

令和元年度 市民活動サポートセンター登録団体 活動発表資料

らふさぽーと

活動内容

① 団体紹介

「笑い」の効果について、注目されることが多くなってきました。認知症予防や免疫力 UP など体操などを扱うボランティア団体は多くありますが、らふさぽーとでは「笑いヨガ」をしています。笑いヨガは赤ちゃんから高齢の方までいっしょに楽しむことのできる体操です。言葉ではなく、「笑い」で人と人がつながります。笑いヨガは「現在の、今の自分を大切にする気持ち」を一番大切にしています。

② 課題意識・対象者・目標など

笑いヨガでみなさまに喜びと幸せを感じられる、すこやかな社会の実現を目的にしています。

③ 成果や今後の見通しなど

令和元年度は社会福祉協議会の補助金により講演会を行ったほか、市内外の多くのイベントに参加しました。グループ結成以来、笑いヨガ開催のために訪問した件数はどんどん増え、平成 29 年度には 100 件を超え、参加者数は約 3,500 名となっています。

今年は、京都府南丹教育局の企画で亀岡市立小学校を訪問し、小学生と視覚障がい者の方と、笑いヨガで障がいを越えた交流を行いました。たくさんの感謝の言葉をいただきました。



かしこ暮らしっく
長岡京