



バックナンバーは、<http://karadakan.jp> でお読みいただけます

### 7月・8月の行事

お問い合わせは慶應義塾大学からだ館まで

- 7/24(土)** 「みんなでかなでよう 音楽といのち」  
小学生とその保護者 (第三学区コミセン)
- 8/4(水)** 「夏休み 自由研究応援隊」
- 8/5(木)** 小学4~6年生対の自由研究を応援します!
- 8/6(金)** からだ館ここに倶楽部 (鶴岡市女性センター)  
がん患者さんとご家族のためのサロン

六月五日、カラリと晴れたよいお天気にも恵まれ、からだ館勉強会「ストレスと上手につきあおう」が開催されました。会場はこの春に開所したばかりの鶴岡市総合保健福祉センター「にこ♥ふる」です。定員五十名をはるかに上回る七十五名にご参加頂き大盛況でした。ふたつの講義とラフターヨガ、チャンバラの実践という盛りだくさんの企画でした。

# からだ館 勉強会 ストレスと上手につきあおう



知識、笑い、感動を得て、実り多い時間を過ごすことができました。

### 「ストレスと上手につきあおう」 当日のプログラム

- 講演 「ストレスと健康」  
慶應義塾大学医学部 武林亨氏
- 講演 「私の健康法」  
ラフターヨガティーチャー 山口考子氏
- 実践編 「ラフターヨガ」  
山口考子氏
- 「チャンバラでストレス退治」  
庄内映画村(榎陣)の会 植木茂雄氏

慶應大学医学部教員でからだ館アドバイザーの武林さんは、ストレスには人それぞれに異なる「ちょうど良い量」があることや、「質の良いストレス」と「質の悪いストレス」があるなど、ストレスについてわかりやすく解説しました。時にはストレスを乗り越えることで達成感や充足感を感じていけるとのことで、最終的には自分自身を振り返る大切さを感じました。



アマゾンの魅力を庄内に伝えてきた山口考子さんは、長い海外生活や国際交流活動で活躍、その後、がんを経験されました。入院中に新車でラフターヨガの考案者であるインド人医師が来日することを知り、退院したその日に会いに行き、弟子入りしたそうです。

「一人一人の人生は素晴らしく、出会いに満ちている。がんを患ったことも含めて、すべて今までの経験がラフターヨガを会得し広めることに通じていた…」と語る山口先生。深いお話にもかかわらずラフターヨガを交えながらの講演に会場は絶えず笑いに包まれていました。

そしていよいよ実践編。ラフターヨガは、当日お手伝いして下さるリーダーの皆さんと太鼓をたたいて笑いを誘導する山口先生の熱気にご参加の皆さんもつられるように大爆笑。汗をかきかき笑う姿に、シヤイな庄内人はどこに?と思っ

しまうような自己解放ぶりでした。

チャンバラでは、練習刀をもって二人一組になり交互に切る役と切られる役を体験しました。はじめて体験される方が殆どのせいか不安そうで遠慮がちな様子。それでも練習刀を振る心地よさのせいでしょうか。そのうち動きも大きく大胆に演じる方もいらつしやいました。映画のこぼれ話を聞いたり、エキストラの苦勞に笑ったりしながら参加者の表情も心なしかすっきりしたようでした。

勉強会では自分を見つめ表現し新しい知識を得ることの大切さを一緒に学べた気がします。からだ館はがんについての情報提供はもちろん、皆様のリクエストに基づき新しい宝・財産となる出会い学びの場を提供させて頂ければと思っております! ドンドンからだ館をご利用頂き一人一人の人生にお役に立てて頂けるよう願っています。今後共、どうぞよろしくお願致します。

(齊藤 彩)

# からだ館 夏休み特別企画★

## みんなでかなでよう

# 音楽といのち



大きな声を出して、歌を歌ってみない？ たくさんの声がひとつになる楽しさ、知ってる？ そんな思いから始まったからだ館・夏休みイベント。

夏の一曰、笑顔で元気にドキドキしながら一緒に過ごしてみませんか？  
この日の先生は、NHK「おかあさんといっしょ」の第九代うたのおにいさん 杉田あきひろさん！そして、慶應大学のおにいさん、おねえさんたちも楽しい企画を考えて皆さんの参加を待っています。参加は無料ですが、事前に往復はがきでの申し込みが必要です。抽選で百名の方をご招待いたします。  
杉田さんの、元気な歌声、優しい言葉にふれて、ニコニコ笑顔の大合唱を作り上げましょう！みんな、集まれ！  
(海藤 道子)

日時・七月二十四日(土) 十三時開場  
場所・第三学区コミュニティセンター  
大ホール

### 応募方法

往復はがきに必要事項を記入の上  
七月十日(消印有効)までに  
からだ館宛てでお送り下さい。

詳しくは、からだ館までお問い合わせ  
ください。 ☎(29)0806



## からだ館 第7回「にここ倶楽部」

六月も大盛況！三名の方が  
新しく参加しました。

六月四日に鶴岡市女性センターで行われた「にここ倶楽部」も大盛況！今回も新しく三名の方にご参加いただき、先月に続き急ぎよテーブルを継ぎ足す事態になりました。少しずつではありますが「にここ倶楽部」もみなさんに認知されてきているのかな？と思いました。

スタッフの海藤さん手作りのお菓子 テイラミスと、とても香りの良いフランス産の紅茶でみなさんの「会話の花」に潤いを与えていました。

今回もたくさんの方々に参加いただき、そこかしこで色々な話で盛り上がっていました。

「にここ倶楽部」は庄内地方のがん患者さんとその家族の憩いの場です。同じような「思い」をお持ちの方々への参加をお待ちしています。

次回は七月二日(金) 鶴岡市女性センターにて。

午前十時から十二時まで。  
お菓子代と飲み物代で三百円です。どうぞお気軽に訪問してください。

(加藤 正志)

## 編集後記



今月我が家にアメリカの空軍士官学校の学生さんが、二週間ホームステイしました。

温海と鶴岡で語学研修と日本の文化を学びに来たのですが、まずタフなことにビックリ！

地図を頼りに自転車であちこちに一人で出かけたり、ジョギングやジムでのトレーニングと心身ともにたくましい！！日本語もどんどん上達し、アメリカでの生活の話も聞かせてもらいました。いつもと違う生活は、思っていた以上に楽しい時間で、このうっとりしい梅雨を乗り切るパワーをいただきました。ホストファミリー体験、おすすめです。9月にまた日本に留学予定とか、再会できる日が今から楽しみです。

「からだ館」通信に対するご意見、ご質問、ご感想をお寄せください。(佐藤 聡)