

CONTENTS / 目次

広報かのや No.354 October 2020

- 04 特集
「本を読もう！」
- 10 温故写真／カノヤタイムトラベル
- 11 夢のかけはし「小西 新さん」
- 12 大型子育て支援施設が誕生
- 14 みんなの Hot News /
知って役立つ情報掲示板
- 18 すこやか直幸便 /
休日救急当番医・歯科休日急患在宅医
- 19 輝け！ジュウダイ／おしごとの時間
- 20 市民のひろば
- 21 鹿屋看護専門学校令和3年度入学生募集
- 22 カノスポ
- 24 プレゼント・映画情報



**市民を元気にする
「笑いヨガ」**

※令和2年2月22日に行われた
笑いヨガ体験会の様子

笑いヨガクラブ開催中
毎月第1土曜日 午後1時30分から
郷之原町内会自治公民館

今月のカバー



「かのやばら園マスコットキャラクターばらちゃん」と「鹿屋市PR特命係長かのやカンパチロウ」

コロナの影響でイベントが中止となり、出番が減ってしまった2人。しかし、イベントの再開に向け市立図書館で秘かに「新ネタ!」の研究中?このような時期だからこそ、2人のように新たなことにチャレンジしてみるのもいいのかもしれない。



連絡会は現在15人で活動しており、笑いヨガの普及に努めています。

☺ **鹿屋地区笑いヨガリーダー連絡会**

笑いヨガとは、笑いストレッチなどを組み合わせた健康体操です。「笑い」には免疫力アップやストレスの軽減などの効果がありますが、年齢が高くなると笑わなくなってくる傾向にあります。そこで「笑い」で市民を元気にし、健康なまちづくりに貢献したいとの思いから平成26年に結成されたのが「鹿屋地区笑いヨガリーダー連絡会」。冗談やユーモアは必要なく、体操として笑うこの方法は、子どもから高齢者まで幅広い年齢の方々が一緒にできます。ストレス解消や介護予防に役立ててもらおうと、地域や職場での出前講座や公民館講座に取り組む代表の原田雅子さんは「健康で幸せに一生を過ごしたいと考えている人を笑いヨガで応援していきたい」と笑顔で語りました。