

笑いヨガとは何？

1. 笑いヨガは、誰でも理由なしに笑える健康体操です。
2. 最初は体操として笑います。皆で集まって笑うことで笑いが伝染していき、楽しく笑えるようになってきます。
3. 「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせるところから、「笑いヨガ」という名前がつけられています。酸素がたっぷり取り入れられるので、健康と活力が実感できます。
4. 体操としての笑いでも、おかしさを感じて笑っても、身体は区別ができず、健康への効果は全く同じです。
5. 笑いヨガは、1995年にインドのムンバイで、医師のマダン・カタリアが、笑いの健康効果を得る方法として考案しました。今では世界100カ国以上に広がっています。



第9回総会・懇親会で体験できます。ふるってのご参加お待ちしております！

♪ 津田ゼンガーフェスト 一緒に歌いませんか ♪

1989年、津田ホール落成記念コンサートをきっかけに結成した同窓生の合唱団です。当時、現役のサークルを指導していた、金川明裕先生(全日本合唱連盟常務理事)にずっとご指導頂いて、30年になりました。先生の音楽・美術・宗教など多方面に亘るお話は興味深く、ヴォイス・トレーナー、ピアニストの先生方とも仲良く、和やかな雰囲気の中で、コーラスを楽しんでおります。メンバー24名は、20代から80代まで幅広く、仕事、他の趣味、ボランティアなど活躍中で、刺激や助言も頂いています。

2019年7月には、浜離宮朝日ホールで、第17回コンサートを開催しました。現代の邦人作品、宗教曲、唱歌などを、ピアノと弦楽合奏と共に歌い、全員・全曲暗譜で、好評を得ました。

日常の煩わしいことを忘れて、美しい音楽に没頭していると、心も身体もリフレッシュできます。一緒に歌ってみようと思われる方は、どうぞお気軽に見学にいらしてください。

練習日：火曜午後（月2回） 土曜午後（月2回）
練習会場：主に同窓会室（千駄ヶ谷）
[連絡先] 西田優子(英大19回) Tel/Fax:048-886-5865
E-mail:gracewest@jcom.home.ne.jp



～編集後記～

2年間、本会報誌を通して様々な世代の方と交流でき良い経験となりましたことに感謝いたします。

映画“Mamma Mia! Here We Go Again”の“Andante Andante”を聞きながらここにペンを置くこととします。



村上記

63円
切手

〒274-0816
船橋市芝山1-18-10

末原 良枝 行