

板心健康大学
事務局
担当：藤田・古江
TEL：079-594-5245

(有)古杉企画
〒669-2212
篠山市大沢 2-9-7
KOSUGI 彩華ビル

<http://www.saika-sports.com/>

板心健康大学、8/22（木）第1回目音楽講座が大盛況のうちに終了いたしました。

音楽療法士、梅谷浩子氏による 笑いあり涙ありの癒しのコンサート



なんの変哲もないただの棒。音楽に合わせてリズムよく叩きます。
「同質の原理」といい、人間は同じ空間で同じ気持ちを持てることで安心を得られるそうです。これを叩くことで血流が良くなり、認知症予防効果もあります。

他にも「夏の思い出」「津軽海峡冬景色」「涙そうそう」などをみんなで歌いました。「夏の思い出」などはまるでコーラスグループのような素晴らしい歌声で、先生も驚いておられました。

先生の面白いダンスを見ながら大笑い。小さなマラカスを振りながら音楽に合わせて踊ります。座っていても笑うだけで汗をかきま

す。
無理やりでも笑うことにより表情筋が鍛えられ、それが脳から感情へと伝達されることにより楽しい気持ちになるそうです。まずは口角を上げること！

泣くというのもストレス発散にはとても有効だそうで、こんなに明るくて楽しい先生も時には枕に顔をうずめてウオウウオウと大泣きしてスッキリすることがあるそうです。



ユーモアたっぷりの梅谷先生。笑って、歌って、泣いて、あつという間の90分でしたが十分ストレス発散できました。ありがとうございました。



板心健康大学

9月以降も参加者募集！

- 9月25日（木）料理講座「おいしく食べて免疫力アップ！」
- 10月29日（火）ハイキング
- 11月26日（火）健康教養講座
- 12月17日（火）料理講座「旬のおもてなし料理」
- 1月28日（火）笑い講座「健康は笑いから」
- 2月25日（火）楽しい話し合い講座
- 3月25日（火）修了パーティー

各回 500円（税込）※彩華スポーツクラブ会員様及び前年度板心健康大学参加者のみの特別価格です。

健康に必要なものは、運動と食と予防医療です。
(有)古杉企画では予防医療の一環として板心健康大学を運営し、皆さまの健康をサポートしたいと考えています。