

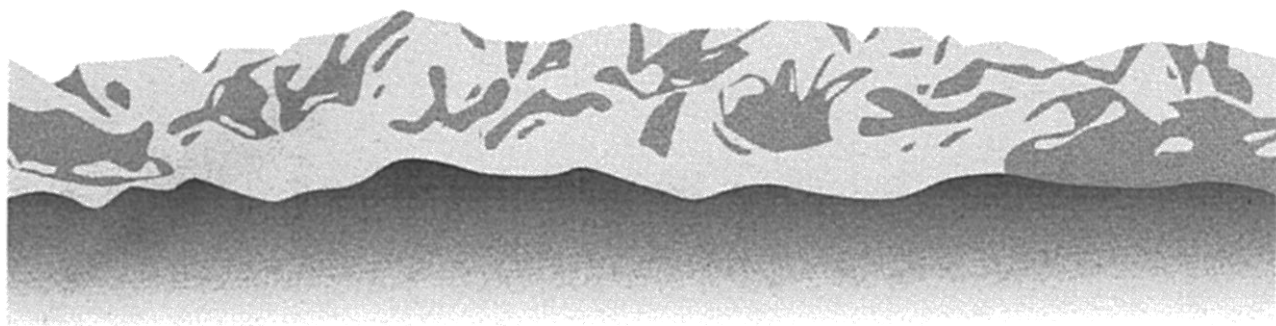
— 令和6年度 —

富山市公民館研修会 (後 期)

と き 令和6年11月14日(木)

午後1時00分

ところ 富山市八尾コミュニティセンター



富山市公民館連絡協議会
富山市教育委員会

令和6年度富山市公民館研修会後期開催要項

- 1 趣 旨 豊かな活力あるまちづくりを目指す自治公民館の効果的な活動や地域との連携など、地域社会における社会教育活動の指導者として必要な資質の向上を図る。
- 2 主 催 富山市公民館連絡協議会
富山市教育委員会
- 3 日 時 令和6年11月14日（木） 午後1時より
- 4 会 場 八尾コミュニティーセンター
富山市八尾町井田126番地 ☎454-6555
- 5 参 加 者 市立公民館・自治公民館関係者
- 6 研修課題 公民館が地域づくりに果たす役割について
- 7 日 程

12:30	受 付
13:00	開会の挨拶・市挨拶
13:10	特別講演 落語 三遊亭良楽 13:10～13:40 笑いヨガ 13:45～14:15 (14:15～14:25 休憩)
14:25	事例発表（話題提供） 協 議（意見交換）
15:30 15:35	閉会の挨拶 終了

- 8 研 修 会 <司会> 市立草島公民館 館長 清川 亨 氏

(1) 特別講演

- ① 落 語 三遊亭良楽 氏
- ② 笑いヨガ 講師 富山医療生活協同組合組織課長 笑いヨガティチャー
染谷 明子 氏

(2) 事例発表

- ① 発表者 藤木中町公民館 館長 片山 徳雄 氏
市立文珠寺・牧公民館 公民館主事 石井 豪 氏
公民館主事 谷口 ルリ子 氏
- ② 協 議 研修内容に基づき意見交換

笑いヨガとは？



皆さんは、「笑う生活」と「笑わない生活」、どちらを選びますか？

「笑うこと」による健康への良い効果は、多くの研究により科学的に証明されています。

☆「笑い」の効果

- *副交感神経を活性化させ、免疫力を高める
- *有酸素運動の効果
- *ストレスホルモンが軽減
- *呼吸筋の筋力向上

笑いヨガは、健やかな体と心をつくるために、笑いを呼吸法ととらえ、意識して「笑う動作をする」体操です。どんな方でも行えますし、道具も設備も必要ありません。ストレッチや筋トレを組み合わせているため、無理なく運動ができます。呼吸が深くなり、身体が温まり、爽やかな気分を味わうことができます。

