

笑ふ
WA!LAUGH

「ホッホ、ハッハ、ホッホ、ハッハ」。笑い声のような呼吸法が響くのは、6月13日、大竹会館で開催された「笑いヨガ教室」です。新型コロナウイルス感染防止のため、長らく休館していましたが、ようやく開館にこぎ着け、さっそく開かれた講座です。自粛生活が続く世の中の重い空気を吹き飛ばそうと、笑いを取り入れたヨガで、リフレッシュします。講師の田淵佳恵さんのリードで、「ワッハッハ」と、おなかの底からの笑い声と笑顔を引き出します。(ナマステというインドのあいさつのポーズでフェイスシールド越しに笑顔を見せる田淵さん)



コロナで自粛中、おうち時間をどう過ごしましたか？



いつもと変わらない生活でした。庭の苗の手入れをしていました。「ワッハッハ」



電子ピアノを始めました。YouTubeで「スタジオ・ジブリ」の初心者用の曲を見ながら弾けるようになりました。「ワッハッハ」



習いごとのやり取りをオンラインですることになり、息子に何度も何度も教わりながらやりました。「ワッハッハ」



20年ぶりにミシンを使い、マスクを縫いました。ベンギンやおさるのジョージのぬいぐるみも作りました。「ワッハッハ」



オンラインお茶会、オンライン飲み会の日々でした。「ワッハッハ」