

笑いで広がる新しい体験

講義日: 2026年7月10日(金) 午前10:00~12:00

テーマ: 大道芸と笑いヨガでユーモアセラピー

講師: たつきゅうさん(田久 朋寛氏)



最初に**大道芸**(バルーンでトイプードル、象等、→カラーコーン→ジャグリング→皿回し)を披露された。トークを交えての曲芸でハラハラドキドキの場面もあったが、みんな惹きつけられた。

次に世界最長寿(122歳)の女性、ジャンヌ・カルマンさんについて100歳を超えても一人で生活されていた事に驚き。カルマンさんの名言

① 退屈しないこと ② よく笑うこと

次に**フレイル**(健康と要介護の間に位置する状態)予防について

平均寿命ではなく、要介護が不要な健康寿命を延ばす秘訣は、**運動栄養・交流**

(運動が苦手な場合は趣味でも良い、囲碁、園芸、音楽等)つまり、定期的に出かけて活動する→身体活動が増える→交流が増える→活動後の食事

などで栄養の偏りが減る。

簡単な言葉にすると、きょうようときょういくが大切=きょうようじ(今日用事)がある。きょういく(今日行く)ところがある

また笑う習慣を作ることも大切

- * 人との会話
- * 趣味を持つ、好きなことをやる
- * おしゃれ、おめかしをする

他にも判じ絵や川柳で気分転換し、ほぼ休憩はなしでの座学の後には**笑いヨガ**を体験

一般的なヨガとは異なり、座ったままで肩から上を動かす運動で腹筋を使ってしっかり声をだす。

ここは大阪ということで「ええやん、ええやん、」の言葉に換えて実施

最後は上半身もスッキリし、有意義な講座だった。

今回は大道芸を見せていただく時間が長かったので、「楽しかった」が実感だが、田久さんはほぼ休憩なしの2時間、しかも曲芸をしながらのトークだったので凄い集中力が必要でお疲れだったと思う。



(2班広報担当 M)