



2020年(令和2年)2月号  
中野区立江原小学校 学校便り  
校長 福田 豊 児童数516名

### 学校教育目標

自立し、共に生き、平和を求める子  
『かしこく』『やさしく』『たくましく』

### 笑う門には福来る

先日、みずの塔ふれあいの家で「笑いヨガ」の講座がありました。講師は、本校、福田 豊校長(日本笑いヨガ協会笑いヨガリーダー)でした。

笑いヨガを実践する前に、レクチャーがありましたので、その一部を紹介いたします。

#### 【笑いがもたらす健康効果】

- ①病気の免疫力が高まり、病衣になりにくくなる。
- ②脳の働きが活性化し、記憶力がアップする。
- ③ストレス解消の効果があり、プラス思考になれる。
- ④血の巡りがよくなり、新陳代謝が活発になる。
- ⑤リラックス効果がある。
- ⑥筋力アップになる。
- ⑦幸福感をもたせ、痛みを和らげる。
- ⑧やせやすい体質になる。
- ⑨人間関係をよくする。
- ⑩幸福(成功)を呼び寄せる。

笑いの体操+呼吸法=笑いヨガ。作り笑いでも、嘘笑いでも、笑うと脳が「笑っている」と勘違いしてしまうそうです。

### 副校長 平野 真由美

講座に集まったのは、普段からみずの塔ふれあいの家に集われているお年寄りの方や、江原小の子どもたち、未就学児とその保護者の方々等でした。

実際に、福田笑いヨガリーダーの元、みんなで笑いヨガをやってみました。笑いながら体をゆっくり動かします。動きはシンプルで、小さい子からお年寄りまで、立ったままでも座ったままでもできるものでした。笑うと気分が明るくなります。体を伸ばしたり、縮めたりするので、体中がポカポカ温まってきます。(ちなみに、私は翌日筋肉痛になりました。)

江原小の子どもたちは、「さすが」とうなってしまいうくらい、笑いヨガが上手です。楽しそうに、よく笑います。笑いヨガには、近くの方とふれ合うような動きもありました。最初は子どもたちのパワーにとまどっていたお年寄りの方々も、子どもたちの満面の笑顔に表情がほぐれていったのが印象的でした。一人で笑うのも楽しいですが、誰かと一緒に笑うともっと楽しいですね。

最近、楽しいことはありましたか。大笑いしましたか。思い出せないなという方は、ぜひ誰かと笑ってみてください。作り笑いでも大丈夫です。

## 2月行事予定

### 生活指導目標 健康に気をつけて生活しよう

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 3日(月) 全校朝会 安全指導 委員会活動   | 19日(水) 研究会のため特別時程4時間授業 |
| 6日(木) 児童集会              | 20日(木) 音楽集会 新1年保護者説明会  |
| 8日(土) 土曜公開日 避難訓練        | 21日(金) ふれあい班活動(昼休み)    |
| 10日(月) 全校朝会 クラブ活動       | 23日(日) 天皇誕生日           |
| 11日(火) 建国記念の日           | 24日(月) 振替休業日           |
| 13日(木) 体育集会             | 25日(火) 全校朝会            |
| 14日(金) 特別時程(6年生以外5時間授業) | 27日(木) 社会科見学(6年)       |
| 15日(土) 七中オープンキャンパス      | 28日(金) 6年生を送る会 お別れランチ  |
| 17日(月) 全校朝会 クラブ活動(3年見学) | 保護者会(3・4年)             |