

～所沢シルバー第5回公開講演会を開催～

「総務委員会」

1月ニュース

所沢シルバーの第5回公開講演会が1月19日（木）、中央公民館で開かれました。冬晴れの厳しい寒さの中、今回は特に会員を上回る多くの一般市民の方の参加もあり200名近くの参加者となりました。

第1部は「TV黄金時代・よもやま話」。大手広告代理店、博報堂で長年テレビやラジオ番組の企画に携わった、ご自身も武蔵野市のシルバー会員の下谷一廣（したや・かずひろ）さんが、その裏話やコマーシャルの制作秘話を、映像を交えてのお話がありました。

第2部は会場も一緒になって「笑いヨガ」を体験。講師は各地の健康の集いや老人会、さまざまなイベントで活躍している所沢千笑（ちえ = 本名・河原千恵子）さん。

ヨガ発祥の地・インドで新しく生まれた笑いヨガは、体の免疫力を高め認知症やうつ病などの防止にも効果があり、今や世界中に広まっていると力説。「笑いたくなくても笑って!」と、ステージを所狭しと動く千笑さんの指導で、会場も総立ちになって「ワッハッハー」。

笑いの体操と呼吸法を組み合わせた1時間の実践の後は、皆さん笑顔で心も体も暖かく軽くなったようです。



「へー、そうなんだ」



TV黄金時代の裏話



笑いヨガで身も心も軽く