平成29年度流山市民活動公益事業補助金
事業報告会
（2018年3月17日）

団体名
流山市民活動推進センター
登録番号No.26-01
☆笑いヨガ de PPK in 流山☆

申請事業名：笑いヨガdeピンピンコロリ事業(3年目)

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

【笑いヨガdeピンピンコロリ事業の目的の確認】

笑いヨガを用いて

１：介護予防・認知症予防・ストレス解消等を目的とした場を提供致します。(介護予防とは？を知っていただく)

↑目的１に関しては、事業の1年目・2年目にチカラを入れてきました(＊^O^＊)♪

２：多世代交流を促進し、顔見知りの増加、及び流山市民の絆づくり、不測の事態の際にスムーズに助け合える地域づくりを目指します。

↑目的2に関しては、事業の3年目、本年度にチカラを入れました。若い世代もお子様連れでご参加くださり多世代交流へと繋がりました！

【特に誰を、どんな方を対象に】

流山市民全員（６０歳未満も大歓迎とする。

高齢者に限らず特に近年急増している流山市に転入されたてのお子様連れの若いママさん、学生さんなども大歓迎、年齢は問いません。）

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

【事業報告】（2.事業の進行状況）

全5回開催予定中、5回実施→100%無事終了
申請書に掲げた計画内容等との比較

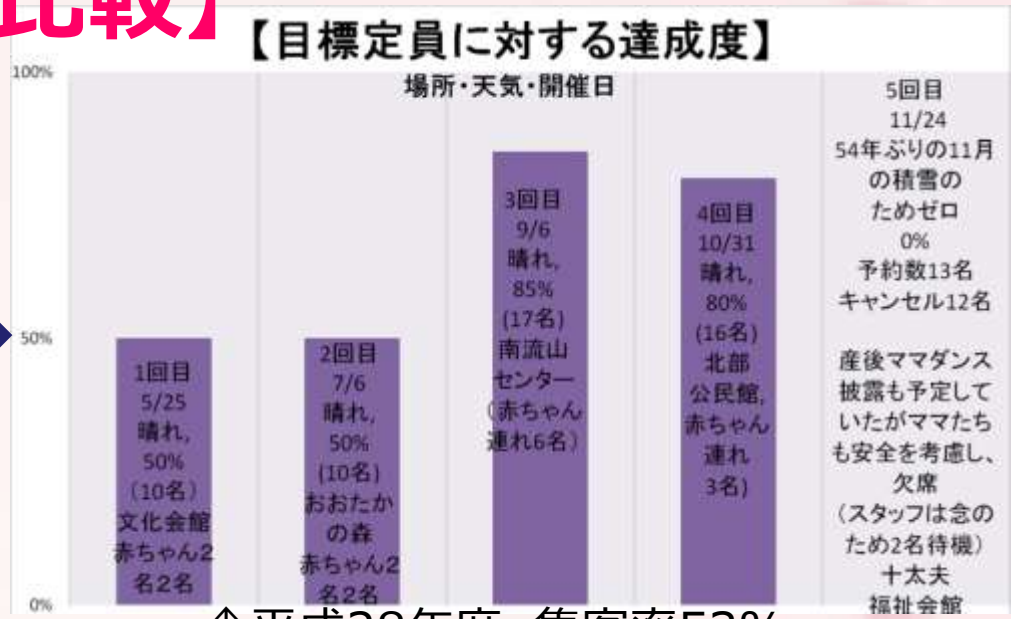
①2017年4月23日　**『恋ダンスｘ笑活@生涯学習センター』**予定通り実施済み
②2017年６月に予定していた『住職さんの小話付き笑いヨガ』住職の都合により
→2017年6月13日**『泣語（涙活）ｘ笑活@生涯学習センター』**(当初7月予定)を先に実施済み
③2017年6月に予定していた『住職さんの小話付き笑いヨガ』
→2017年10月1日**『ママ僧侶のマインドフルネスｘ笑活@十太夫福祉会館』**に変更し実施済み
④2017年11月8日　**『笑いヨガ前後でストレスホルモン値測定@南流山センター』**実施済み
⑤2017年11月23日を予定した『笑活ｘストレスホルモン測定♪＋ママたちのダンス披露付♪』
ママたちの祝日参加が難しいため、また、ダンスを見るだけでは一体感が生まれないと思い直し
→2017年12月12日**『ピアノ生演奏付きクリスマス音活ｘ笑活』**@生涯学習センターに変更実施済み

【実施予定数5回中5回実施】

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

【集客率1年目2年目との比較】

↑平成27年度 集客力85%



↑平成28年度　集客率53%

↑平成29年度　集客率184%！

【昨年度からの改善点】

H27年H28年は『介護予防・認知症予防』がキャッチフレーズにしていたが、
現代のシニア世代層の方はまだまだ介護予防・対象でないと感じている方が大多数である点と、若者世代の参加も促したいと考え、今年度は、
あからさまに『介護予防・認知症予防』と謳わずに、

1. 笑いヨガ＋コラボで、集客率の向上を図った結果だと思っています。
2. 1年目2年目は、平日開催のみだったので、多世代交流を目指し、働き世代の方やパパ参加も可能になるように土日祝にも開催したからと思われます！

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

①2017年4月23日　流山市生涯学習センターにて　参加者36名
（大人20名＋小中高生6名＋乳幼児10名）

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

冒頭は、ぎこちなかった参加者さんも、笑いヨガのアイスブレイクで
世代を問わず交流！！！少しずつ、リラックスして自然な笑顔になってゆきました♪

①2017年4月23日　流山市生涯学習センターにて　参加者36名
（大人20名＋小中高生6名＋乳幼児10名）

会場が笑いヨガで和んだ後に怪我をしないように、笑いながら念入りにストレッチ♪

①2017年4月23日　流山市生涯学習センターにて　参加者36名
(大人20名＋小中高生6名＋乳幼児10名)

