

笑うから面白くなる



▲笑いヨガ講座で30人が大笑い

あかがねミュージアム(新居浜市坂井町2)で開かれていた、「笑いヨガ講座」を見学。受講者約30人がリーダーの手拍子に合わせて、「ハ、ハ、ハ」の大きな笑い声が、会場を埋め尽くしていました。

初参加で、基本となる4つのステップを学びました。

1、「深呼吸」少し前にかがみながらゆっくり息を吐きます。吐ききったら体を起こしなから鼻から息を吸い、両手を上にあげストレッチをします。

2、「手拍子とかけ声」両手指を伸ばし、手のひらを合わせるように、1・2、1・2・3のリズムで手拍子をしませ、その手拍子に合わせて「ホ、ホ」「ハ、ハ」と、お腹から声を出します。大笑いの時と同様、横隔膜の動きは最大になります。3、「子どもに返るキーワード」無邪気だった子ども心に戻ったり、お互いをほめ合うことで、笑いを誘発しやすくなります。

「いいぞ、いいぞ、イエーイー」「やったー、やったー、イエーイー」。4、「笑

い」の体操(エクササイズ)「挨拶笑い、請求書笑い、携帯電話笑い、ライオン笑い、静電気笑い」など、日常のいろいろな行動や動作(エクササイズ)を笑いで置き換え、2、3の手拍子、かけ声をつなぎます。

挨拶笑いは、両手を合わせて相手を見ながら「ハ、ハ、ハ、ハ」と笑いかけ、笑顔の交換をします。

新居浜市東雲市民プール(東雲町1)が6月20日オープンします。オープン当日は無料開放です。競泳プール、ウォータースライダー、流水プール、子ども・幼児用プール、休憩用テントなどの設備も充実。年齢を問わず楽しめます。

営業は8月31日まで。時間は、6月20日

10円プールが開園

新居浜市東雲市民プール(東雲町1)が6月20日オープンします。オープン当日は無料開放です。競泳プール、ウォータースライダー、流水プール、子ども・幼児用プール、休憩用テントなどの設備も充実。年齢を問わず楽しめます。

営業は8月31日まで。時間は、6月20日



「ためして、笑いヨガ」 4つの基本ステップを学ぶ vol.2

この体操(エクササイズ)「挨拶笑い、請求書笑い、携帯電話笑い、ライオン笑い、静電気笑い」など、日常のいろいろな行動や動作(エクササイズ)を笑いで置き換え、2、3の手拍子、かけ声をつなぎます。

新居浜 リトルリーグ 2年振り全国へ

全日本リトルリーグ野球選手権大会



▲新居浜リトルリーグのメンバー

「打撃強化の練習成果が出て、打ち勝つ野球ができた。四国大会では決勝で2ランホームランも打てたのでこの調子で全国へ挑みたい」と緊張気味に話すキャプテンの近藤京太郎さん(12)。

10歳から12歳を対象とした「J.A.共済杯第52回全日本選手権四国連盟大会」がこのほど、新居浜河川敷グラウンドで行われ、見事、新居浜リトルリーグが優勝しました。

全日本選手権へは2年振り6回目の出場になります。

基本的練習日は土日のみですが、大会が開始する前からはコーチや保護者の協力も経て平日も2日増やし、打撃の強化に努めてきました。

その結果、四国大会はトーナメント形式で4試合行い、うち3試合が10点差以上をつけての快勝。決勝も9-1と練習の成果を出し勝利しました。

同チームは7月20日、全国から勝ち上がった16リトルリーグが集まる「J.A.共済杯第52回全日本リトルリーグ野球選手権大会」(長野県)に出場します。

沖村祐樹監督(35)は「四国大会は守りを中心として失点を抑えられた。練習したことを出し切ってほしい」と話します。

打ち勝つ野球できた

事前合宿を県内で

東京五輪ウエイトリフティング

化・スポーツ・教育分野を含む協力ビジョンを合意。今年1月、新居浜市(愛媛国体ウエイトリフティング会場)でサウジチームの合同合宿(21日間)を実施し、その成果、ノウハウを踏まえ、今回正式に事前合宿を要請しました。

訪問団は、黒川洋介県ウエイトリフティング協会会長、土居忠博県スポーツ・文化部長、高橋利光市教育委員会事務局次長ら4名。訪問団には、オリンピック委員会国際局長のファハド殿下から「熱意は受け止めた。連盟との話を詰めてほしい」との意向が示されました。

連盟のムハンマド会長は、「1月の選手合宿は全員満足していた。私は、事前合宿地として愛媛(新居浜市)は優先度が高い」と思っている」と述べました。

今後、サウジ側から「鈴木スポーツ庁長官の親書」に対する何らかの回答がある予定です。



▲訪問団と現地担当者ら

ウジアラビア・スポーツ庁へ鈴木スポーツ庁長官、中村県知事、石川市長の親書を届け、事前合宿地としての検討を依頼しました。

昨年、両国間で「文

HAPPY, MYSELF, ETERNITY KOYO

新居浜市八幡

OPEN HOUSE

6/16(土)~22(金)

10:00~17:00

18(月)~22(金)は19:00まで見学可能です。平日は予約制です。

吹き抜けが広がる18帖のリビングと6帖のファミリースペースのある4LDK 39坪のいえ

完成見学会開催
ご来場予約 受付中!!

ご来場予約特典

2日前までのご予約で
QUOカード1,000円分
プレゼント!

前日までのご予約で
QUOカード500円分
プレゼント!

さらに!平日予約は
QUOカード+1,000円分
プレゼント!

ご予約はコチラから!

※予約特典は1家族あたり累計3回までとさせていただきます。

ご予約はコチラから!
平日は完全予約制です。

必見! 今回の見どころポイント!

- 吹き抜けが広がる18帖のリビング**
実際の広さ以上にゆとりを感じられるリビング南面の窓からは太陽の光が差し込み明るさも◎!
- 吹き抜けで広がる6帖のファミリースペース**
TVを見たり本を読んだり家族でくつろげる空間です。造作の大容量の本棚も要チェックです!
- ゆったり洗面スペースとたっぷり収納スペース**
洗面+脱衣スペースは室内干しもできるゆとりの広さ。土間収納やWIC(ウォークインクローゼット)も充実しています。

会場ご案内MAP

新居浜市八幡三丁目

新居浜 厚生郵便局

野中 写真館

八幡神社

ミドリ 保育園

浮島小

浮島自治 会館

ドラッグ セイムス

新居浜 法泉寺

印南 洋品店

本郷自治 会館

垣生小

ファミリー マート

KOYO 興陽商事有限公司
0120-272-064
〒799-0101 四国中央市川之江町1655-3



ZEH288-01036-CT