



ちーむわがまる活動報告

令和7年8月ちーむわがまる定例会は岩舟地区民生委員・児童委員協議会との合同研修会を開催しました。『高齢者の自殺予防について～栃木市の現状と予防対策～』をテーマに栃木市健康増進課職員による講話、『マインドフルネス「めい想笑いヨガ」～人生の伴走者～』をテーマに笑いヨガアンバサダー高岩先生による講話と実技を行いました。笑いヨガの研修では、和やかな雰囲気の中、笑いの効果の科学的根拠についてのお話や実践例の紹介を行っていただきました。