

女性部ボウリング大会報告

12月15日にAMCソニックボウルにて、毎年恒例のボウリング大会を行いました。この大会は得点よりも仲間と楽しく軽い運動をすることが目的で55名の参加がありました。普段はやる機会がない参加者もボウルをにぎると体が動き出す？ストライクがでるたびに大きな歓声が聞こえました。2ゲームの最高得点は、324点。4人に1人は賞品が当たる確率で表彰式まで盛り上がる会となりました。



豊橋市農産物加工品トライアル事業報告

豊橋の農産物を使って加工品を作ろうと参加者を募ったところ、19名のメンバーが集まりました。

第1回の会議ではそれぞれの思いを意見交換し、第2回では市内3業者の視察に出かけました。家庭の味を大切にする手作りのお惣菜屋さん、素材や製法にこだわる醤油屋さん、国産にこだわる餃子屋さん。自分たちは何をつくっていいか、どういものが好まれるのか、まだまだ思いが形になるまでには時間がかかりますが、たくさんのヒントを得た研修となりました。



アレンジフラワー教室報告

12月28日に本店料理教室にてアレンジフラワー教室を行いました。お正月に飾るお花をテーマにH&Kフラワーより先生を招いたところ、松や竹、千両など机に乗り切らないほどのお花を用意し、楽しい教室となりました。

参加者は、先生の説明そして見本をみながら思い思いにオアシスに刺していきます。花を全部使った人もいれば、残す人もいて、すぐにできる人もいれば、じっくりやる人も…。全員が楽しみながら完成させました。



平成22年度女性部総会のお知らせ

今年度より4月に総会を行います。講演だけの参加もできますのでぜひ、ご参加ください。

日時 平成23年4月20日 午後1時30分より

(総会終了後に講演会があります)

講演会 講師 鈴木啓之さん(地震における家具転倒予防のお話)

場所 JAあいち経済連 東三河センター

書損じハガキ収集 締め切り迫る

4月から行っている書き損じハガキの収集の締め切りは、2月末日とさせていただきます。生活指導係または最寄りの支店までご持参ください。

集まりましたハガキは全て豊橋善意銀行に寄付させていただきます。

笑う門には健康来る



東三河農村健診センター所長 近藤 一男

笑いと健康は非常に関係が深いことが、近頃では常識になりつつあります。

「笑うと新しいタンパク質を作るために必要な遺伝子の働きが活発になり、新陳代謝を促進する」とか「笑うと免疫力に関係してくるNK細胞が活発になり、ガン細胞を退治してくれる」などたくさん利点あります。

ただ笑うというのはどうでしょう？ 吉本興業の芸人のDVDなどを見れば良いでしょうか？ 映画監督などのコメントでは「お涙頂戴の映画は作りやすい。なぜなら泣くところは人間皆一緒だから。ところがコメディは難しい。笑うところは十人十色だから」だからだそうです。

この解決法として、どうも笑いヨガ（ラフターヨガ）という手がある

みたいです。これはヨガの腹式呼吸法や（めいそう）を取り入れたユーモアや冗談に頼らずに笑うエクササイズです。インド・ムンバイの内科医マダン・カタリア氏が、ヨガインストラクターである妻マドゥーリさんのアイデアを借りて開発し、近所の公園でたった5人で始めたものだそうです。

現在、約60カ国30万人以上が行っているそうです。私も皆様に健康管理活動をやっている手前、自分自身でもヨガやエアロビクスなどもやっていますけど・・・。

これはどうも一般的なヨガとは違うみたいです。目を見開き、舌を出しながら「ライオンラフター」やメロンバーで手をつないで笑う「ハスの花ラフター」など10種類ほどの笑い

ヨガを行い、最後は瞑想（めいそう）で穏やかにする。約1時間半ほどだが、顔やおなか筋肉痛になる人もいます。

パニック障害を抱えていたある女性には笑いヨガを始めて2ヶ月で症状が消えたそうです。「最初は全然笑えなかったけれど、少しずつ笑えるようになり、心が開いた」といきいきと話したそうです。

確かに突然、笑いが身体に良いから笑いなさいといわれても？ ですかね。

いくら笑いが良い良いと言われてもただ一つだけ欠点がありますよ。「笑いじわ」が増えることですかね？？？