「笑いの力」を実感し、心身の健康法として日々の生活に取り入れてみませんか。

「笑い」は副作用のない天然のお薬です。

一緒に、笑って健康作りをしませんか？



笑いヨガクラブ ひまわり 毎月第2水曜午後6時から、
ZOOMにてオンライン開催中 *参加無料、下記にご連絡ください

日本笑いヨガ協会講師 理学療法士 染谷明子

連絡先：someya@toyama-hcoop.com

富山医療生活協同組合 組織部 076-441-8351



日本笑いヨガ協会ホームページ <http://waraiyoga.org/>

笑いヨガの体験会やリーダー養成講座、書籍やDVDの紹介などを見ることが出来ます。

笑いヨガ 4つのステップ



STEP①……………手拍子

手のひらをしっかり合わせて大きな音が出るよう手拍子をします。これだけでも、掌が温くなり血流がよくなるのを実感できると思います。また、手のひらにはたくさんのツボがあり、このツボを刺激することができます。

次に、1、2・1、2、3 のリズムで手拍子をします。手拍子がうまくなったら、手拍子に合わせて軽く身体を動かしてみましょう。そして、手拍子のリズムに合わせて「ホ・ホ・ハハハ」と声を出します。

STEP②……………深呼吸

笑いヨガの呼吸法は、腹式呼吸が基本です。鼻から息を吸うことで、お腹に空気が入ります。

まず、足を肩幅に開き、上体を軽く倒します。上半身はリラックスさせましょう。こうすることで、横隔膜に角度がつき、しっかりと息を吐くことができます。ゆっくりと、肺の中の空気を全部吐ききります。

次に、鼻からゆっくりと吸いながら身体を起こしていきます。手を上にあげ、うーんと背伸びするようにしてストレッチし、胸いっぱい吸い込みます。そして、またゆっくりと吐いていきます。2 回ほど繰り返し、深呼吸がうまくなったら、今度は息を吸い込んでストレッチをしながら、3 秒間息を止めます。そのあと、吐くときに「ハハハハハハ……………」と声を出してみましょう。たくさんの息を吐くことができ、その分新しい酸素が身体に入ってくるのを実感できると思います。



STEP③……………子どもにかえるキーワード

子どもは、走ったり、飛び跳ねたりするだけで笑っています。頭で考えて笑うのではなく、身体感覚で笑っているのです。笑いヨガでは、子どもと同じように身体を笑いやすい状態にするために、キーワードを声に出して言います。手拍子しながら、「いいぞ、いいぞ」と言い、万歳をしながら「イエーイ」と言います。インドでは「Very good, very good, yeah !」と言っています。プラスの言葉を何度も口にするすることで、気分が爽快になり、一体感が生まれます。



STEP④……………笑いの体操

このあとは、笑いの体操を行っていきます。「ホホ・ハハハ」の手拍子と、「いいぞ、いいぞ、イエーイ」のかけ声は、体操の終わりの挨拶になります。言葉話す脳と、笑う脳は反対側にあるので、笑い脳を活性化するために、体操の間は日本語を話さず、笑い声だけを出していくようにしてください。

もっと知りたい方に

書籍のご紹介

☆ボケないための笑いヨガ

日本笑いヨガ協会代表高田佳子先生著。

介護予防に興味のある方、笑顔で過ごしたい方へ、
笑いヨガの詳細が書かれておりすぐ実践できます。

☆笑いヨガで超健康になる！

ムック本です。医師や研究者による笑いヨガの効果、体験者の声などが書かれています。染谷も少し書かせていただいています。20分のモデルエクササイズが3種類入ったDVD付。一人でも取り組みます。*こちらの本のみ、書店で購入できません。染谷へお問い合わせ下さい

☆大人の笑トレ

トレーニングとして取り組みたい方に。肩こりなどお悩み別のトレーニングメニュー付き。QRコードで動画も観られます。写真をみながら気軽に取り組みます。日本笑いヨガ協会代表高田佳子先生著。染谷が写真のモデルをさせていただきます。



