

全難聴女性部だより 第29号

平成25年1月15日発行 発行人:永末淑子 編集:事務局



笑門来福

女性部長 永末 淑子

新年あけましておめでとうございます。

女性部の皆様、お正月をどのようにお過ごしでしょうか？皆様にとって希望に満ちた、お幸せな良い年になりますようにお祈り致します。また、本年も女性部活動に温かいご支援とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

さて、昨年12月1日～3日、全難聴福祉大会 in 埼玉が開催されました。女性部は、第1分科会を担当し、テーマは「体験講座：笑いヨガ」サブテーマは「笑いは最高の薬・笑って笑って心身共にリフレッシュしよう」でした。女性部は全国から97名、分科会の中で一番多い参加者でした。役員一同、とても嬉しく、心より厚くお礼を申し上げます。先生の話を少し紹介しましょう。平山映子先生は、インドで「ラフターヨガ」を作ったドクターカタリアの直々の研修を受けられました。笑いの効果は身体と心両面にあり、笑うとナチュラルキラー細胞（免疫力とか自然治癒力）が活性化するそうです。「ハハハハハ、ハハハハハ」と1分間の大笑いが10分のジョギングと同じ有酸素運動に相当する。という効果があり、座ったままでも、車イスの方、腰が痛い、膝が痛い方、高齢者、ジョギングは苦手の方でも、大笑いするだけで有酸素運動できるなんてすごいことです。お風呂でシャワーを浴びながら「あっはははは、あっはははは」、茶碗を洗いながら、「あっはははは」とおかしくなくても作り笑いでもいいんですから……。今日からすぐに笑えます。女性部分科会での実技で、全員両手を挙げ、下げながら「わーはははは、わーはははは」と大合唱しました。ちなみに平山先生はソプラノのとても素敵な笑い声でした。

昨年7月、岐阜市に於いて女性部役員会議、部長会議、総会が開催されました。部長会議で「ブロック女性の集いは、ブロック外から参加者も募る」ことに改定しました。普段会えない友達と自由に交流し、研修し、おしゃべりをして楽しく親睦を深めてもらいたいという気持ちです。難聴者同士の交流の機会を多く作るのも大切だと思います。どうぞ気軽に参加してください。

次期、全難聴福祉大会は、26年1月25日～27日、沖縄で開催される予定です。観光も魅力ですね。皆様と笑顔でお会いすることを楽しみにお待ちしております。

～本年も全難聴女性部をよろしくお願い致します。～

役員一同

ブロックの集い

※各地域のブロックの集いは4地域で開かれました。

◆関東ブロック

- ・日 時：平成24年5月26日（土）
- ・場 所：浦和コミュニティセンター
- ・実行委員長：鈴木亜妃子
- ・「テーマ」最後まで自分らしく夢を持ち続けて生きよう

◆近畿ブロック

- ・日 時：平成24年6月3日（日）～4日（月）
- ・場 所：ホテル北野プラザ六甲荘
- ・実行委員長：庄司 美絵
- ・「テーマ」難聴女性よ、元気に生きよ

◆中国ブロック

- ・日 時：平成24年10月7日（日）～8日（月）1泊2日
- ・場 所：益田市グラントワ
- ・実行委員長：勝部 寿子
- ・「テーマ」難聴女性の高齢化の危機を乗り越えよう!!

❖実行委員長の感想

第21回全難聴女性部中国ブロック女性の集いが、益田で開催が決定してからの準備期間がわずか6ヶ月弱でした。会員7名の少人数であり、日程の決定から要約筆記者派遣の申請等と準備しなければならない事が山ほどありました。県難聴者協会女性部長の福田さんの指導を仰ぎながら、また、要約筆記者の方のご協力で大会にこぎつけました。不行き届が多くありましたが、いろいろな体験が出来ました。有り難く感謝しております。閉会後の参加者の方が笑顔でお帰りになる姿を見て、私達一同の労が報われた思いが致しました。遠路はるばるおいでくださいました皆様方、また、要約筆記者の方々心よりお礼申し上げます。
(益田市難聴者協会女性部長 勝部 寿子)

❖県外参加者からの感想

津和野という街に魅かれて初めて単独の女性の集いに参加いたしました。日々の仕事の忙しさに追われて難聴活動から離れている現状を省みる機会となりました。情報を得ることの大切さ、新しい方々と巡り会える素晴らしさを改めて感じました。良い機会をくださいました島根県の実行委員の方々にこの場を借りて厚くお礼を申し上げます。
(京都市難聴者協会 佐古 真美)

