

# ほっとカフェあそか実績報告

平成30年7月13日

参加人数 21名

参加者の内訳

(男性2名 女性19名)

(黒野地域 15名 その他の市内 2名 市外 4名)

主な内容

笑いヨガ

当日の様子など

37度を超える暑さの中、バスや自転車を活用しご来苑いただいた方もありました。開店後、しばらくは飲み物を飲みながら談笑いただいたのち、あそか苑職員による「笑いヨガ」を行いました。歳を追うごとに、1日の笑う回数が減るそうです。意図的に笑いを誘う体操につられ、皆で笑うと、どんどん雰囲気明るくなっていくのを感じました。

笑いヨガの後も、しばらくはいろいろな会話が弾んでおりました。

