



5月 吉倉「育てサロン」にて

# 広報カメラ スマイル 大賞!

いつも  
ありがとうございます!



広報  
星

2014年1月から12月に撮影された村広報写真から、担当の胸を打ち抜いた珠玉の笑顔を開示し、さらにその中の1枚を大賞としてしました。どうか笑ってご容赦ください。

広報カメラへのご協力



広報  
木幡



7月 「沖繩までいな旅」にて



9月 幼稚園にて



11月 「だいこん村」にて



8月 「村民がラウンドゴルフ大会」にて



10月 移動図書館こあら号にて



8月 伊達東宮祭りにて



5月 小学校運動会にて



1月 「親子で遊ぼう」にて



笑顔の  
ススメ



ラフターヨガ 講師  
阿部 喜久男さん  
飯野町在住で同町民生委員などを歴任。笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康法「ラフターヨガ」の普及にも努められています

1年ほど前に飯野町地域福祉センターで飯館村の皆さんにラフターヨガを楽しんでいただきました。ラフターヨガはインドの内科医が考案した「とにかく笑う」フィットネス。大変な中、心から笑うことが「難しいかも知れませんが、笑いは解放感につながります。「笑ってみる」ことも本音の笑いと同様に健康効果があるそうです。ぜひ体験してみてください。



笑顔の  
ススメ



音楽療法士  
近藤 美智子さん  
日本音楽療法学会(JMTA)認定音楽療法士として、障がい児や高齢者に対する音楽療法や講演を中心に活動されています

「心ある音楽で、生きる力を」をポリシーに活動してきて、これまでいろいろな所で村の皆さんの素敵な笑顔に出会ってきました。音楽を聞きたくない気持ちの時さえあるでしょう。でも今、私達大人が弱ってしまったら、子ども達は誰を頼ればいいのか。元気を出しましょう。機会があればまたぜひ声を掛けてください。

昔から「笑う門には福来る」「笑いは百薬の長」などと言いますが、「笑顔」には本当にさまざまな効用があるようです。笑顔で顔の筋肉が鍛えられると、表情の若返り効果が。また、笑うと脳がリラックスし集中力も高まるとか。さらにストレス発散の効果もあり、ガン細胞をやっつけるナチュラルキラー細胞を活性化するとも言われます。

でも自然と涙がこぼれてくるのを止められないとか、「避難前の暮らしのこころを語ると涙が流れてしまつ」という声を聞くことも少なくありません。涙と向き合いながら、仲間といる時には笑って、楽しい時間を力にしている皆さんも、まだまだたくさんいらっしゃるのだと思います。カメラがとらえているのは、そんな大切な笑顔の輝きです。出会いに感謝をこめて、昨年1年間の笑顔の名シーンをお届けします。

2014年もみなさんの笑顔集めました!

# 笑顔の ススメ

