

|     |                |    |           |
|-----|----------------|----|-----------|
| 団体名 | Smile 船橋ビンちゃんと |    |           |
| 事業名 | 笑いヨガ講座         | 種別 | I 型(1 年目) |

|    |                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課題 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・うつ状態やストレスを抱えた子育て世代、働き盛りの若者が多い</li> <li>・独居老人が増え、人と会話する機会が減っている</li> </ul> |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

事業内容・目的

笑いヨガ講座

【目的:笑いの大切さと身体を動かすことの必要性を伝える】

☑ いつ？

令和 2 年 9 月 11 日(金)

☑ どこで？

船橋きららホール

(Zoom で配信)

☑ 何を？

笑いヨガ体験

☑ 講師は？

日本笑いヨガ協会 代表

高田 佳子 氏

☑ 対象は？

一般市民(参加者約 100 名)

☑ 内容は？

・笑いヨガについての説明

・笑いヨガの体験

※当初は会場のみで開催予定でしたが、オンライン併催に切り替えた

事業費(A) 114,369 円

事業収入 なし

支援金(B) 91,495 円

事業費に占める支援率(B/A) 80%

事業費内訳

|   |           |          |           |       |           |
|---|-----------|----------|-----------|-------|-----------|
| 1 | ヨガ体験講師代   | 60,000 円 | 4         | 通信費   | 1,512 円   |
| 2 | 消耗品及び原材料費 | 16,769 円 | 5         | 会場使用料 | 22,088 円  |
| 3 | 印刷製本費     | 14,000 円 | 1～5 合計(A) |       | 114,369 円 |

|    |                                                                                                         |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 効果 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃から笑うことを意識するようになり、健康につながった</li> <li>・仲間づくりのきっかけとなった</li> </ul> |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|        |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 工夫したこと | <p>新型コロナウイルスの感染拡大により、当初予定していた、リアルでの講演が難しくなり、7 月下旬にリアルでの講演会を断念しました。</p> <p>しかし、こんな時こそ“笑いの大切さ”を伝えることが大切だと考えました。</p> <p>そこで市民協働課や講師に相談して、オンライン開催へ変更することにしました。</p> <p>当日は会場に 36 名、ズームで 100 名参加していただきました。オンラインが新しい日常生活において当たり前になるきっかけになったと感じています。</p> |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当者より | <p>公益活動公募型支援事業として採択され、支援金を使うことで、普段お呼び出来ない講師にお願いすることの夢がかない感謝・感謝です。多くの人に笑いヨガを体験してもらい、全員美人になって終了しました。</p> <p>皆様も、オンライン時代の波に乗って健康で楽しい人生を送りましょう！</p> <p>『今ここに生きる(息をする)息を吐くときは長く(長生き)納得！たっぷりの深呼吸は酸素をいっぱい体に取り入れて長〜く吐く！「アハハハ〜」で呼吸筋・「いいぞ！いいぞ！イエー！」で表情筋を鍛えることができるのです。』</p> |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



#### 団体概要

主な活動内容は

- ・毎朝、船橋親水公園で笑いヨガを実施
- ・浜町公民館で毎週定例会
- ・介護施設などへの訪問
- ・公民館や医療科学大学での講演会 など

問合わせ先 氏名: 鈴木 敏子 ☎ 090-2558-9812 e-mail: [binkooki60@yahoo.co.jp](mailto:binkooki60@yahoo.co.jp)