富山医療生協は地域に出かけて健康づくりを応援しています！

医療・介護の専門家が、地域の皆様と一緒に学習会をしたり、体験型のイベントを開いたりしています。県内全域で、「地域まるごと健康づくり」に取り組んでいます！



まちかど健康チェック

骨密度や血管年齢測定をチェック



健康講座

フレイル予防体操、病気の予防など



笑いヨガも人気のメニュー

たすけっとクラブ

Toyama Health Cooperative

暮らしの中でちょっとした手助けをする有償ボランティアの会もあります。

☆あなたの地域にも出かけます！☆

☆興味のある方はぜひお声がけください☆

連絡先：someya@toyama-hcoop.com

富山医療生活協同組合 組織部(染谷) 076-441-8351

藤木中町公民館

「町内会の拠点としての 居酒屋公民館」

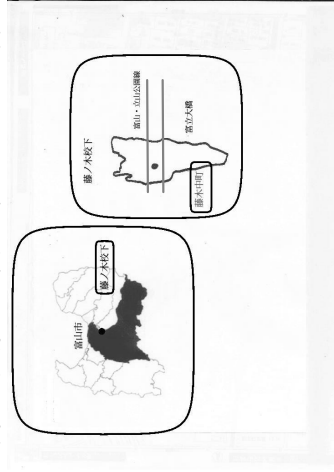
藤木中町公民館 館長兼店主 片山 徳雄

居酒屋公民館とは

- ▶ 気兼ねなく話せる場所
- ▶ 楽しい場所

Ⅰ 所在地

- ▶ 富山市藤木（中町）1676番地



2 町内歴史

- ▶ 昭和43年5月1日 町内会発足
「藤木中町」
- ▶ 平成15年9月28日 公民館落成
- ▶ 平成30年（開町50周年）
青壮年会設立
- ▶ 令和4年 自主福祉防災会設立

3 人口

開町当時		町内造成整備		現在	
昭和43年	4月	平成22年	4月	令和6年	4月
30戸	105人	87戸	260人	97戸	215人
未成年	40人	未成年	75人	未成年	30人
65歳以上	5人	65歳以上	58人	65歳以上	60人
高齢者率	5%	高齢者率	22%	高齢者率	28%

この先 戸数は現状のまま

5年後 高齢者率 35%

10年後 高齢者率 40%

町内の皆さんと力を合わせて
居心地の良い町内に育てる

この数字を見ますと
将来が不安になりま
せんか

▶ 6月 BBQ大会

▶ 8月 納涼祭



4 公民館行事

▶ 1月 新年祭 新年会

▶ 3月 定期総会

▶ 4月 春季祭礼
子供みこし



▶ 9月 セカンドサークル中町（福祉推進員主催）
演奏会、茶話会、出前講座等

▶ 10月・11月 日帰り温泉旅行
ハロウィーン

▶ 12月 クリスマス会



事例発表

①青壮年会

- ・行事の担い手（人手不足）



- ・存在感
- ・未来を託す



・今までは町内の班長、次期班長が主体で行事を行っていた（人手不足）
・発足してからは行事の役割分担がハッキリして、スムーズに行事進行が出来る様になった。

②自主福祉防災会

- ・防災意識
- 
- ・助け合い精神



・今までは福祉については民生委員に任せきりでした。
・発足してからは元日の地震の際いち早く高齢者の安否確認をしたり、ヘルメット配布したりしました。この日を境に防災意識が向上しました。

