

## 池田市民健康フォーラムに参加



9月1日(日)10時より池田市保険福祉総合センターで池田市健康フォーラムが開催されました。わかばの会も例年のように高齢者疑似体験教室を開催し、一般市民の方に高齢者の不自由さを体験して

頂きました。又エンディングノート・会員手作りのふくろう・買い物袋・パンケーキ・ヨーヨー等を販売、ペンシルバルーン等の製作指導を致しました。講演会場では自分らしい人生を楽しく過ごす為に、目の成人病、心臓・不整脈・心房細動ふくまる健康教室等があり出席会員も受講、大変参考になったと好評でした。又イベントコーナーでは各種団体により、医師や看護師による健康相談、消防署の救命講習等があり、わかばの会から15名の会員が参加頂きご苦労さまでした。(木村良三)

## 第2ブロック会と「笑いヨガ」の開催



8月25日第2ブロック会を開きました。わかばの会の収支報告、今後の催し予定、年齢構成データ、パソコンや携帯電話メールのアドレス登録のお願いなどの報告をしました。

会員の意見として、今後催しに一人でも多く参加して頂くために知ってる方をお誘いして同行する活動も必要か、施設のボランティアのきめ細かな情報が皆さんに伝わるようにしたらどうか等、参考になること

をお聞きし今後の課題として考えてみます。

その後「笑いヨガ」に移りました。インドで始まったもので、指導は「YSS 笑いヨガクラブ」主宰の浅見明さんです。大声を上げて笑うと有酸素運動になり、免疫力向上やストレス解消の効果があるという、心身の活性化を図るヨガ体操を体験しました。

笑顔をふりまきながら「ヤッター、ヤッター、イエーイ」と大声を上げみんな子供に帰った気持ちで楽しみました。笑うことの少ない我々世代は毎日楽しく、明るく過ごしたいものです。ご指導頂きましたスタッフの方々、参加して下さった皆さん有難うございました。(石井隆之)