江戸川大学子どもコミュニケーション学科の保育士を目指す学生さんたちの同室見守り保育のお陰で
楽しく安全に開催♪世代交流・他団体交流・産学官連携にもなりました。

①2017年4月23日　流山市生涯学習センターにて　参加者36名
（大人20名＋小中高生6名＋乳幼児10名）

笑いヨガとストレッチの後は、
遊びたいお子さんは江戸川大学の学生さんと、踊りたい人は恋ダンスの振り付けを♪

①2017年4月23日　流山市生涯学習センターにて　参加者36名
（大人20名＋小中高生6名＋乳幼児10名）

皆さん、テレビドラマブームの影響で恋ダンスの振り付けの習得は順調♪
特にご兄弟・姉妹参加の子どもたちとパパママも楽しそうでした(^-^)

①2017年4月23日　流山市生涯学習センターにて　参加者36名
（大人20名＋小中高生6名＋乳幼児10名）

流山ｄｅ美ズ８ダンスサークル所属の
小学校の先生にダンス指導のお手伝いをしていただき、無事終了♪

②2017年6月13日　泣語家　泣石家 霊照さんをお招きして『泣語 x 笑活』
大人のみ28名

まずは、笑いヨガでアイスブレイク♪　シラーっとしていた会場を少しずつあたためます♪
体を動かすと、ココロも自然に動き出します♪

②2017年6月13日　泣語家　泣石家 霊照さんをお招きして『泣語 x 笑活』
大人のみ28名

笑いヨガのチカラで皆さん、少しずつですが、段々イキイキと♪

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

②2017年6月13日　泣語家　泣石家 霊照さんをお招きして『泣語ｘ笑活』
大人のみ28名

ついに、知らない人とも目と目をみて笑い合い、ココロの交流を通して、
人生で課題となりやすい孤独感を解消♪

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

②2017年6月13日　泣語家　泣石家 霊照さんをお招きして『泣語 x 笑活』
大人のみ28名

約20分後には、笑い声はマックスに！
和気あいあいと～大きな声で笑うので、うっすら汗もかいてきます♪

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

②2017年6月13日　泣語家　泣石家 霊照さんをお招きして『泣語ｘ笑活』
大人のみ28名

笑いヨガを約30分間行い、休憩を取った後、いよいよ、泣語家さん登場！！！
大笑いした後は、霊照さんの巧みなトークに泣いたり笑ったり(^-^)
泣語の他に落語もご披露くださいました♪

②2017年6月13日　泣語家　泣石家 霊照さんをお招きして『泣語 x 笑活』

最後の質疑応答では、配偶者を亡くされた方が涙ながらにご感想を述べてくださり、
自然に涙活になるシーンも。
皆様より温かな支えをいただき、お陰さまで大盛況で終了することができました。

copyright笑い学Super Rokin流山(センセ)
(株)笑い学事業

③2017年10月1日　マインドフルネスx笑いヨガ
大人30名+小中高1名+乳幼児17名＝48名

笑いヨガを前半に行い、まずは場を温めてから♪パパ参加もやや多め(＊^O^＊)♪

③2017年10月1日　マインドフルネスx笑いヨガ
大人30名+小中高1名+乳幼児17名＝48名

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピ
ンコロリ)事業

3ヶ月赤ちゃん～70代までの多世代交流(＊^O^＊)♪

③2017年10月1日　マインドフルネスx笑いヨガ
大人30名+小中高1名+乳幼児17名＝48名

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピ

女性住職さんとお嬢様もご参加くださり、参加者と盛り上がりました！

②2017年10月1日　マインドフルネスx笑いヨガ
大人30名+小中高1名+乳幼児17名＝48名

住職さんのお話も子育て世代・プラチナ世代に共通して深いものでした。

③2017年10月1日　マインドフルネスx笑いヨガ

大人30名+小中高1名+乳幼児17名＝
４８名

ママたちは真剣に聞いて下さり、シェアタイムや質疑応答も充実！

③2017年10月1日　マインドフルネスx笑いヨガ
大人30名+小中高1名+乳幼児17名＝48名

子どもたちは会場の後ろで折り紙などに夢中！

③2017年10月1日　マインドフルネスx笑いヨガ
大人30名+小中高1名+乳幼児17名＝48名

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピ
ヨガ事業)

保育に入ってくださった江戸川大学の保育士を目指す男子学生さんが男の子に大人気で大活躍！

③2017年10月1日　マインドフルネスx笑いヨガ

集客が良かったのは、世代を問わない

今、注目のココロの瞑想マインドフルネスへの興味・関心が高かったからと思われます

④2017年11月8日　笑活xストレスホルモン測定会

大人18名+乳幼児6名=24名

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

④2017年11月8日　笑活xストレスホルモン測定会

赤ちゃん６名＋大人１８名で多世代交流！

大人18名+乳幼児6名=24名

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

④2017年11月8日　笑活xストレスホルモン測定会

赤ちゃんを抱っこする男性も(＊^O^＊)♪

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

大人18名+乳幼児6名=24名

⑤2017年12月12日　クリスマス音活ｘ笑活ｘストレスホルモン測定会

大人17名＋乳幼児3名
＝20名

J:COMの取材も
入りました♪

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

歌ったり・踊ったり・笑ったり・仮装したり(＊^O^＊)♪

⑤2017年12月12日　クリスマス音活ｘ笑活ｘストレスホルモン測定会

大人17名＋乳幼児3名
＝20名

J:COMの取材も
入りました♪

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

歌ったり・踊ったり・笑ったり・仮装したり・ハグしたり(＊^O^＊)♪

⑤2017年12月12日　クリスマス音活ｘ笑活ｘストレスホルモン測定会

大人17名＋乳幼児3名
＝20名

J:COMの取材も
入りました♪

赤ちゃん3名＋大人17名が一緒に！

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

⑤2017年12月12日　クリスマス音活ｘ笑活ｘストレスホルモン測定会

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

J:COMの取材もちょうど入りました(≧▽≦*)

