



ゴシツ

○…「道民笑いの日」の8日、幸福駅（帯広）で笑いヨガ体験会が開か

れた。参加者は自然に囲まれた中で笑いながら体を動かし、心身ともにリフレッシュしていた＝写真。

○…環境や障害者分野で活動する「カナナ・カナナ」（三浦直美代表）が、とちかち笑いヨガ健康クラブの協力を得て初

開催。幸福駅内で運営するショップ「幸福村」の近くにある広場で早朝、日中、夕方と各30分ほど実施した。

○…午前10時半の回には20人ほどが集まり、笑いヨガリーダーの大村雅子さんが指導。ヨガの呼吸法を取り入れなが

ら、乳搾りや掃除などコミカルなとともに「ハッハッハ！」と笑い声を上げた。市内の高齢者施設に入所する千代子さん（92）は「ずっと笑いで楽しかった」。幸福駅に幸せる顔が並んだ。