



淀川区ボランティア・市民活動センター やすらぎ通信

〒532-0005

淀川区三国本町 2-14-3

(淀川区在宅サービスセンター やすらぎ内)

☎ 06-6394-2900 / FAX 06-6394-2978

ボランティア団体活動紹介



しょうかい
笑いヨガで皆を元気にする！「大阪ラフター笑会」
“グループホームこころあい三津屋”で「笑いヨガ」を開催



2019年1月に発足したばかりの大阪ラフター笑会さんの活動に密着しました。大阪ラフター笑会は大阪府内の高齢者施設や幼稚園、パーキンソン患者会、医療機関の職員を対象に笑いヨガの活動をしています。

笑いヨガとは笑いの健康体操とヨガの呼吸法を組み合わせたものです。年齢を問わず、道具もいらず、体力に自信が無い方も車椅子の方も気軽に参加できるのが特徴です。

6月18日は“グループホームこころあい三津屋”(淀川区三津屋中二丁目)の入居者の方を対象に笑いヨガを開催しました。筆者は初めて笑いヨガを体験しました。どのように笑えばいいのだろうと不安な気持ちでしたが、シャボン玉を吹いたり、シャワーを浴びたりといった日常の動作をした後、皆で“笑う”ことをしました。身体に負荷がかかる運動ではないのに、おもいきり笑うことで肺の空気が入れ替わり、いつも冷えている両手がポカポカして、身体と気持ちの変化を感じました。笑いヨガの途中、歌やゲームも織り混ぜられ、入居者の方も楽しみながら積極的に参加されていました。1時間近く笑ったことで口角が上がり、あまり表情がなかった方も自然と笑みがこぼれていました。



左から、メンバーの阿部浩子さん、藤永美奈子さん、
代表の岩倉あや子さん

終了後、大阪ラフター笑会の岩倉さんと阿部さんにインタビューをしました。想像しながら動作を行い、普段使わない右脳を使うことで、右脳と左脳のバランスが取れて自律神経の働きが正常になり、ぐっすり眠れるそうです。また、お二人とも笑うことでお腹がすくとおっしゃっていました。お二人とも楽しみながら活動をされていることがとても伝わってきました。笑いは健康の素！うちの施設や地域でも“笑いヨガ”をしてみたいという方、大阪ラフター笑会はフットワークよくどこでも伺いますので、ぜひご連絡ください。

単発的・継続的な活動



児童家庭支援センター 博愛社
「夕涼み会」のボランティア

ボランティア
募集中！

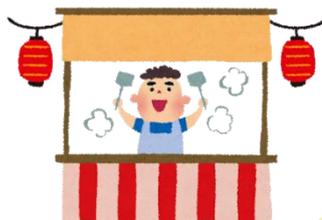
ボランティアの
力で
地域に活力を！

日時 令和元年 8 月 25 日 (日)

※雨天中止です。

14 時 30 分 集合 : 会場設営

16 時 30 分~19 時 : 夕涼み会



場所

児童家庭支援センター 博愛社
駐車場 (屋外)

(淀川区十三元今里 3-1-72)

締切 : 7 月 17 日

毎年、多くの家族連れで賑わう児童家庭支援センター 博愛社の夕涼み会 (夏祭り) のボランティアスタッフの募集です。会場の設営と輪投げ、ヨーヨー釣り、スーパーボールすくい、焼きそばなどのブースのお手伝いをお願いします。お子さんやイベントが好きな方、ぜひご連絡ください。

淀川区老人福祉センター ボランティア



盆踊り大会 (7 月)、よどがわフェスティバル (8 月)、文化祭・作品展 (11 月)、サークル発表会 (2 月) などの大きな行事から、ランチタイムコンサートでの喫茶活動、植木の手入れやセンターだより折りなど、センター内での作業等のお手伝いをお願いします。

【対 象】60 歳以上の方

【日 時】できるときにできることをお願いします。

※ご希望の曜日や時間をお知らせください。

【場 所】淀川区老人福祉センター

(淀川区野中南 2-1-5 淀川区民センター 2 階)

【申込・問合せ】淀川区老人福祉センター TEL:06-6304-9118

ボランティアのお申込・お問合せ 淀川区社会福祉協議会 (ボランティア担当 坂口) TEL:06-6394-2900

第19回地域ふれあいコンサートのご報告

淀川区民センターのホールの舞台上でボランティアの皆さんが歌やダンスを披露しました！



令和元年6月2日に淀川区民センターのホールで地域ふれあいコンサートが開催されました。登録ボランティアの「白い杖の会 つばさ」と「フラダンスサークル マカマカ」の皆さんが出演され、華やかな衣装で歌とフラダンスを披露されました。当日はコンサートの他、地域の飲食店や就労継続支援事業所が出店し、400名を超える多くの地域住民で賑わいました。

左から「白い杖の会 つばさ」の吉田徳子さんと北中正子さん



「フラダンスサークル マカマカ」の皆さん



ボランティア活動の案内所・窓口



淀川区社会福祉協議会
マスコットキャラクター
「あんびちゃん」

淀川区ボランティア・市民活動センター『やすらぎ通信』では、各施設団体のボランティア募集、地域イベント等を掲載しています。ご希望の方は、下記までご連絡ください。

■掲載記事原稿締め切り日：毎月20日

■やすらぎ通信発行日：毎月1日

淀川区ボランティア・市民活動センター

〒532-0005

淀川区三国本町 2-14-3

淀川区在宅サービスセンター やすらぎ内

☎ 06-6394-2900 / FAX 06-6394-2978

地域活動 ボランティア担当 坂口