⑤2017年12月12日　クリスマス音活ｘ笑活ｘストレスホルモン測定会

大人17名＋乳幼児3名
＝20名

J:COMの取材も
入りました♪

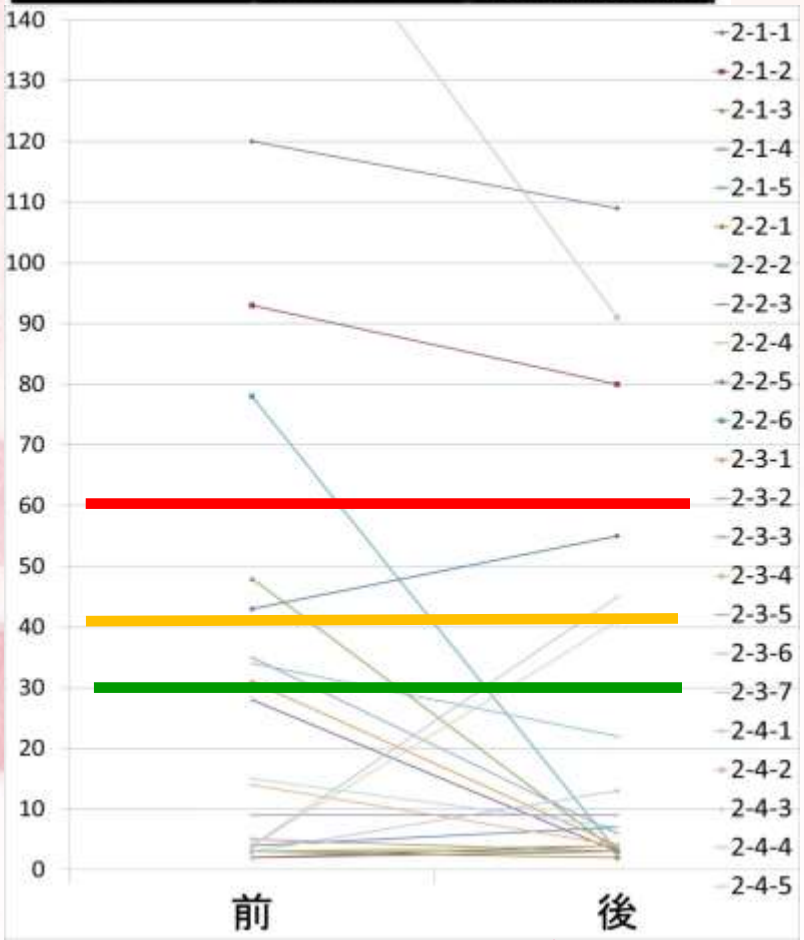
copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

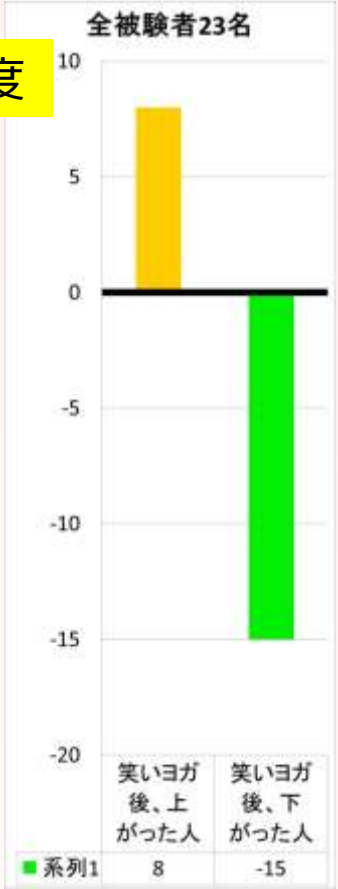
最後にふさわしくクリスマスの時期で大盛り上がりでした(＊^O^＊)♪

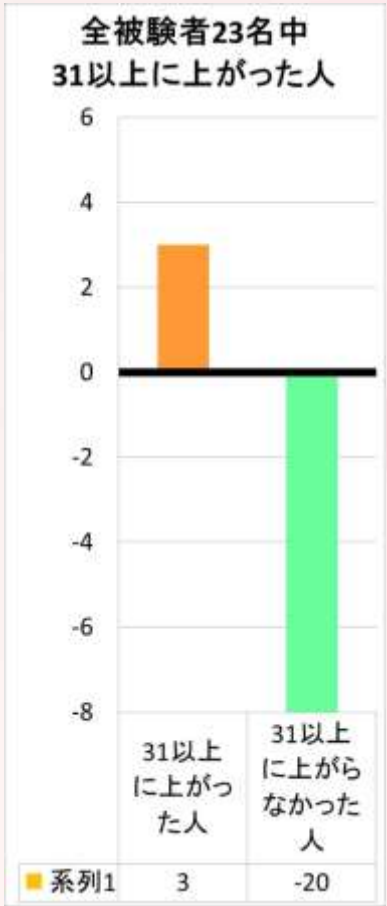
【笑いヨガ前後でのストレスホルモンの変化】

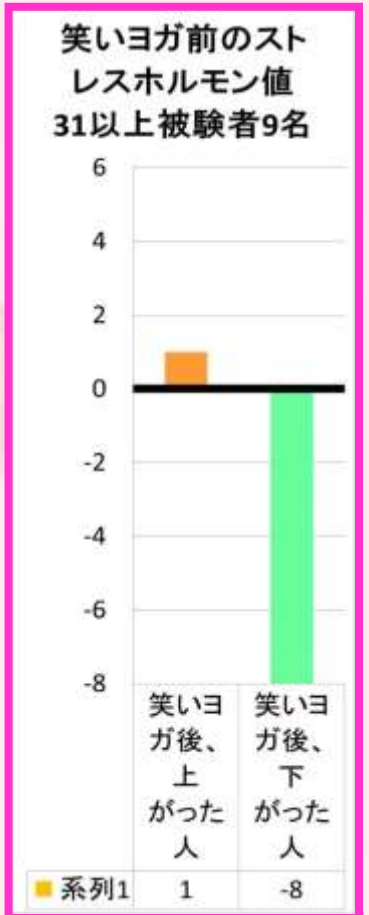
H28年度

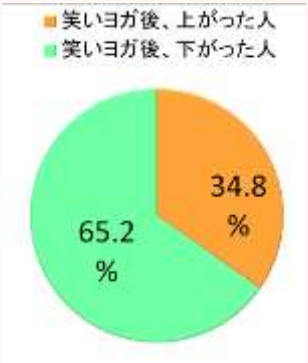
アミラーゼ値	ストレス
0 ～30 kIU/L	ない
31～45 kIU/L	ややある
46～60 kIU/L	ある
61～ kIU/L	大分ある

