

開催日時：2024年10月28日（月）10時～12時

開催場所：麻生市民交流館やまゆり 2階 A・B会議室

出席者：21名（欠席：19名）

<第一部>10:00～10:50

1. 会長挨拶

めっきり秋めいてきましたが、先日3日間くらい咳がでて眠れない夜を過ごしました。季節の変わり目は何が起こるかわかりませんので、気をつけましょう。

2. 分科会活動状況

①@落研（北川さん）

最近は人気の演目はかなり前に予約しなければならず悩ましいが、毎月計画している。

②@日本舞踊の会（斉藤和子さん）

現在、文化祭目指して自主練習している。

※「カラオケ」は現在分科会ではないが、同好会として定期的実施している。

会場の都合で追加募集はしていないが、参加希望は都度柔軟に対応することを検討。

③@麻雀（佐柄木さん）

毎月3組ほど継続して実施している。

④@テニス（瀬領さん）

現在、メンバーが1人となってしまったが、知人を誘ってなんとか活動を続けている。参加希望者を募集中。

⑤@大人の社会見学（名取さん）

リーダー、サブリーダー共に体調が悪く、しばらく休会。引き継ぐ方を募集中。

3. 文化祭開催について

11月2日（土）開場13:30 開演 14:00 やまゆりサロンにて

総合司会は牧野さん。飛び入り大歓迎！

終了後、出演者、見学者全員での打ち上げを予定。（会費500円）

是非たくさんの方にいらしていただきたいので、お知り合い、ご家族をお誘いください。

4. 会員からの報告事項

「劇団ちりりん座：リア王 父と娘のカウンセリング」（牧野さん紹介）

11月10日（日）14:00の回に多少のチケット残あり

作・演出・主演：山浦さん

5. これからのスケジュール

・11/2（土）14:00～ 文化祭

・12/2（月）大人の社会見学 「ガイド付き羽田空港見学ツアー」

8時30分 新百合ヶ丘駅南口ロータリー8番のりばに集合

8時50分発羽田空港行きに乗車、羽田空港第3ターミナル下車

大田・品川まちなみめぐりガイドの会による100分のツアーに参加

終了後現地解散

・12/20（金）17:30～ @サロン

- ・1/24（金）16：00～ 定例会、新年会
 - ・3/24（月）10：00～ 定例会
- ※2月に見学会を予定(運営委員会主催、日程未定)

6. その他

自由におしゃべりして、いろいろ有益な情報を得ることができた

おしゃべりの輪が広がり、楽しい時間となった

- ・最近では犯罪が多いので、身を守るため、木刀を用意することを警察署のセミナーで勧められた
 - ・今の季節は白い野菜（れんこん・ゆりね・白菜・杏仁）が肺の健康に良いのでお薦め
 - ・のど飴は人工甘味料（甘草）が含まれていないものを選ぶことが健康を守るポイント
 - ・「秋は白いもの」の話から中国では季節に色をつけていることを思い出した
「春は青」「夏は朱」「秋は白」「冬は玄(クロ)」＝「青春・朱夏・白秋・玄冬」
- ※運営委員会からの発案で、定例会の最後に時間があれば今後も出席者のみなさんにランダムに「一分間スピーチ」を呼びかけることとした。

<第二部>11：00～12：00

講演「笑いヨガ」

講師 渋谷 美恵子 氏

渋谷さんの指導の下、実際にいろいろな動作をしながら笑う練習をした。

「笑いヨガは笑う体操＝理由なくこんな形で笑いましょう！というのが笑いヨガ」

「心と身体は連動している。先に笑ってみたら楽しくなるんじゃない！を応用したのが笑いヨガ」

「『笑う門には福来たる』は本当＝笑うことで、ドーパミン、セロトニン、オキシトシンなどの心と身体に良い脳内物質が分泌され、ストレスホルモンが抑制される」

「口角を上げるだけで、脳が笑ったと判断して良いホルモンを出す」

「高校生の英語の教科書で『Laughter Is the Best Medicine』というタイトルで、インドの笑いヨガの創始者マダン・カタリアが笑いの効用についてコンパクトに説明している」

「笑うことはタダなのに、笑いは鎮痛剤の作用、免疫システムの活性化、NK細胞の活性化というスゴイ効用がある」

「今では世界110か国で笑いヨガが実践されている」

「ためいきは深呼吸と同じで、汚い物を出してきれいな空気を身体に入れることなので積極的についてよい」

等々のお話をしてくださり、「人と集まったときに笑ってみる」ことが笑いヨガを始めやすいことや、「掃除機をかけながら笑う」「朝、顔を洗うときに鏡向かって『私ってカワイイ』『私ってラッキー』『私ってダンデ』とニッコリ笑う」というように生活に取り入れることで、笑いヨガを楽に始めることができると提案していただいた。

以上