

笑いヨガ新聞

第2号
2012年4月1日

世界笑いの日2012 5月6日(日)in広島



豊岡台病院院長の枝廣篤昌先生はプロ級の落語家としても有名



日本笑いヨガ協会は、2012年の世界笑いの日の記念イベントを広島で開催いたします。広島で一緒に笑いましょう！
(詳細は同封のチラシをご参照下さい)

※世界笑いの日とは毎年5月の第1日曜日に世界のいろいろな国で、笑いヨガで笑う日です。

【プログラム】
場所：広島アステールプラザ
13:00~14:30
記念講演会
「笑いの力 笑いヨガの恐怖」
by 枝廣 篤昌(芸之虎や志)
14:45~15:30
実践報告会
(笑いヨガの活動報告)
15:45~16:45
笑いヨガセッション
&リラクゼーション
※参加費：無料(寄付制)
17:00~19:00 懇親会
※参加費：3,600円

笑いヨガを毎日病院でやっている。信じられますか？ 愛媛県四国中央市の豊岡台病院の院長枝廣篤昌先生は、笑いヨガリーダーでしかもアマチュア落語家で、彼の病院では毎日笑いヨガをやっているという噂です。日本笑いヨガ協会の世界笑いの日は広島で開催し、笑いと健康のプロ中のプロお招きして笑えばなしのお話を聴かせていただく予定です。またとないチャンスです。お友達や家族を誘ってご参加ください。懇親会もあります。発表者も募集しています。A4用紙1枚以内に発表者名・使用機材・タイトル・内容を記入し、メールかFAXで事務局に郵送ください。発表時間は5分〜15分程度です。



お申し込みQRコード→

Dr.カタリア夫妻 2012年7月来日!

第4回笑いヨガティーチャー養成講座
第2回 笑いヨガコーチング
第3回 笑いヨガリフレッシュ研修

今年もDr.カタリアが笑いヨガの指導と全国大会参加のため、来日いたします。Dr.カタリアから笑いヨガを学べる贅沢な時間。

第4回笑いヨガティーチャー養成講座

今年富士山を目の前に臨む研修施設での研修となり、特別な5日間になるでしょう。

日時：2012年7月14日〜18日

13時開始〜18日昼食後終了

場所：人材開発センター富士研修所

富士Caim

〒403-0006 山梨県富士吉田市

現地集合ですので、各自お集まり

ください。帰りは希望者多数の場合、

新宿駅まで貸切バス

(2500円程度)を

準備する予定です。※

参加ご検討の方は、資

料をご請求ください。



資格講座!

第2回 笑いヨガコーチング

大勢の前で笑うことは難しいと考える人、少人数で笑いヨガをすることが多い人にはとても役立つ講座です。事前に教材DVDで予習をしていただく必要があります。

日時：2012年7月19日10時〜17時

場所：国立オリンピック記念青少年総合センター

※宿泊施設が併設されています。お問合せの上、各自でお申し込みください。

参加費：受講料3万円+教材費2万円

教材は『One on One Coaching』の日本語字幕入りです。英語版をお持ちの方、ご購入いただく必要はありません。

おすすめ!

第3回 笑いヨガリフレッシュ研修

Dr.カタリアが待ち遠しく感じている講座です。最新の笑いヨガのテクニクに加え、チームワークの大切さ、創造性を発揮する具体的方法等、密度の濃い1日をDr.カタリアと共に学びましょう。



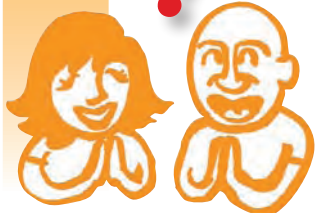
日時：2012年7月20日10時〜17時

場所：国立オリンピック記念青少年総合センター

参加費：受講料3万円

参加費：受講料3万円

笑ってますかあ？



2011年Dr.カタリア来日

第3回

ティーチャー養成講座

2011年9月17日〜21日
デュプレックスセミナーホテル

北海道・九州・四国・本州から参加の35人の新しいティーチャーが誕生しました。笑いヨガがあれば、年齢や職業は関係なく皆がひとつになれた時間でした。

講座の最中にお誕生日を迎えた千葉養子さんの感想

「ひとつしかない、命の守り方、育て方、繋ぎ方を学びました」

北海道 千葉 養子



私がこの講座を受講した動機は、笑いヨガの基本をすべて知りたいと思ったからです。わずか5日間の中で、奥底に眠っていた子どももハートが次々と飛びだし、心が弾んで、まるで若返りの水を飲んでいっているような気分でした。学んだことは、大きく2つありました。1つは「自分との向かい合い」でした。自分はいったいどんなハートをもっている人間なのか？ わかっ