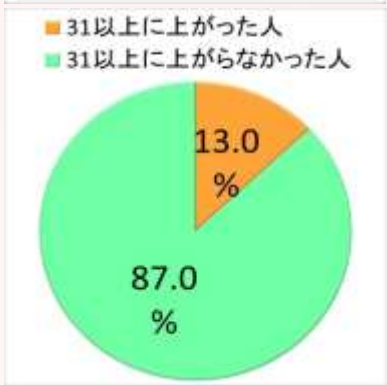


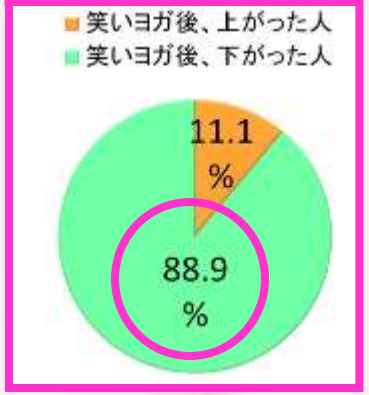












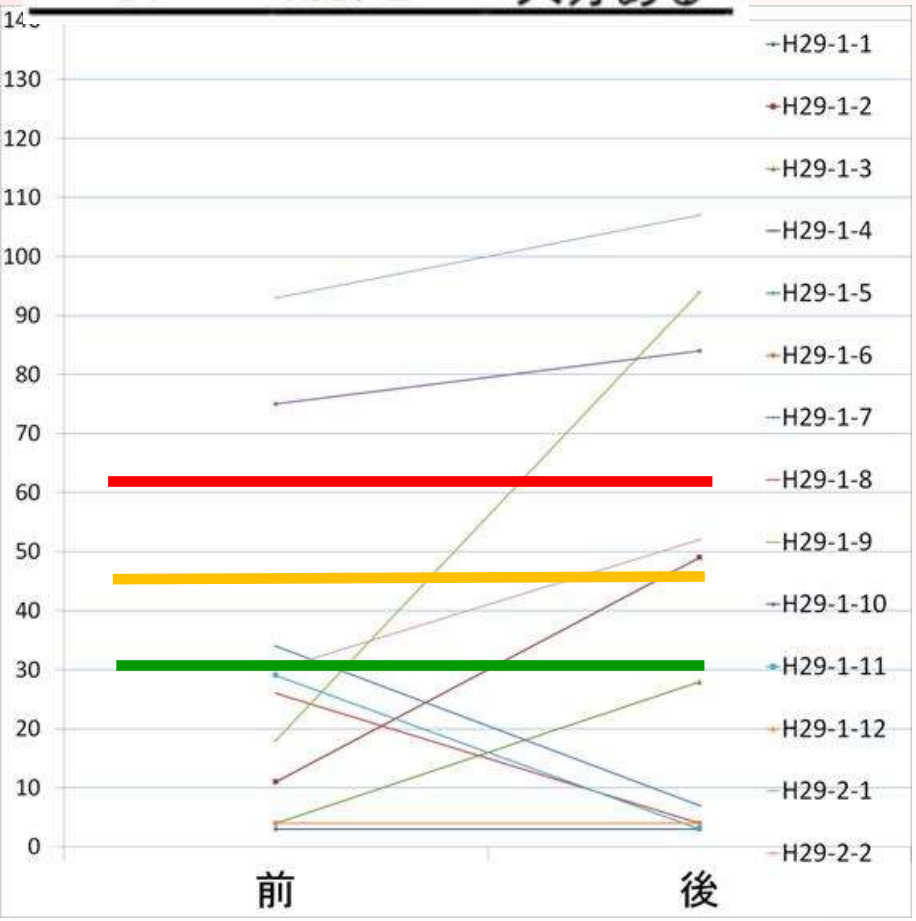
結論：笑いヨガ前のストレス値が31以上の人の約9割が笑いヨガ後にストレス値が下がっている
→笑いヨガにストレス軽減効果があることを立証するデータの取得をすることができた。

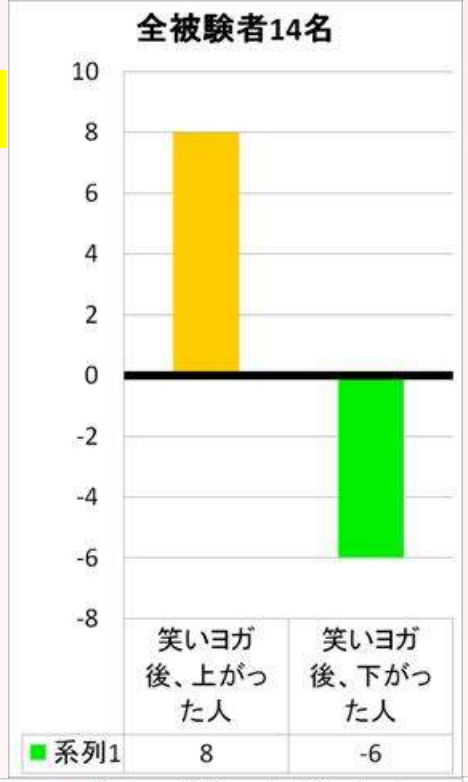
copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

