



第 12 号

発行日 平成 28 年 6 月 28 日
発行 関屋小学校地区コミュニティ協議会
編集 同総務部会
協力 新潟市立関屋中学校
同校地域教育コーディネーター
新潟市関屋地区公民館

せきやの火

ここに—このん



今話題の 笑いの健康体操

笑いヨガ

「笑いヨガ」体験教室」報告

関屋小区ラジオ体操の会長 松川 護

3月24日(木)、関屋地区公民館と当コミュニティ協議会との共催で「笑いヨガ」体験教室が関屋小学校の集会室で開かれ、予定した28人の参加があり、とても楽しい教室となりました。

いま話題の「笑いヨガ」は誰にでも簡単にできる健康体操です。

この体操は「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせていることから「笑いヨガ」と呼ばれています。

当日の実技指導は「新潟笑いクラブ協会」の村山昭子さんと、初心者向きに丁寧に教えていただきました。

最初にご自身の体験を交えて、新潟に「笑いヨガ」のグループができた経緯をお話しされ、実技に入りました。



笑いヨガ・ティーチャー 村山昭子先生

実技の第一段階は笑いの準備体操で、ホッホッ ハハハハ イエイイ という掛け声とリズムに乗った手拍子が続ける呼吸法でした。楽しいから笑うのではなく、ハハハ…と酸素をたくさん吸い込み、ホッホッとすべて吐き尽くす。最後にバカイイテバカイイテ イエイイで一区切りでした。

他の掛け声は、ホッホッ ハハハハ イイイイ イイイイ イエイイ。ホッホッ ハハハハ ヤッター ヤッター イエイイなどがあり、いずれも横隔膜や表情筋を鍛えるものだそうです。

「笑いヨガ」は挨拶から始まります。笑いヨガはインド人医師のカタリア博士など5人が始めたものから、イ



実技の第一段階 笑いの準備体操 ホッホッ ハハハハ バカイイテバカイイテ イエイイ

「笑いヨガ」は挨拶から始まります。笑いヨガはインド人医師のカタリア博士など5人が始めたものから、インドのあいさつ「ナマステ笑い」から始めます。「ナマステ笑い」は「ナマステ」と言う代わりに、互いに向かい合って、両手を合わせた挨拶のポーズで「ハハハ…」と笑います。笑いヨガのルールは言葉を使わないことだそうです。

笑いの効果とは…

最後に、笑いの効果についての講話がありました。

- 「免疫力アップ」
- 「内臓の働きの上」
- 「脳を活性化」
- 「ストレス解消」

と、つくり笑いでもオーケーで良いことと、つくめです。

参加者の皆さんは、初めは声もよく出ず、つくり笑いもぎこちないものでしたが、段々とホッホッ ハハハハ イエイイの声も大きくなり、笑いも本物となつて、あつという間の楽しい90分間でした。



最後に バカイイテバカイイテ イエイイ ホッホッ ハハハハ ヤッター ヤッター イエイイ

賢治・俊太郎の「詩」の朗読

風薫る念佛寺 野外ステージで 清純な関屋中学生の合唱

風薫る爽やかな6月4日(土)定刻の午前10時、関屋地区公民館主催「森のコンサート」が芋川館長の開催あいさつ、軽やかな司会・進行により幕を開け、観客約150人の盛大な歓声と拍手に包まれながらプログラムどおりに進行、午前11時10分ころ幕を閉じた。



関屋地区公民館 芋川館長

6月4日(土) 森のコンサート

この場所は約150年ほど前から妙定院という真言宗の空き寺があった場所で、いま皆さんと出演者のいらつしやる場所です。どうぞ最後までゆつくり心ゆくまで楽しんでください」と歓迎のあいさつをされた。

心地よい初夏の風が吹き抜ける念佛寺境内、木漏れ日がほろほろこぼれる野外ステージで、プログラムの1番目は新潟音声ワークショップの男女9人が登場。宮澤賢治・谷川俊太郎の「詩」を朗読し、日ごろの練習の成果を存分

に披露した。続いて関屋中学校合唱部が登場、清らかな歌声が念佛寺の新緑を震わせた。合唱を終えて、同校合唱部長・小澤楓さんは「私たちの歌声をお客さまに真近にお届けでき、またたくさんさんの笑顔と拍手をいただき、嬉しかった。屋外での合唱はなかなか声が響かず、今後の課題に。これからは大会での金賞を目指して頑張りたい」と話した。

最後に男性4人によるグラスピックスが登場。陽気で明るいアメリカ民謡10曲を次々と演奏。愉快なおしゃべりも交えてお客さまの笑いを誘いながら大きな拍手をいただいて幕を閉じた。