ているようで、わからない自問自答の連続でしたが、生き方？ 精神のあり方？ を自分との向かい合い合いの中、で色々気づかせていただき、その大切さを学びました。

もう1つは、「命の尊さ」を学びました。命が大切なことは頭で知っていましたが、ヨガの呼吸法から、五感を通して、ヒト科のヒトが酸素を十分に必要な生き物であることの意味を知りました。深い、深い呼吸、リラクゼーションなど、笑いヨガの実施を通して、

ヒトの特徴を最大限に活かした笑い効果を学ぶことができました。更には、私にとっては人生のパスポートのような認定証をいただき、喜びと嬉しさでいっぱいです。

第1回 笑いヨガコーチング

2011年9月22日 中野サンプラザ

本邦初の笑いヨガコーチングは、日本笑いヨガ協会とDr.カタリアがコラボでつくった資格講座です。

笑いヨガコーチングのセッション8回分を事前に自宅で学習してきていただき、当日はDr.カタリアの解説だけではなく、コーチングの基礎、実習などもあり、あっという間の1日でした。



第3回 リフレクシユ講座

2011年9月22日 中野サンプラザ

この講座は、リーダー/ティーチャーが、常に新しい笑いヨガの情報に触れられるよう、アドバンスクラスとして行ったものです。協力の大切さ、チームワーク、笑いの増幅、新しい笑いのテクニック等たった1日でもDr.カタリアから直接笑いヨガを学ぶことにより、笑いヨガの真髄に触れていただけと思いい、毎年行っています。

Dr.カタリアが、一番満足されたのはこの講座でした。お互いの個性を大切に尊重しつつ、クリエイティブな空間が生まれました。



第2回 全国笑いヨガ大会

2011年9月24-25日 東京・中央区立産業会館

実行委員会主催の第2回全国笑いヨガ大会が、開催され全国から1000人を超える仲間が集いました。ゲストのクラウンバックマンこと塚原成幸氏の講演では、

の講演では、皆子どもになつてはしやぎました。

第2回全国笑いヨガ大会のTシャツはまだご購入いただけます。



東北へ行っています 笑って元気！キャラバン 他

2011年の3月11日。私たちは、あの日を忘れることができません。いろいろな変化の中で笑いヨガがお役に立てることも多いと考えています。ご縁をいただき、引き続き東北に出かけています。

岩手県大槌町

2011年10月12日～13日

松村秀樹さんのお友達の安部さんご夫妻の全面的なご協力をいただき、3か所で実施できました。

まず1日目は盛岡で岩手県保健推進員協議会の会合研修で160名の方と笑いヨガ。その後、盛岡在住の笑いヨガリーダー釜沢の車で大槌町に向かいました。町長も亡くなった大槌町の状況は、まだまだ大変でした。高台にあり被災を免れた阿部さんの家に泊めていただき、当時の状況をご両親、奥様から聞いて心が痛みました。

2日目に大槌町福祉協議会の災害ボランティアセンターで手配していただいた仮設住宅の集会所「和野っこハウス」と遠野まごころネットが主催する「お茶っこクラブ」の2カ所で笑いヨガをさせていただきました。被災の苦悩を忘れたように無邪気に笑っていた、リードしていると「ヘソが見えた」「こんなに笑ったのは久々だ」と

大喜びでした。ボランティアの方からの要望で帰途遠野に立ち寄り、全国から集まっているボランティアの方々から笑いヨガをしました。

笑いヨガは、本当に、理由なく前向きに元気になれる手段であることを実感しました。

(報告：松原卓朗)



福島県南相馬市・本宮市

2012年2月7日～8日

初日の2月7日は1人で南相馬市へ向かった。南相馬社会福祉協議会のお招きで、介護保険事業に携わる職員の

方々と90分間一緒に笑いました。職員の方々の福利厚生を目的とした安全衛生講演会で、体と心のリフレッシュを目的とし、笑いヨガができないかというご要望だったので、喜んで伺いました。皆さんとてもよく笑いました。でも、その笑いの中にストレスが多いことが感じ取れました。

翌朝一番のバスで福島に戻り、笑いヨガリーダーの本田真美さんと合流。浪江町の方が避難している本宮町の仮設住宅に向い、午前中一笑いしました。原発近くの浪江町は、雪が降らないところで、雪多い地域での仮設住宅の生活が大変なものであることがよくわかりました。1時間一緒に笑い、本宮市民



元気いきいき 応援プラザえぼかへ移動。ふれあいサロンの代表者や運営協力者等が参加する会で笑いヨガ研修。研修とはいえ、もちろんただ大声で笑っていただけです。

しかし、「よがったない。これ、サロンでやります」との声がたくさん聞かれ、主催者(本宮社協)も参加者もなんとも言えない笑顔で終了しました。

(報告：高田佳子)