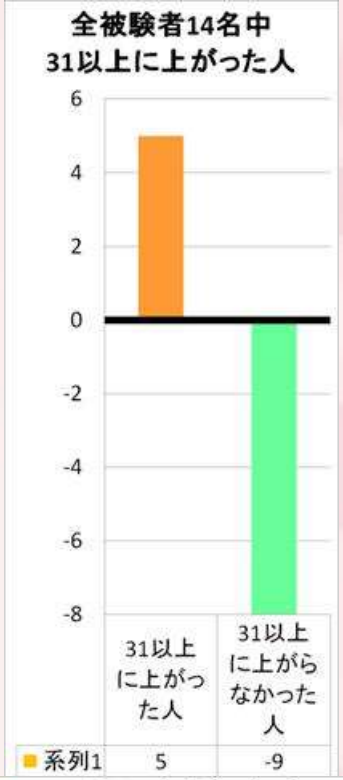
【笑いヨガ前後でのストレスホルモンの変化】

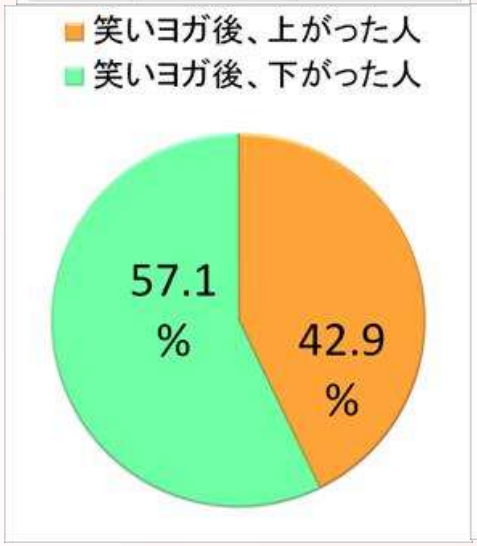
H29年度

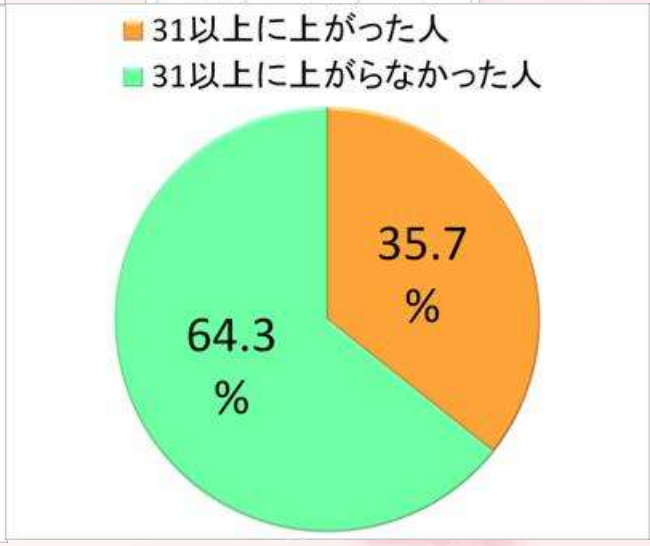
アミラーゼ値	ストレス
0 ～30 kIU/L	ない
31～45 kIU/L	ややある
46～60 kIU/L	ある
61～ kIU/L	大分ある









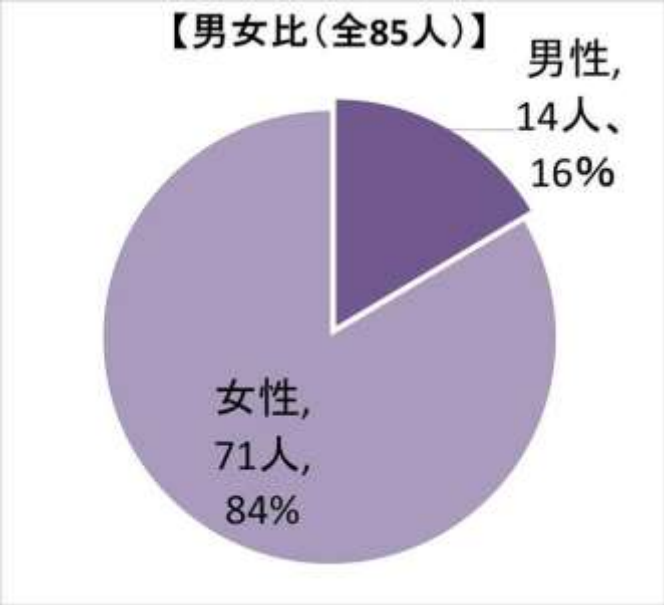


結論：笑いヨガ前のストレス値が31以上の人の約64%が笑いヨガ後にストレス値が下がっている
→笑いヨガにストレス軽減効果があることを立証するデータの取得をすることができた。

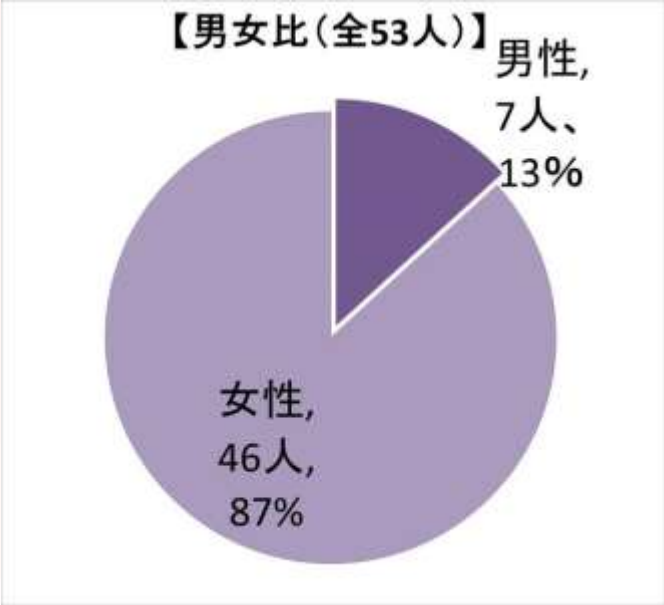
copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

【参加者男女比率】

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)