当新潟県の協会誌かがやきに「中国ブロック女性部の集い」の案内が載り、参加しようと即座に決めました。正直なところ、いちばん先に目がいったのが日程の初日の津和野観光というところ。山陰にはまだ行ったことがないし、行けるのは年齢的に今のうちかも、だからこの際にと思ったのです。参加の動機としてはちょっと不純だったのでしょうか？津和野



と益田の観光は私の期待をかなえてくれるものでした。そして、期待以上に楽しかったのが「荒磯館」での皆さんとの交流でした。今まで家庭の事情などで県外での大会などに参加の機会が少なく、特に西日本のお仲間と親しくお話をすることがなかったのですが、今回中国ブロックの各県をはじめ、大阪、奈良、京都、福岡の皆さんとも親しく交流出来ました。一緒に泊まるってほんとうにいいものですね。初対面でも同じ障害をもっているの、すぐお互い理解し合えるし共感できて、いくら話しても話が尽きないんです。それに要約筆記サークルの方々も一緒の部屋でしたが、さりげなくノートテイクしてくださりながら、会話にも溶け込んでおられて感心してしまいました。話し合いというよりおしゃべりという方が合っているこういう機会が私たちにいちばん元気をくれるのではないのでしょうか。

二日目の意見交換・体験発表テーマ「難聴女性の高齢化の危機を乗り越えよう」は、まさに私も当事者、いろんな不安がなくなるというわけではありませんが、お話を聞いて励まされる思いでした。盛りだくさんの内容に加えて女性らしいこまごまとした配慮をされていましたが、準備などたいへんだったと思います。ありがとうございました。遠かったけれど参加してほんとうに良かったと思っています。 (新潟県難聴者協会 加藤 美英子)

◆東海ブロック

- ・日 時：平成24年11月17日（土）日帰り
- ・場 所：豊川市「いっぷく亭」
- ・実行委員長：白石 清子
- ・「テーマ」つつんで結んで、ふろしきラッピング講座

❖「女性の集い in 愛知」に参加して❖

朝から雨が降って大変な一日でした。私の年では風呂敷は、今のカバンの様なもので、青春時代頃までは使っていたと思います。色々きれいな結び方を教えていただき、帽子が一番気に入りました。お友達にも作ってあげました。大変喜んでもらい、料理の講習の時には使いたいと思っています。今から楽しみです。ありがとう。

さて、豊川稲荷ですが、何回も行ってはいますが、ガイドさんの話は聞いたことがありません。正月と違って露店が出ておらず、境内の広さにもびっくり。知らないことが沢山あって、勉強になりました。金の灯籠もすぐ目に付き、嬉しかったです。豊川海軍工廠の戦争で亡くなった2800人の慰霊碑があるのも、全く知りませんでした。いつも同じ市に住んでいるお二方にお世話になりながら、安心して出かけられます。とても幸せに思っています。

(愛知県安城市 角田 利子)

♥埼玉大会の報告から♥

第18回全国難聴者福祉大会 in 埼玉大会が12月1日（土）～3日（月）にかけて、3会場に分かれて開催され、女性部も第1分科会で「笑いヨガ」をしまし

た。91名の参加者で会場が狭く感じられるほどでしたが、講師の平山先生とアシスタントをお招きして、「笑いヨガ」の実技も含め全員で会場が割れんばかりの笑いに包まれ始終和やかな雰囲気でした。講師の笑い声がソプラノで皆さんは驚いていました。確かに笑いは最高の薬、お金もいらずに笑うだけで体の内部や心身等良くなるというので、病持ちの方には良い刺激となったと思います。参加して良かったと皆の声で企画して良かったと思いました。先生の「笑いヨガ」の本もサイン入りで販売されてあっという間に売り切れでしたが 買いそびれた方は事務局から取り次ぎいたしますのでご連絡ください。



～「笑いヨガ」参加者の感想から～

インドのムンバイが起源という「笑いヨガ」は現在75ヶ国で10,000以上の笑いサークルがあるというので、健康に関係があるものと思いこの分科会を選びました。ムンバイで学び資格認定を得られた平山英子先生のお話はストレスの多い現代に多くの人々が求めている大変有意義な分科会でした。作り笑いであっても脳は本物の笑いとは区別しないので笑いを練習するだけで本物の笑いと同じ効が得られるとのこと。1分間の大笑いが10分間のジョギングと同じ有酸素運動量に相当するというのです。笑いは横隔膜を動かし内臓の循環、副交感神経が優位となり血液の循環も良くなりますし、自ずと健康に導くものと思いました。笑って気分すっきりリラックスすれば心理的な効果は人とのコミュニケーションにも影響し、良い雰囲気が生じるでしょう。良い事づくめと実感しました。97名の参加者には会場が狭い程で、大いに笑い熱く盛り上がった分科会でした。参加して良かったです。（匿名希望）



