

# りっとう キラリさん

このページは、さまざまな分野で活躍されている市民、市内のボランティア・市民活動・生涯学習などのグループを紹介するコーナーです。

## 笑って、体を動かして、 楽しく健康づくり

### ～こんぜ笑いヨガクラブ～

今月は、ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせた「笑いヨガ」で健康づくりに取り組んでいる、「こんぜ笑いヨガクラブ」を紹介します。

### 活動を始めたきっかけ

守山市内の笑いヨガクラブに通っていた3人のメンバーが、地元でも笑いヨガクラブをやろうと平成24年1月にこんぜ笑いヨガクラブを立ち上げました。当初はクラブ員の健康づくりが目的でしたが、メンバーの母の通うデイサービスで笑いヨガを行ったのがきっかけで、施設などで笑いヨガのボランティア活動をさせてもらうようになりました。

### 現在の活動内容

毎月第1、第3水曜日の午前中、コミュニティセンター金勝で活動しています。また、ボランティア市民活動センター経由で依頼を受け、デイサービスや地域のサロンなどで、笑いヨガのボランティア活動もしています。

笑いヨガは、意図的に「あはははは」などと声を出して笑いながら、体を動かす健康法です。そ



◀仲間と楽しく活動しています

声を出して笑いながら体を動かします▶



うすることで、体に酸素を多く取り入れることができ、血流もよくなります。誰でも、簡単に、楽しくできるのが笑いヨガの特長です。

### ひとことメッセージ

気分が落ち込んでいるときも、笑いヨガに参加すると晴れやかな気分になれます。また、普段から笑顔でいられるようになりました。月2回のクラブは申込み不要の自由参加です（参加費1回300円）。「こんぜ笑いヨガクラブ」に希望がありましたら、ボランティア市民活動センターにご連絡ください。

問合せ…栗東市ボランティア市民活動センター  
 （栗東市社会福祉協議会内）  
 ☎553-0056 FAX 553-5268

### 軽費老人ホーム 入居者募集中

豊富な経験と実績が  
**あなたの幸せな老後を  
 しっかりサポートします**

広くてゆったり暮らせる  
 夫婦部屋 4室あります  
 個室も 42室あります

#### 高齢者ケアの総合施設



社会福祉法人 はちきかい 八起会 60歳から入居可

〒520-3112 湖南市丸山4丁目5番1号  
**石部ケアハウス ☎0748-77-0025**

http://www.hachikikai.com ※お気軽にお電話ください。

### 売り土地、求めています!

お急ぎの方は買取りいたします



屋上庭園着工数

滋賀県内  
**No.1**

2012年5月—東和レオ(株)調査による

**西和不動産販売(株)** 栗東市上鈞459-7

http://www.seiwa2103.co.jp/ TEL.077-554-0880

創業32年 まごころこめてお手伝い

### 滋賀ペット葬儀社

栗東セレモニーホール **年中無休**

お迎え・個別火葬・納骨供養

日本ペットランド 栗東市坊袋207-1

**077-554-5515**

### 広告欄

有料広告掲載のお申込み・お問合せは 広報課 ☎551-0641 FAX 554-1123へ  
 ※掲載している広告の内容などのお問合せは、直接広告主へお願いします。