③セカンドサークル中町

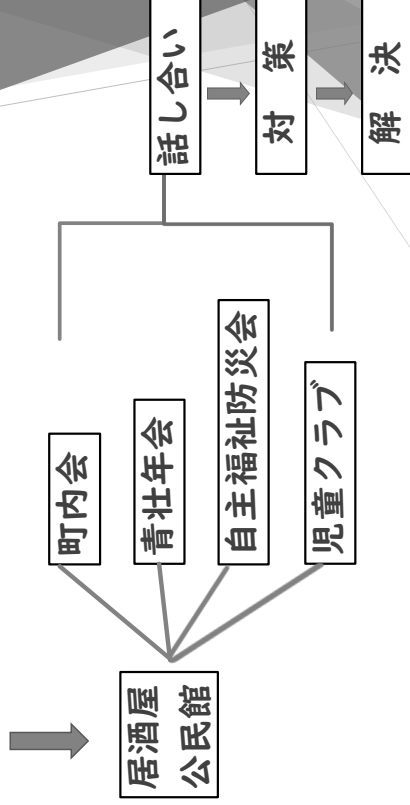
- ・困り事
 - ・よろず相談
- 
- ・チームワーク中町

・住民が大勢揃うのは定期総会くらいで、人の目が気になりなかなか本音で話しが出来ませんでした。
・居酒屋があるということで気兼ねなく話せる場所になりました。

困り事例 毛虫の家



こまり事：問題発生



これからやりたいこと

▶町内会の新班編成
現在6班→4班

まとめ

公民館とは、
1，災害の時の避難所として
2，町内行事の拠点として
3，コミュニケーションの場として

夫婦でも家族でもない人たちが
絆を深める場所である。

ご清聴ありがとうございました。

発表者：藤木中町公民館 館長兼店主 片山徳雄

地域を元気にする公民館 プロジェクト

文珠寺公民館
公民館主事 石井 豪

市立文珠寺公民館



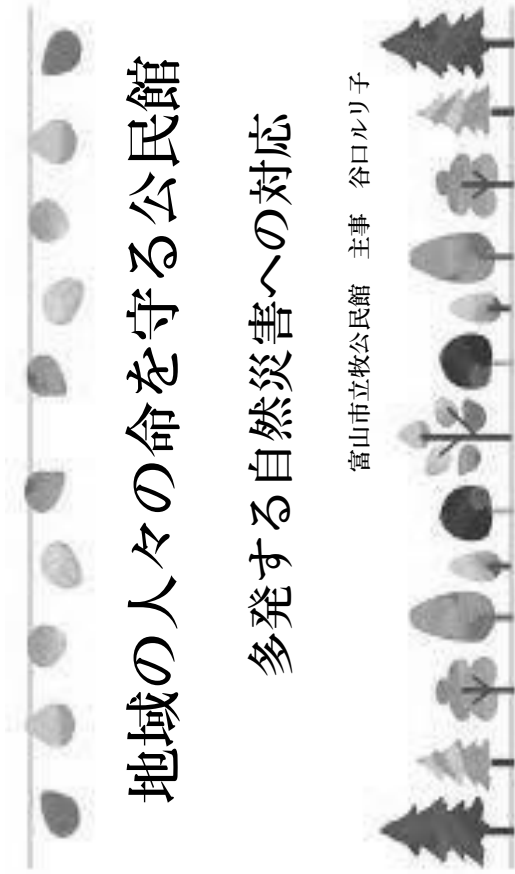
ご清聴ありがとうございました



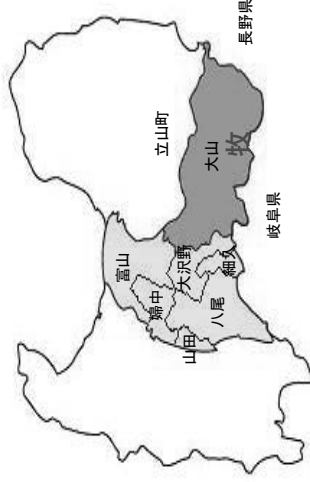
地域の人々の命を守る公民館

多発する自然災害への対応

富山市立牧公民館 主事 谷口ルリ子



富山市大山地域の概要



富山市
面積 1,240 k²
(富山県の約3割)
人口 約40.4万人
(富山県の約4割)

大山地域
面積 572 k²
(富山県の7分の1)
(富山市の46%)
人口 約8.8千人
(富山県の1%)
(富山市の2.2%)

牧地区

世帯数 26世帯
人口 55人 (R6.9月末現在)



中地山城跡



殿様の馬乗石 (中地山神社)