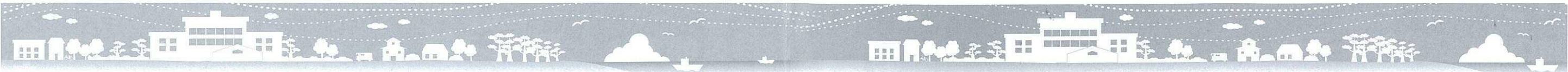
老人クラブ有志による ボランティア活動

なお、中央区老人クラブ連合会・本庁南地区協議会の会長・上野良典さん(中央区学校町通2)は「このコン



2番目に登場した関屋中学校生徒14人念佛寺の野外ステージで木漏れ日を浴びながらの合唱…

- 1 新潟音声WORKSHOP 男性6人女性3人の詩の朗読 「林の光」「はな」 谷川俊太郎 「ことばあそびうた」 宮澤 賢治 「雨ニモマケズ」
- 2 関屋中学校合唱部 「結」今年度NHK全国音楽コンクール課題曲 「カントリーロード」 「赤とんぼ」
- 3 グラスピックス (アメリカ民謡演奏) 「花のような恋人」など10曲



2期目のわかつき(若槻)会長体制 強化・整備

関屋小学校区コミュニティ協議会の平成28年度の総会が5月27日(木)午後6時から関屋小学校1階集会室で開かれ(会員総数42人)出席42人、委任状5人の参加を得て今年度の役員体制と事業計画が決定した。

28年度の役員体制

再任 会長・副会長3人 新設 事務局

- 【今年度の役員体制】**
- 若槻晃一 会長(再任)
 - 本間之子 副会長(再任)
 - 渡辺晃 副会長(再任)
 - 渡辺健一 副会長(再任)
 - 小林雅樹 会計(再任)
 - 小林淳英 監事(再任)
 - 樋口悦雄 監事(新任)
- 【新設 事務局】**
- 白井義雄 事務局長(新任)
 - 廣田正明 総務部会長(新任)
 - 田中二郎 広報部会長(新任)
 - 田中秀明 環境部会長(再任)

新しい年度を迎えるに当たって

会長 若槻 晃一



この度諸般の事情で会長職を再びお引受けすることになりました。そこで新しいスタートに当たり次のことを考えてみました。まずは新しい人材の登用、そのための法整備、具体的には、事務局機能の強化、それに伴う組織の再編成、規約の改正につとめてみました。この新しい体制で益々増加する諸問題に総力をあげて対処していく所存です。関係者各位のご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

関屋小学校区 コミュニティ協議会総会のご報告

事務局

局長 白井 義雄



このたび事務局局長に就任しました白井義雄でございます。微力ながら皆さまのご協力の下に尽力して参りたいと存じます。ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

総務部会

部会長 廣田 正明



協議会の円滑な運営を図るため「各会議の開催・運営」とその適正な会計処理、文書管理を行います。地域住民の皆さまに喜んでいただけるよう、業務に励みます。ご協力よろしくお願いいたします。

本間之子 福祉部会長(再任)
米山健一 教育文化スポーツ部会長(再任)
吉野国夫 安心安全部会長(新任)

以上の人事を発表、承認を求めたところ、盛大な拍手をもって承認された。

続いて、再任された若槻会長から、2期目の体制について

①事務局を新設、局長を専任し、総務部会と協調してコミ協全般の運営が円滑に進行するように配慮する。

②従来の総務部会から広報部門を分離し、新部会長選出によって総務部門の強化・整備を図る。

③運営委員会を廃止し、役員会ですべてを協議する。以上の3つが重点であると述べた。

今年度の事業計画

- 部会ごとの事業計画は次のとおり
- ① コミ協の円滑な運営を図るため規約に定める各会議の開催、運営とその適正な会計処理、文書管理を行う。
 - ② 中央区、関係機関、関係団体との連携・交流を図ると共に情報収集に努める。

平成28年度組織・役員体制 (任期2年)

役員会	会長	若槻 晃一	(学校町通3-5323-147)
	副会長	本間 之子	(学校町通3-508-5)
	副会長	渡辺 晃	(関屋田町2-234)
	副会長	渡辺 健一	(関屋田町1-32)
	部会長	構成6部会	会長6人
	会計	小林 雅樹	(関屋下川原町2-461-1)
	事務局長	白井 義雄	(学校町通3-494-12)
	監事	小林 淳英	(関屋小学校教頭)
	監事	樋口 悦雄	(関屋田町2-301)

総務部会	会長	廣田 正明	(学校町通3-5322-68)
広報部会	会長	田中 二郎	(関屋松波町1-26)
環境部会	会長	田中 秀明	(関屋松波町2-79)
福祉部会	会長	本間 之子	(学校町通3-508-5)
教育文化スポーツ部会	会長	米山 健一	(関屋松波町2-130)
安心安全部会	会長	吉野 国夫	(関屋田町1-35)

6月20日(月)午前の校長室カフェ



気軽に集い気楽に話しましょう!! 校長室カフェスタート!!

関屋小学校 校長 畠山 典子

今年度から月1回、校長室カフェを開催しています。「地域と共に歩む学校づくり」を通して、子どもたちの成長や学校づくり、そして地域の活力につながってほしいという願いをもっています。そのためには、学校と保護者・地域の皆さまとの双方向の関係が大切であると考え、それぞれの思いを出し合う場の一つとして、校長室カフェを設けました。

第1回目の5月10日(火)に開催した校長室カフェでは、様々な話題が出て和やかに進んでいきました。

月1回、10時~16時までの間で、お好きな時間に来ていただいて、お話できたらと考えています。学校だより「しおなり」で毎月の開催日をお知らせしますので、どうぞお気軽に校長室カフェにおいでください。