

からだをほぐして、こころをほぐす

宇治市・城陽市・久御山町「元気フロンティア教室」



宇治市・城陽市・久御山町国保連絡協議会と本会共催の「元気フロンティア教室」は、さる3月21日（月・祝日）、宇治市生涯学習センター第1ホールで開かれ、約60名が参加した。

主催者を代表して宇治市国民健康保険課の大下課長が開会挨拶をしたあと、こころ元気配達人であるこころ元気研究所の鎌田敏所長が「こころほぐし、からだほぐし、自らを癒すコツ」と題して実技を交えた講演を行った。鎌田氏は、巧みな話術で会場全体と上手くコミュニケーションを図ることで、会場をほぐしながら人と人とのつながりの重要性を説明した。また、心と体がつながっているとし、心が疲労したときには、まずは体を動かすことで、元気につなげると良いと説明した。

参加者はどこでも簡単にできて、こころに元気を出させる動作を実践して、その効果を実感し満足した様子であった。