（笑いの初め）

今までは何も考えず、自分にとって一番関心のある要約筆記関連の分科会を選んでいましたが、今回は気分を変え、「笑いヨガ」を選んでしまいました。以前から「笑い療法士」というものに興味を持ち、人さまより先ず自分自身を守るため、治療法の一つとしての「笑い」を学びたい気持ちは持っていました。

当日は、受付要員でしたので、第一部の説明（お話=講義？）の方は、ほとんど聞けなかったのですが、第二部の実践編はフル参加。体を動かし、深い呼吸をし、お腹の底から「わはははは！」と声を出す。理論はわからずとも、体は確かに軽くなりました。もしかしたら、体温も1度は上がっていたかも？



周りの皆さんの笑顔も素敵でした。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなるそうです。会場で本を買いましたので、理論は後日こちらで学ぶとして、後は実践あるのみ。ただ、TPOをわきまえないと、救急車を呼ばれてしまいそうです。気をつけ

なくては!家族も巻き込み、「笑いヨガ」で病気知らずの老後を迎えたいものです。ただ笑うだけ、のエクササイズ、お金もかかりません。作り笑いでもOKとのことなので、皆さんも先ず、作り笑いから始めてみませんか?自然な笑いになってきたら、ストレスもふっとびそうです。素晴らしい企画をありがとうございました。
(千葉県在住 小川 夏恵)

★女性部バザー販売報告★



12月2日(日)に埼玉会館大ホールホワイエで、恒例のバザー販売を実施しました。今回は販売日が1日限りしかできないという事情で、事前から売れ行きがとても気になっていましたが、全国から提供品をお寄せいただいた中で、手づくり品が多くあり、これを見て事務局は、「売れる」と確信を持ち、役員も懇親会でPRし、今回初めてバザー販売用のPR幟も作製して大いに頑張った甲斐もあり、予想外の売り上げで万感の思いがありました。全国から多大な提供品をお寄せいただいた各地域に感謝をこめて厚くお礼を申し上げます。誠にありがとうございました。

※バザー販売詳細は下記のとおりです。

・バザー提供品 (17地域)

岐阜県・横浜市・さいたま市・札幌市・東京都・
大阪府・大阪市・奈良県・茨城県・川崎市・滋賀県
栃木県・福岡市・群馬県・島根県・山口県・兵庫県

(バザー用のぼり)

・協力金 : 愛知県・埼玉県 (2地域)

・個人寄付者 : 磯島都子様・名倉順子様・松島みどり様・藤田美佐子様 (4名)

・幟寄付金 : 岐阜県難聴者協会女性部・匿名

・総合収益金 89,030円



(バザーPR)



(賑わうバザー販売風景)

「笑いヨガ」実践中



第2回役員会を開催

11月30日(金)にさいたま市の岸町公民館(きしちょう)で役員会を開きました。役員は埼玉県の実行委員を除いた役員で、メインの会議は大部分が分科会への取り組みについて、スケジュールや、シナリオの確認、講師との打ち合わせ、全体会の報告について、懇親会でバザー販売のPR、会場の下見などで入念に会議をしました。今回の打ち合わせの中に前日から、講師が出席していただき、色々アドバイス等を受けスムーズに進み大変助かり感謝です。最後に全国から大量のバザー提供品を開封して全役員で値付けも致しました。

♥新部長の抱負

❁長野県女性部長 浜 富美子

24年4月から女性部長となりました。大きな活動は出来ませんが、全難聴・ブロック部活動とのかかわりを情報発信し、地域に仲間を広げていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

