16:00

参加費: 2500円

お申込: 壮快編集部 03-3811-4071

★関西の40歳以上の方限定で募集!

笑い仲間である大阪大学の大平哲也先生が、『歌って笑って健康教室』の参加者を募集しています。

<http://www.kenkoukagaku.jp/previous/july09.html>

笑いヨガリーダー養成講座

日本笑いヨガ協会の笑いヨガリーダー養成講座は、たくさんで笑う楽しさにこだわっています。再受講やスタッフを含め、12人以上で開催としています。一度受講しても時間が経てば忘れてしまいますので、忘れないためにも、新しいテクニックを習得するためにも再受講をお勧めします。2回目の再受講料金は15,000円(2日間食事込みマニュアルなし)ですが、受講者数が少ない会場はさらに割引があります。また、お友だちお2人をご紹介いただくと、ご招待いたします。

神戸	8月20・21日	神戸サンセンタープラザ
京都	9月10・11日	京都市産業館 みやこめっせ
広島	10月 9・10日	広島市南区民文化センター
小樽	10月22・23日	小樽市民センター
東京	11月 5・6日	千代田区神田小川町 日本地所第7ビル
高松	11月12・13日	香川県民ホール アルファあなぶきホール 第2会議室
名古屋	12月 3・4日	ウィンクあいち

2012年

東京	1月 8・9日	国立オリンピック記念青少年総合センター
博多	1月14・15日	都志志会館
岡山	1月28・29日	オルガホール
徳島	2月11・12日	ふれあい健康館

開催時間は両日9:30~17:00

★参加費 32,000円(マニュアル、資料、昼食含む)

お申込はFAX(03-5802-0288)もしくはインターネットからお願いします。

再受講者の声

看護師Mさんからのお手紙

たまたま職場のディサービスで、笑いヨガをさせて頂いた時、高齢者の皆さんがとても喜んでくださいました。それ以上にスタッフの方が大喜びしてくれたのです。中でも印象的だったのは、パーキンソンと幻覚で苦しまれ、午後にはソファに深々と座り休んでいる方でした。この笑いヨガでスタッフがびっくりする位大笑いされ、身を乗り出し、とうとうソファから椅子の輪に入ってアハハハハ・・・と大笑いされたのです。送りのバスに乗る頃に「今日は楽しかった・・・」と言いながらお帰りになられた方のことです。一日最後のミーティングでも、この方のことが話題になり、他のスタッフから学びたいという声があがり、ご紹介いたしました。私も一緒に再度勉強でき、改めて笑いのすばらしさを確認できました。スタッフの半数が受講すると楽しいサービスが提供できそうです。



日本笑いヨガ協会

<http://www.waraiyoga.org>

〒113-0023 東京都文京区向丘1-13-5-503 (株)アートランド内

Tel 03-5802-0233 Fax 03-5802-0288 info@waraiyoga.org