



【柏屋町ボランティア連絡協議会発行】

### 笑いヨガ講座の体験

11月9日(土) 福祉センターで、友愛訪問の会としおんの会合同開催の研修会である笑いヨガ講座に初めて参加しました。笑いヨガは初めの体操とヨガの呼吸法との合笑いで、最初はどの様なことをするのかが興味津々で、無邪気な遊び心の笑いヨガが始まりました。

椅子に座った体操と立った状態での体操をゲーム感覚の手拍子と掛け声で行い、ヨガ腹式呼吸法で、また息を吸ってハッハッと吐き出し、また息を吸ってハッハッと吐き出し、笑いながらワッハッハッと吐き出し、最後にイェーイで終わります。

簡単な動作でも、最初は恥ずかしさや違和感がありましたが、周りの皆さんも一緒なのでだんだんとおかしくなつて無理なく笑えるようになりました。

本面に面白い笑顔での笑いど、表面だけの作り笑いも同じ効果があるそうで、脳の活性化や認知症・ストレスの解消、またジョッキング効果もあるということでした。

終わる頃には身体も温まり爽快な気分となり、みんながニコニコと笑顔になり、元気になったようが良い体験になりました。

友愛訪問の会 吉柳 哲二

### スキルアップ研修会

1月15日(水)に「ろう者とう教育の現状」というテーマで、福岡市聴覚障がい者福祉協会事務局長の金丸桂三氏をお招きして講演会を開催しました。

金丸氏は中耳炎が原因で失聴された。家庭内では手話が使えないので家族との会話も分からず、「何?」と聞いても「後で...」と、で、詳しいことは教えてもらえず、孤独で我慢していたそうです。辛かったらどうなと思います。

現在のろう教育が抱える内容や方法に見られる課題を早く整理して、生きていく基盤である専門知識を長期的に教えて欲しいとのことでした。

また私たちも教科書だけでなく、ろう者の問題は様々なので、いろんな人と会って話すことが一番の努力です。

がんばってくださると、最後に言われまじ。

時々くじけそうになりますが、少しずつ頑張っていきます。

手話の会 案浦 千春



### 心のバリアフリー

1月16日(木) 仲原小学校4年生22名の総合学習に、聴覚障がい者2名と手話の会2名が参加しました。テーマは「心のバリアフリー」です。

子どもたちから聴覚障がい者への質問の中に、「日常生活の様子と職場で抱えている困難なことは?」がありました。音を光や振動に換えて伝える機器を日常生活用具と



想いが伝わる喜びを学んでくれたら!

して使用していること、職場では、コミュニケーションが難しかったことなどの体験談を聞いて、自分たちがどの日常生活の違いに驚いたか、前にも覚えてきた手話単語やクイズが通じると飛び上がった喜び姿も見られました。

今後この子どもたちがどこかで聴覚障がい者と出会ったとき、手話で挨拶してくれることを願うとともに、一人ひとりが周りの人を思いやり、心のバリアをなくして、くれることを願いたいと思います。

《会員募集》

手話の会では学習と聴覚障がい者との交流を行っています。関心のある方は、見学をお待ちしています。

活動日…毎週月曜日  
(第1週のみ水曜日)

時間…20時から21時30分

場所…サンレイクかすや

連絡先…社協938-1684  
手話の会 野田 京子