◆役員から大会後の感想◆

- ★永末部長：昨年夏、有延事務局長の突然の入院で、とても心配しました。けれど大会には元気で参加されて、快気祝の乾杯をしたのは嬉しい事でした。笑いヨガを体験して以来、毎朝お化粧しながら「おーほほほほ、うーふふふふ」と笑っています。
- ★伊藤副部長：「笑いヨガ」を実際に体験し、笑いが人生を明るくして健康に良いという事を学ぶことが出来ました。何人もの方から「女性部分科会が一番盛り上がっていた」との声を聞いて嬉しかったです。参加者が明るく元気になれた分科会の司会を担当できたことに良い思い出になりました。
- ★加藤副部長：分科会では笑いの効果を再認識し、2部では、岐阜の紹介、一つの例として参考にさせていただければ嬉しいです。バザー販売は、役員が一致団結して販売したことで、予想を上回ることができ、楽しく販売することができました。ありがとうございました。
- ★黒瀬次長：私の役割は「第一分科会」まとめの発表でした。一番苦手な分野でもあるので自信もなく心配でしたが、講師、役員の皆さまの協力を得まして無事に務めさせていただき肩の荷が下りたという気持ちでした。
- ★磯島会計担当：要員としての大会支援協力、女性部分科会二部での司会、そして、バザーでの金庫番など目まぐるしかったが貴重な体験をいただき皆様に感謝!!
- ★鈴木広報担当：ホームページの作成から会場の下見、各分科会の窓口との連絡取り合いなど数えきれないほど多くの任務に携わり、体を壊す一歩手前でしたが、無事に終了出来て良かったです。
- ★畑尾次担当：夏の暑い中、大会の助成金依頼に市役所や町村役場に歩いて、熱中症になりかけたり、分科会の会場が、4ヶ所になった為、すべての会場に何度も下見に出かけて、大変でした。でも皆で頑張った結果、埼玉大会は成功だったと思います。
- ★松島監査役：バザー販売日が、たった1日しかありませんでしたので、売り上げを心配しました。でも、手作りのものが多く、好評で、予想以上に売れ行きが良く、役員一同、嬉しい悲鳴を上げました。ご協力ありがとうございました。
- ★塚本監査役：昨年全難聴埼玉大会の女性部の「笑いヨガ」は、講師と会場が笑いで一体化し好評だったこと、また、一日だけのバザー販売も役員一丸となって、売り上げを伸ばしたこと、懇親会の後、夜遅くまで役員同士で額を寄せ合い、分科会のまとめを仕上げたことなど、やりがいのある女性部だったと思います。
- ★有延事務局長：不意の怪我で2ヶ月半の入院で全国の皆さま方にご心配をおかけしました。かろうじて、大会に間に合い出席しましたが、事務局の仕事は役員間でカバーし合ってくださり感謝と共に役員間の団結心を見て嬉しかったです。

♥講師から感想をお寄せいただきました♥

女性部分科会講師 平山 英子

第18回全国中途失聴・難聴者全国大会 in 埼玉のご盛会を心よりお喜び申し上げます。聴覚障がいの方々の笑いヨガは、これまで4～5回ありましたが、今回のように大人数でしかも長時間で、全国からご参加の皆様が来られる場での講座は初めてでしたので、緊張するかなと思いましたが、とてもリラックスしてのぞむことができました。女性部長の永末さんや事務局長の有延さんはじめ女性部の皆様の暖かいお心遣いで、すっかり会場の雰囲気馴染み、集中することができたからです。改めてお礼申し上げます。羽田空港でお二人と無事に待ち合わせ、浦和までご一緒させて頂きました。その後、女性部の皆様の会議に参加させて頂きました。驚いたのは、会議中の皆様の率直なやり取りです。なんとはつきり!発言されるのだろうと思うくらい、皆さん言いたいことはハッキリと、ダメなものはダメ、詰めるところは隅までキッチリ、一瞬ケンカしているのか?と思うくらい、皆さん議論が白熱していました。永末さんが最初に「ビックリしないでくださいね」と言われたのが後で良く分かりました。実際の会議ではなかなか発言が出来なかったり、後で個別に話せばいいと遠慮がちですが、この時は、本当の意味での会議でした。途中ハラハラしましたが、おかげで暖まりました。(笑) その後も行動をご一緒させて頂く事で、健聴者が普段気づくことのない、日常での皆様のご苦勞をなさっておられること、心配されておられることなどを垣間見ました。しかしながら、それらの苦勞を補って余りあるほどの、皆様の仲の良さ、団結力、心の暖かさ優しさを感じることができました。これは本当に羨ましいです。仲間がいるって本当にいいですね。皆様と一緒に屈託なく笑い合うご縁を頂いたことへの感謝と共に、本年も皆様にとって笑顔あふれる充実した一年でありますことを心より祈念し、結びの言葉とさせていただきます。

❖事務局便り❖

- ・埼玉大会女性部分科会で「笑いヨガ」の冊子を買っていただいた方は注文を受けつけます。平山先生のサイン入りで送ります。注文先は事務局へ。(1575円)
- ・平成25年度の県部長会議・第24回総会は7月に大阪で開きますが、詳細は4月末ごろ、各県にお知らせします。
- ・ブロック長は各地域の部長交代や住所の変更があった場合には総会資料作成までに正確な情報を事務局にお知らせ願います。
- ・ブロックの集い取り決め等を同封して送りました。重要な取り決めですので、県部長が交代された場合は必ず受け継ぐように渡してください。
- ・第19回全国難聴者福祉大会次期開催地は「めんそ〜れ沖縄です」
♥開催日：26年1月25日～27日です。女性部は何をするかは未定ですが沖縄のおばあに生きるヒントを話してもらうのも良いですね。今から貯めて行きませんか?