宮城県登米市社会福祉協議会

2012年3月14日～15日

第1回笑って元気キャラバンで南三陸を訪問した際にたいへんお世話になった登米市社会福祉協議会中田支所から、ボランティア養成講座でバルーン教室の講師依頼がきました。こちらから笑いヨガ教室もお願いしたところ、1日目はバルーン教室、2日目午前は笑いヨガ教室、そして午後には実習としてデイサービスを訪問しました。習ったことをすぐに使えたことで、皆さんの理解はドーンと深まり、意欲はグーンとアップしました。

楽しさをお伝えした方の笑顔が何よりの学びでした。



日本笑いヨガ協会は、4年目を迎え、スタッフも変わり4月1日からは、新たにスタートしました。笑いヨガ新聞の発行も2カ月に2回を目指します。皆様の活動の支援させていただきたいと考えておりますので、活動のご報告やお便りをお待ちしております。

もうお持ちですか？

Dr.カタリアの著書『Laugh For No Reason』の日本語版を日本笑いヨガ協会から発刊いたしました。笑いヨガのバイブルとも言える1冊です。まだお求めではない方は、ぜひお手元に置いてください。FAX・ネットショップ・Amazonでご購入できますが、一般書店ではお求めになれません。

体験会

笑いヨガは実践法です。リーダー資格を取得しても、何もやらなければ忘れてしまいます。お近くの方は、定例体験会に顔を出してください。また、特別体験会を企画していただければ協力いたします。

鳥取県倉吉市の種部様ご夫妻のお世話で昨年8月9日倉吉市西郷公民館で体験会を行いました。鳥取県・島根県のリーダーの方々が地域の方が集まり、賑やかに笑いました。種部様は、同会場で毎月第2土曜日10:00〜月1回笑いヨガ同好会を続けておられます。

特別体験会

愛知 とよた市民活動センター
(A館T-FACE9階)

4月7日 10:15〜11:45

定例体験会

東京 文京笑いクラブ&体験会

毎月第2水曜日 18:30〜20:00

毎月第4火曜日 10:00〜11:30

文京シビックセンター

(部屋は毎回確認のこと)

愛知 名古屋一金笑いクラブ&体験会

毎月第1金曜日 18:30〜20:00

ウインク愛知(部屋はほぼ1110号)

福岡 博多体験会

奇数月第2金曜日 18:30〜20:00

※参加費は全て500円



笑いヨガリーダー養成講座

ご希望があれば、どこの地域でも開催します。ただし、リーダー養成講座の醍醐味を笑いヨガの醍醐味を体験していただきたいので、12人以上での開催を目標としています。

再受講を募集します。再受講は15000円、再々受講は10000円、4回目からは5000円(全て昼食付)となります。

2012年

東京 4月14・15日(土日)

国立オリンピック記念青少年センター

岡山 4月29・30日(日祝) オルガホール

鹿児島 5月4・5日(祝土)

宝山ホール(鹿児島県文化センター)

広島 5月19・20日(土日)

広島市南区民文化センター

茨城 5月22・23日(火水)

龍ヶ崎市民活動センター

主催:NPO法人茨城県南生活者ネット

東京 6月9・10日(土日)

あすか会議室(千代田区)

名古屋 6月23・24日(土日) ウインク愛知

北九州 7月7・8日(土日) KMMビル



◆募集!

全国で笑いヨガのお招きいただいています。地元だから会いに行くよ、お手伝希望という方は、お声かけください。一般参加者としてお申込みいただいても嬉しいです。

お手伝い・参加者 横浜市

瀬谷区認知症予防講演会『笑って認知症予防!』
4月23日(月) 13:30〜15:30 瀬谷公会堂:無料
予約申込・問合せ: TEL.045-367-5716 FAX.045-364-2346

お手伝いのみ数名 東京都

笑って元気! 笑いヨガ体験講座
5月25日(金) 18:30〜20:30 世田谷産業プラザ3階

【スタッフ紹介】

2009年1月の創設当時から働いた富田ひろ子が昨年11月末で退職後、現在日本笑いヨガ協会は、下記のスタッフでやっています。



高田 佳子

日本笑いヨガ協会の活動も4年目に入りました。驚くほどいろいろな方に助けられながら、4月からのすべての講座をバージョンアップさせます。新企画もお楽しみに。



長澤 夕起

木曜日を除く週4回9:30〜14:00が基本の勤務時間です。クラブに出かけられないのが残念ですが、いつも事務局でも笑っています。



辻本 絵美

北九州在住で、協会のメルマガ・HPを在宅で担当。協会のFacebookページも始めました。「日本笑いヨガ協会」で検索し「いいね」をクリックしてください。リアルタイム写真などをご覧いただけるようにしていきたいと思っています。



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