事業の紹介



ペタンク交流会



作品展



スカットボール

多発する自然災害への対応

～自然災害から身を守るために～

- ・ 命を守るために自分にできる行動
- ・ 災害発生時に適切に迅速な行動

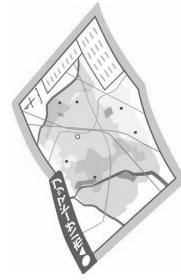
市役所出前講座

土砂災害ハザードマップ

～見方・使い方～

1. 土砂災害とは
2. 土砂災害防止法
3. 土砂災害ハザードマップの見方・使い方
4. 地域の特徴
5. 各種防災情報

市役所出前講座 R6・5



大山地域の特性（牧地区）

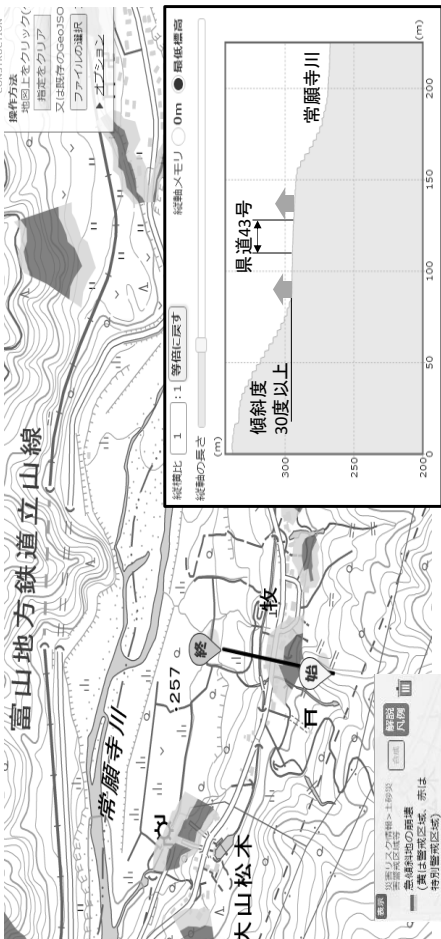
当該地区の土砂災害警戒区域は、概ね段丘に属する。
（土地の成り立ち）
河川沿いの低地よりも高い位置にある平坦地
（災害リスク）
斜面沿いでは大雨による落石や崩壊、地滑りなどの恐れがある。



重ねるハザードマップ（土砂災害、地形分類図）

21

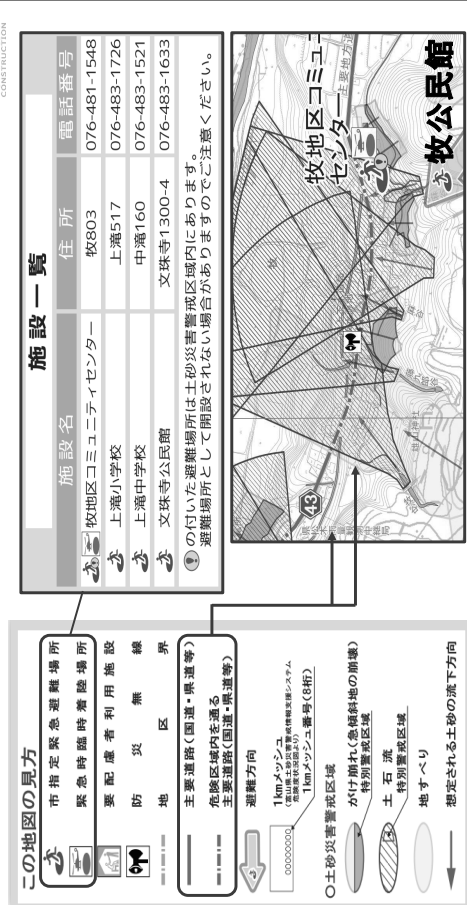
大山地域の特性（牧）



重ねるハザードマップ（土砂災害、地形分類図）

22

どこに、どのように避難するか（避難場所・避難経路）



どこに、どのように避難するか（避難場所と避難所の違い）

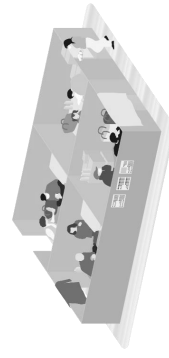
➤ 指定緊急避難場所とは

命の危険から身を守るために避難する場所や施設



➤ 指定避難所とは

自宅が被災した際に一時的に滞在する施設



市の発表する情報を
確認して避難

＞ 平時

- ・ 土砂災害ハザードマップを見て、自宅や職場、学校などの災害リスクを把握。
- ・ 様々な状況に応じた安全な避難場所、避難経路を検討及び共有。

＞ 非常事態が起こった時には

- ・ 土砂災害ハザードマップに掲載している様々な防災情報を入手し、『災害の備え』避難行動を確認。
- ・ 土砂災害ハザードマップを見て、避難場所や避難経路を再確認。
- ・ 避難情報や周辺の状況を確認し、避難行動を開始。

- ① 避難支援者の体制づくり
- ② 避難行動要支援者への支援計画
- ③ 避難経路の確認

ご清聴ありがとうございました

MEMO

This image shows a full page of a worksheet designed for handwriting practice. It features multiple sets of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no other markings or text present.