↑平成27年度



↑平成28年度

↑平成29年度

やや増えたと言えましょうか・・・

【課題】

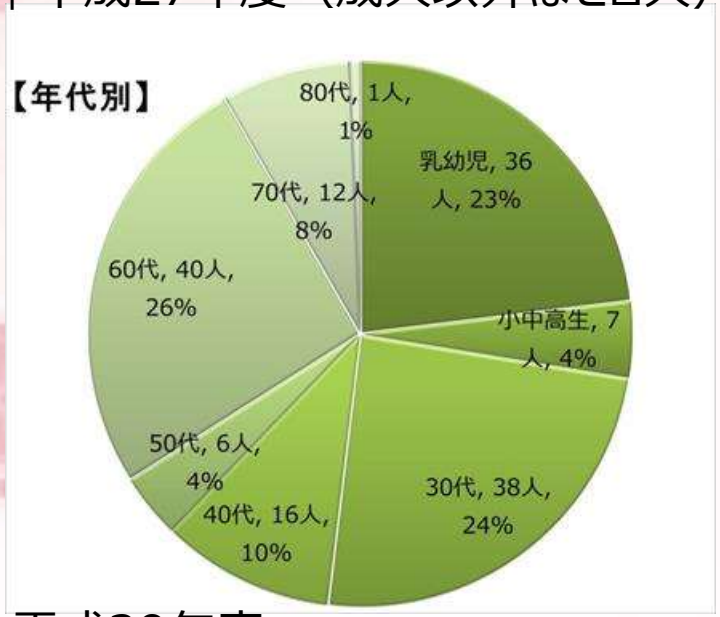
※毎年の課題ですが女性の参加率が高く、今後、男性の参加をどう増やすか？

→　泣語やマインドフルネス、土日開催などで男性参加の増加を試みました！

【参加者年代】

↑平成27年度（成人以外はゼロ人）

↑平成28年度（成人53名＋乳幼児13人）



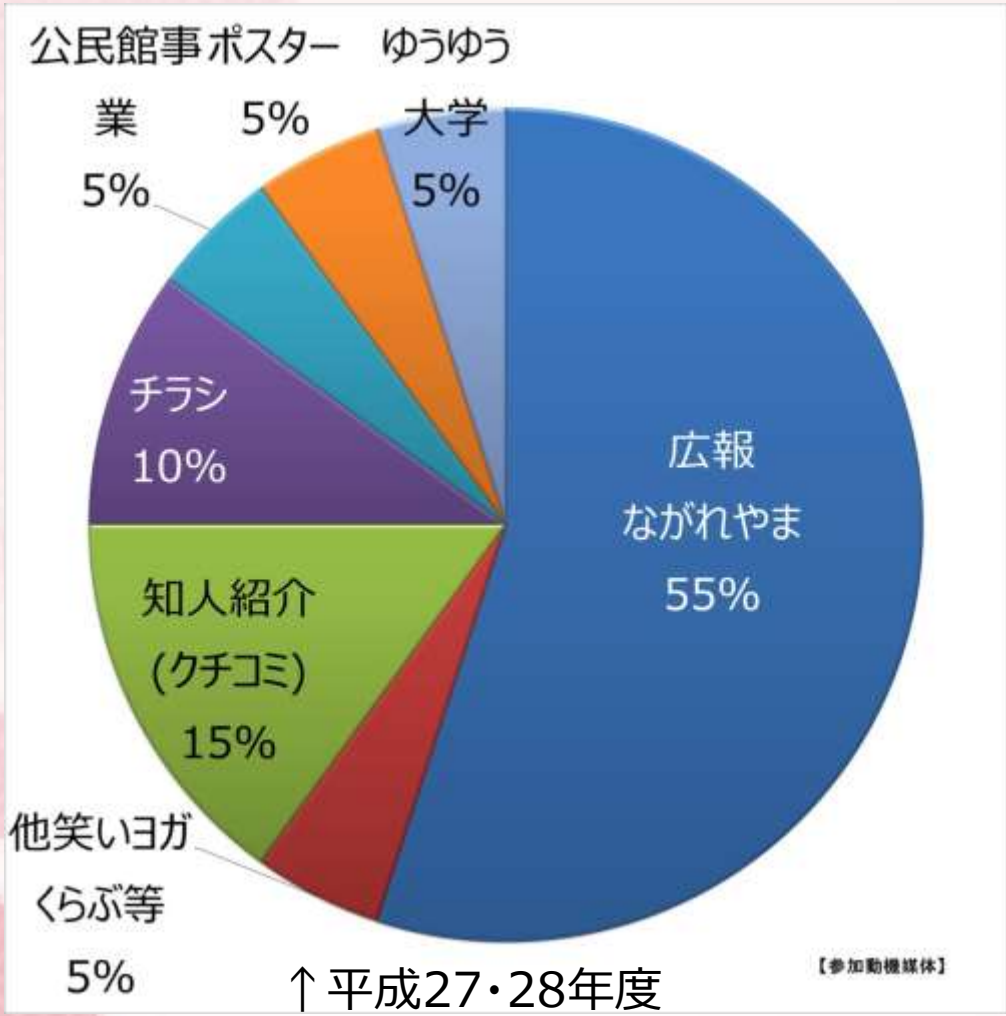
↑平成29年度
（計156名　成人113名　小中学生7名　乳幼児36名）

【今年度の改善点】
※あらゆる世代の参加者さん、特にお子様連れ世代の参加をもっと増やして行きたいと思っていた。
→　既存の子育てサークルに声を掛けたり、子連れで一緒に行ってみたいと思う企画を立てることができた

