

サロン活動支援講座及び 第9回てるぼサロンまつり（ギャラリー展）を 開催しました

令和4年2月27日（日）市川市勤労福祉センターにて、てるぼサロンの担い手を対象に講座及びてるぼサロンまつりを開催し、当日は総勢48名の方々に参加いただきました。

【サロン活動支援講座】

～講演・実演～ 「笑いヨガ」でモチベーションアップ！

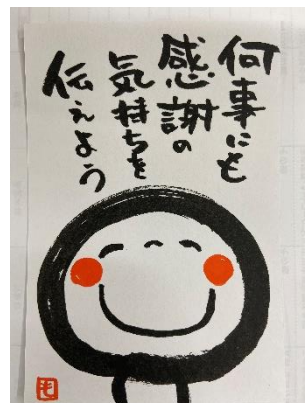
笑いヨガティーチャー元木貞文氏を講師にお招きし、はじめに、「笑い」の効果についてご説明いただきました。笑うことによって、幸せを感じる脳内ホルモンの「セロトニン」や「エンドルフィン」が分泌され、スッキリした気分やリラックスする効果があることや、ストレスが加わると増加する「コルチゾール」の値が笑うことにより抑制される効果もあるとのことがありました。実際に座ったままできる笑いヨガを参加者と行い最後にヨガの呼吸でリラックスして講義が終了しました。参加者全員に、元木先生お手製「笑い文字」のポストカードをいただきました。



講師の元木貞文氏



会場の様子



「笑い文字」ポストカード

～研修～ 新型コロナウイルス感染対策「正しく知って、正しく向き合う」

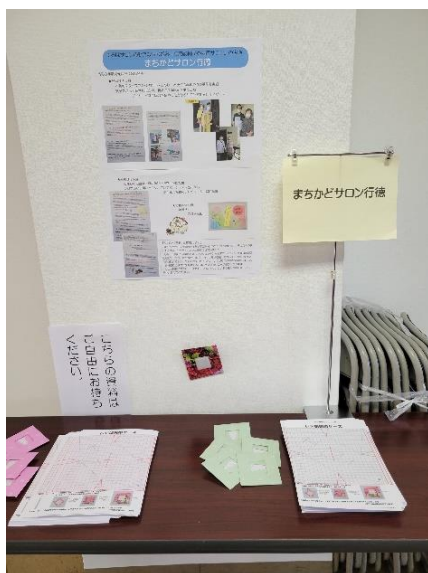
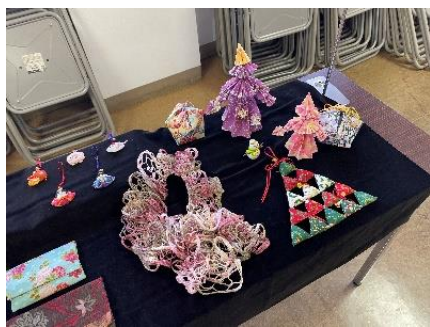
つぎに、新型コロナウイルス感染対策として総合リハビリ訪問看護ステーション管理者の大塚かおり氏より「正しく知って、正しく向き合う」をテーマに講義があり、感染症予防対策について再認識できました。



研修会の様子

【てるぼサロンまつり（ギャラリー展）】

例年てるぼサロンの担い手同士のつながりや交流促進を図ることを目的として、体操、歌、演奏や手芸コーナーなど設けて実施していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今年度は各サロンの写真や、作品などを展示したギャラリー展を開催しました。



各サロンより、事前にご協力いただいたアンケートを冊子として「てるぼサロン紙面交流会」で配布しました。