

ホームページをリニューアルしました
↓QRコードからもアクセスできます



ネットで秋厚労ニュース
<http://www.shukouro.net/>

パスワードは秋厚労本部へ
お問い合わせください

メール syukoro-hata@ae.auone-net.jp

秋厚労ニュース

NO2003号

2023年6月28日

秋田県厚生連労働組合

秋田市山王5-4-2

TEL 018(864)3341

FAX 018(864)3349

4年ぶり 秋厚労 女性集会

現地参加

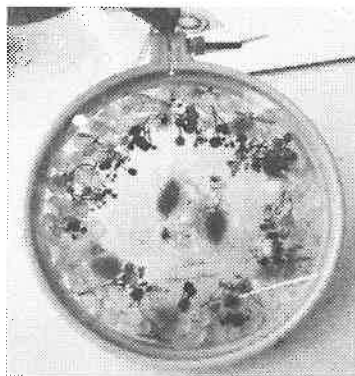
6月24日（土）、午後から秋田市の秋田テルサにて秋厚労女性集会が開催されました。感染対策のため当日現地での参加人数を制限し、21名が参加。前半は笑いヨガ教室、後半は手芸講座を行いました。



完成した作品を持って記念撮影

前半は笑いヨガ教室
「笑って心も体も元気に」でした。「笑いヨガ」は、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。
講師の伊藤晴美先生は2009年、インドの医師マシダ・カタリア氏から笑いヨガ（ラフターヨガ）認定ティーチャー資格を取得。県内をはじめ、東北各地で活動をしています。
まず「わっはっはっ」と笑う練習から始まりました。

久しぶりの思いっきり笑えたときの声



手芸講座の講師は、花工房 Field Canvas

手芸講座 カレイドポタニカル

休憩中に「組合のでびきミニ解説」をしました。主に女性に関する、妊娠・出産・育児に関する制度や休暇制度について改めて確認しました。秋田県厚生連

女性に関する制度と休暇について

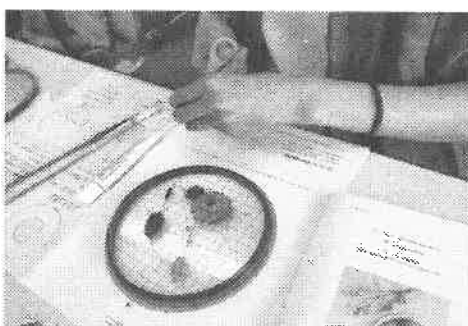
はじめはうまく笑えない人も、手や腕を動かしながら徐々に自然に笑い出します。伊藤先生は「笑うことで酸素が、身体・脳にたくさん運ばれます」と説明。「大人が変われば、子どもも変わる」「お母さんが笑っている家庭は子ども

が明るい」というデータがあることなど、笑う効果も学びながら約1時間、顔や体を動かしました。
参加者からは「久しぶりに思いっきり笑えた」「職場でも笑いヨガをやってほしい」という声が聞かれました。

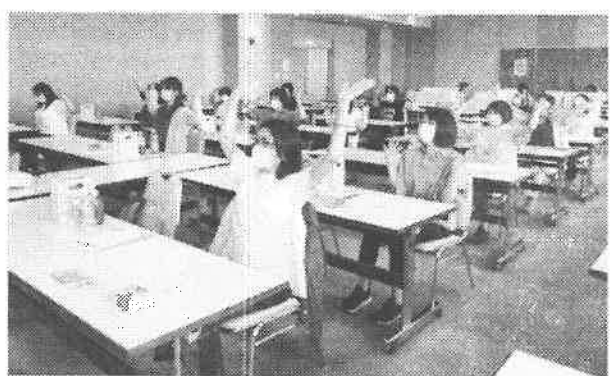
フレームに挑戦

asの石井南先生です。

カレイドポタニカルフレームとは、刺繍で使う「刺繍枠」をキャンバスにしたフラワーアレンジメントです。平面の円の中に花を配置します。リースのようにも花束のようにも、自分の好きなイメージで自由にデザインできます。参加者は



ただいま製作中



笑いヨガの様子

事前に好きな色を選んで挑戦しました。
会場からは「夢中で作って楽しい」「こっちの色もいいね」など楽しそうな声が聞かれました。出来上がった作品を並べて写真を撮ったり、思い思いの時間を過ごしました。