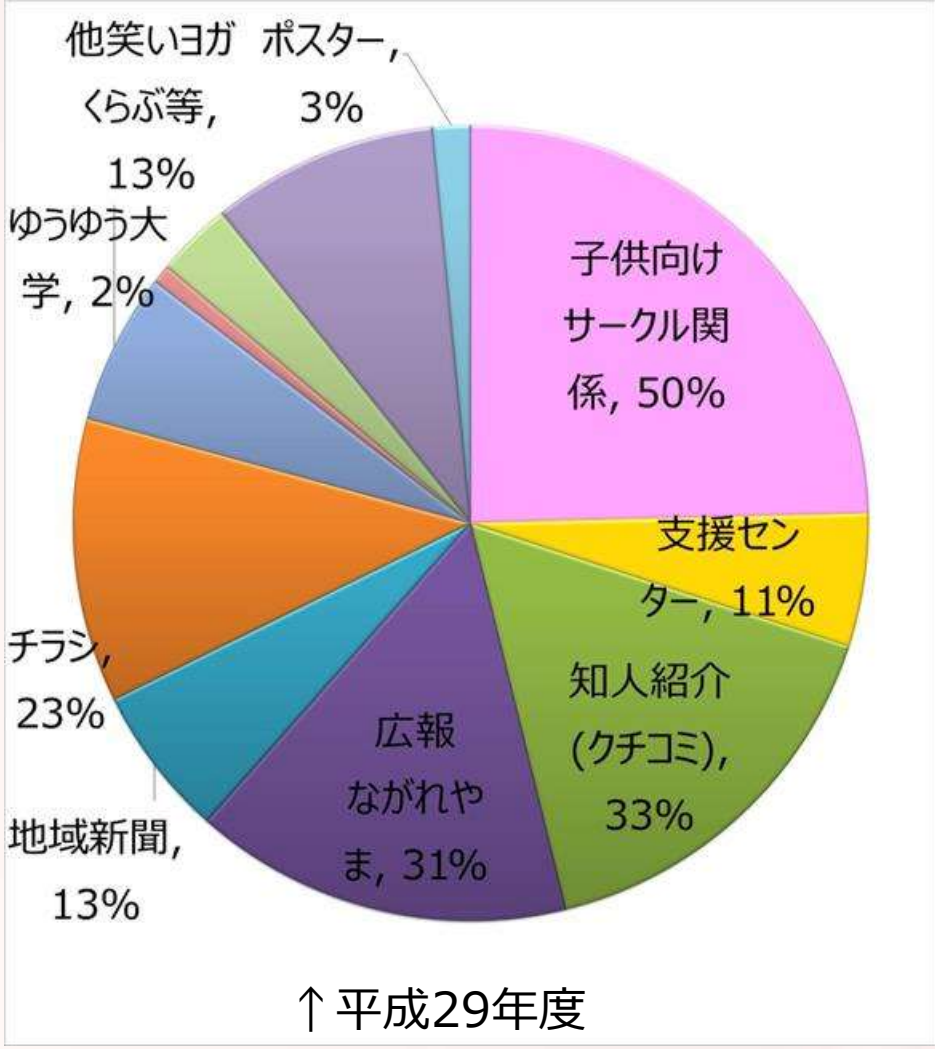
【参加者年代内訳】
乳幼児 36人　23%　/小中高生 7人 4%
30代 38人　24% /40代 16人　10%
50代 6人　4% /60代 40人 26%
70代 12人 8%/ 80代 1人　1%

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピン

【参加のきっかけとなった媒体】



↑平成27・28年度



↑平成29年度

【今年度の改善点】

→　既存の子育てサークルに声を掛けた結果、ママ友ネットワークもあり集客へと広まったと思われる。

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

【アンケート結果】（記述式より一部抜粋）

- **参加者同士の交流が促進されていた！**
- **色々な世代と交流できて良かった！久しぶりに子どもと触れ合った！**
- **参加者さんとのアイコンタクトがあったこと！**
- **初めましての方同士でも仲良くなれた！**
- **みんなとの一体感を感じた！みんなが笑い合って、触れあえたこと！**
- 最初は、「ははは～」と声を出すのも恥ずかしかったけど、周りの参加者さんの方に釣られて恥ずかしさも忘れられた。

- **子連れでも参加できて良かった！**
- **江戸川大学の学生さんに子どもの面倒をみてもらえたこと！**
- **子連れをケアするスタッフさんがいたこと！**

- ２時間が非常に濃く、楽しい時間でした！
- なんでもかんでも常に笑っていてOK!だったので、とっても楽しかった！
- 大きな声で思いっきり笑えた！

- 恋ダンスを踊れたこと！
- ダンスの覚えは悪かったけれど、とても楽しく体を動かせた！
- 人生で初めて踊りましたが楽しかったです！
- 丁寧にゆっくりダンスを教えてくださったこと

- 久しぶりの運動でしたが怪我せずに良かった！
- 久しぶりに体を動かせこと！

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

【アンケート結果】（記述式より一部抜粋）

- **全体の構成が良かった！（笑いヨガ→休憩→泣語→質疑応答/笑いヨガ→マインドフルネス→→質疑応答/脳トレゲーム→笑いヨガ→ピアノ生演奏付きラジオ体操など→交流 ）**
- 笑いと涙のコラボレーションはとても良いと思いました！
- 笑って泣いて・・・非常にストレス解消になった！リラックスして笑って、泣くことができて良かった！
- 泣くことは笑うこと以上に難しいと感じた。無理に泣くことはないんだと気づいた
- 笑いと涙の関係性および涙が身体に及ぼす影響を知れて良かった
- 泣くことの大切さを知れた。笑いヨガと泣きの説明が良かった！
- マインドフルネスを体験できて良かった！
- ピアノの生演奏が良かった！
- 定期開催中の笑いヨガに参加したいと思った！
- 笑いヨガを生活に取り入れたいと思う
- 大笑いできたことがとっても良かった！
- ちょっとお部屋が寒かったです
- 笑いヨガがとても良かった！改善する点はなし！
- 気分が楽になった！
- 皆さんが一生懸命、楽しそうに笑いヨガをやっていたこと！

- スタッフが明るい！！！参加者さんが皆、和やかであったこと！
- 講師の皆さんが一生懸命で良い！

- 市に働きかけて、もっと身近な場所で笑いヨガを体験するチャンスを作って欲しい
- 笑いヨガを知らない人にも知るチャンスを作って欲しい
- 初めて参加したが楽しかった！

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

【振り返り①】

- 介護支援課さん経由でチラシを公民館・出張所・図書館・福祉会館、ふれあいの家（全約50箇所）にチラシ設置をしていただけて大変感謝している。
- また子ども家庭課経由で公立保育園(5箇所)や児童館(7箇所)へのチラシ配布に協力していただけた。
- 私立保育園(約36箇所)と子育て支援センター(約15箇所・保育園に併設箇所もあり)へ、当団体より１園ずつ電話を入れてから チラシを郵送したのが予想以上にとても大変だった。
- H27と28年度は同じようなデザインのチラシを使いまわしていたが、H29年度は各イベント毎にチラシデザインを考え作成することで、市民の皆さんの興味を少しは引けたと思う
- 外部とコラボレーションする際に、**外部講師探しのため様々な方の講演を聴きに行ったりする際の費用が手前弁当であるところ。**

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

【事業成果】ストレス解消・認知症介護予防にもなり多世代交流を促せた
【今後期待できる効果と波及（別事業への展開）】

- **事業を始める前にコミュニティ課の方からアドバイスをいただけたこと！**
  コラボ案などもご提案いただき、集客にもつながりました。ありがとうございました(^-^)
  →別事業に向けて新たな展開ができそうです(^-^)

