

# 令和5年度 父母と教師の会 茶話会 —笑いヨガ体験会—

父母と教師の会学部担当

令和5年度父母と教師の会 茶話会が11月13日(月)に行われました。換気や消毒等の基本的な感染対策を行いながら、11名の保護者の方に参加いただきました。

今年は、「笑いヨガを体験したい」という多くの声があり、講師として日本笑いヨガ協会認定笑いヨガリーダーの蛭田美菜様をお招きして、笑いヨガ体験会を行いました。実際に体験する中で笑いヨガの知識や体の動かし方、健康とのつながり、そして「笑い」の大切さを知ることができました。また、参加者みんなで笑い合いながら楽しく体を動かすことができました。

今回の茶話会の活動を通して、保護者同士の交流を深める機会になることができたと思います。

今年度の茶話会はこれで終了となります。多くのご参加ありがとうございました。来年もよろしくお願いします。



講師として笑いヨガリーダーの蛭田美菜様をお招きしました



みんなで一緒に笑いながら、ヨガを体験しました!



笑いヨガの歴史や笑い与健康のつながり等について拝聴しました



笑いヨガのほかに、チェアヨガを体験することができました

## 保護者の方からの感想より

- ・笑いがこんなに身体と心に良いことを初めて知りました!家の中が明るく、そして病気をしないようにできる良いことづくめの笑いヨガを自宅でも取り入れて元気に過ごせるようにしたいです!(小)
- ・笑いヨガに参加して、笑いの大切さを知ることができました。また、体を動かすことで気持ちがスッキリしました!楽しく参加することができてよかったです!!(中)
- ・日頃、子どもに対して怒ることがあり、笑うことも少なくなっていました。この笑いヨガの茶話会に参加して、笑うことがとても健康に良く、リラックスでき、ストレスを解消するのに良いということが分かりました。体操することで、身体も温まりました。これから日常的に取り入れていきたいと思っています。ありがとうございました。(高)