- **同期の市民活動団体の皆様と仲良くなれたこと！**
  精神的にもとても励まされました(^-^)
  →他団体との協力が必要な別事業の計画もスムースになりそうです♪

- **江戸川大学こどもコミュニケーション学科との繋がりができた事！**
  H29年度江戸川大学の学園祭「駒木祭」にお呼ばれいただき、
  『子連れヨガ（誰でもヨガ』を担当させていただきました(^-^)
  →別事業に向けて新たな展開ができそうです(^-^)

- **広報ながれやまを見て、信頼していただき、千葉県生涯大学校との繋がりができた事！**
  2017年度と2018年度、年間約6回の講座をいただきました
  （学生数計約400名の団塊の世代の皆様へ笑いヨガを伝えられるチャンスを得れた）
  →再来年度くらいに別の事業計画に何らかの形で活かせたら嬉しいな、と思っています♪

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

- **たくさんの出会いがあったこと！！！→新しい何かがうまれそうです(^-^)**

以上です。

3年間、本当にありがとうございました！

次の展開につながりそうです♡
またお会いできたらと思います♪

流山市民活動推進センター登録団体
『☆笑いヨガ *de PPK in* 流山☆』

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

以下、補足資料

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

ストレスホルモン測定　唾液アミラーゼモニターとは

リトマス紙を用いて、30秒で舌下部より唾液を採取するもので、**被験者の身体的負担は低い。**

新発売

平成26年8月
NIPRO
ニプロ株式会社

お客様　各位

形式臨床化学分析装置

唾液アミラーゼモニター
新発売のご案内

特　長

- 唾液中に含まれるα-アミラーゼ（唾液アミラーゼ）を非侵襲で簡単に測定できます。（約60秒）

新発売品

商品コード	JANコード	商品名	入数	参考価格
59-014	4987485590146	唾液アミラーゼモニター	1台／箱	32000円

発売時期

平成26年8月18日　発売

NIPRO

Q:ストレスホルモン（コルチゾール）値を何故計測するのか？

A:①外部からの研究報告だけではなく**自分自身の数値が目に見えて、健康効果を実感する喜び、興味**がうまれる

②それに伴い介護予防に取り組む**モチベーションが上がる**

③この体験を語るクチコミで介護予防に関する**他の集いにも興味を持つ市民が増加する（笑いヨガがキッカケで外に出るチャンスになる）**

（例：笑いヨガ参加者の2-3割はクチコミ参加）

④**本事業の評価が明確**になる

⑤**科学的データ分析まで行っている市民団体はまだない**と思われるので**マスメディアに取り上げられやすくなる**ことで健康都市流山のさらに活性化につながる（昨今の記事は「笑いヨガは健康にいい」という医師が語る内容のみ）（**※話題性が大切。まずは外に出よう！が介護予防の第1歩！）**

使いやすさに配慮しました

- チップを簡単に着脱できるように、スロットイン方式を採用しています。
- 10～200KIU/Lの広い測定範囲にしています。

シンプルな使用方法

1 シートの先端を舌下部に入れ、唾液を採取します。（約30秒）

2 採取したシートの後部を1段階引っ張り、シート先端部分をホルダー内に収めます。カチッといったら完了です。

3 チップをセットすると電源が入ります。

4 セットしたら表示に従いレバーを操作してください。警告音が鳴ってから装置の外に出ているシートを2段階目まで引っ張ります。その後、計測が開始されます。

簡易に唾液が採取できます

チップは、どなたでも負担なく唾液が採取できるよう形状の配慮が施され、また簡易に操作できるようにしています。

ホルダー
シート
チップ

Q:このデータを今後どう活かすか？

A:3年間本事業を継続し、**科学的根拠の裏付けを蓄積**し、**市民参加の強力な動機付けツール**とする。

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

【事業を行うことの効果に対する予測（期待される効果）】

①参加者が、出来る、できない、などの敗北感や負担を感じることなく、楽しく過ごすことのできる笑いヨガを通じて、介護予防や認知症予防につながることは何か（運動機能の維持・栄養/口腔機能向上・休息の重要性・社会的繋がり）を自然と気付き、意識改革が起き、行動変容が生まれ、**健康寿命が延びること**。
それに伴い、**医療費の削減（社会保障費削減）**、**要介護者の軽減に繋がること**。（介護疲れの解消にも）

②地域の連帯意識が向上し、顔見知りが増え、声かけ等の増加により**お互いを見守りあうことに繋がること**。

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

【笑いヨガdeピンピンコロリ事業の必要性】

①【閉じこもりがちな高齢者が**ワクワクする介護予防・認知症予防の場**となる】
超高齢社会の今、介護予防・認知症予防の必要性は明白。

②【**足腰に不安のある方でも**参加できる内容】
椅子に座ったままでも参加可能
自力で会場まで行けることを維持することが
真の介護予防につながる

③【高齢者に**情報が届きやすくなる**】
笑いヨガ以外の市や市民団体などの様々な情報が届きやすくなる。
（高齢者の消費トラブルや詐欺の防止、市のイベントなどの情報）

④【自治会やシニア会などを支える地域のリーダーさんへ。**新しい地域活性化ツールを知る場**となる】
（自発的な認知症予防・介護予防の手段として**笑いヨガリーダーになる方が増加することも期待**）

copyright笑いヨガdePPKin流山(ピンピンコロリ事業)

⑤【転入したての**若い世代の地域デビュー**、地域が子供を見守るきっかけ作り、多世代交流】
現在、子育て世代（30代）が急激に増加。子育て世代の市民の孤立を防ぎ、あらゆる世代の地域の方々と顔見知りになり、地域全体で育てるような子育てを目指すことができる。
祖父母と孫というような家族的な関係も次第に弱体化しているが故その関係性を再現しようとする考え方であり、そもそもコミュニティとは大人、老人、子供、という各世代が含まれていることに本質的な意味が有る。

笑いヨガは、全ての物事を肯定的に捉えるメソッド（方法）なので、中高年層および若者層の世代コーホートの違いをお互いに認め合うこととなり、世代間の軋轢を防ぐことができる。**人は笑いながら怒れない、という生理学的機能より、笑いヨガを共に行うことで自然と他者の存在・意見を尊重することができる。それにより、地域への参加が促進**される。