

報告

表情筋ストレッチで エイジングストレス解消!



岩本多規子さん

平成25年12月8日(日)、個人で申請された岩本多規子さんが自ら講師として、「表情筋ストレッチでエイジングストレス解消!」を開催しました。

働き盛りで多忙な人、子育てで疲れている人、リタイヤ後のシニア世代など、さまざまな人が感じるストレスブルーを効果的な表情筋ストレッチで緩和。顔をほぐし、頭を柔らかくすることで心もなごみ、バランスのとれた生活の実現をめざしました。

表情は全身で表現するもの
まずはボディストレッチから。



良い体験をした時こそ、
しっかり記憶に残しましょう!

がんばり過ぎて
いませんか?



アンケートより

1：事業内容について



2：説明について



- ・日常的にとっても役立つと思った
- ・アンチエイジングのためになると思った
- ・若々しくきれいになれそうだったと思った
- ・ライフスタイルの見直しが出来ると思った
- ・生活と美について改善するきっかけとなった
- ・とても面白くためになった

- ・表情筋ストレッチの時間がもっとあれば良い
- ・男女の区別なくもっと男性にも働きかけて欲しい
- ・美容・アンチエイジングにとっても興味があるので機会があればまた受講したい
- ・ホワーとホツとする表現がユニークで良かった
- ・コムズや市内でセミナーがあれば参加したい



市民活動支援事業助成金を受け実施したこの事業についての 反省点や成果



準備過程をふりかえって (苦勞した点や広報活動を進めるうえで工夫した点など)

- ◆松山に移転して日が浅く、こちらでの活動実績の無い中でのチャレンジだった。
- ◆グループ活動化できるようになってからとも考えたが、思い立った今に、個人であえて参加させていただいた。幸い、他の活動でのセミナー開催が決定しており、チラシの配布や受講者の方々への告知ができ、本セミナーへの誘因へ繋がった。
- ◆チラシの製作に当たっては、より内容を鮮明にお伝えしたいと思い自作でカラーコピーを1000部準備し配布した。カートリッジの消耗が激しく、ベタ印刷部分を減らしたりカートリッジのより経済的な仕入れ先やインク消費の少ない上質紙の選択などにより目標枚数の製作は完了した。
- ◆配布に当たっては、松山市内の文化施設約20カ所、自己のセミナー時の配布などを積極的に行った。
- ◆10月下旬から広報活動を開始し、11月中旬まで申込者が無く困惑していたが、コムズで掲載していただいた広報まつやまを皮切りに、同センターでの映画上演時でのご紹介後、徐々に参加者が増え、最終参加申込者は、26名、当日欠席者2名で、参加者24名での開催となった。
- ◆チラシには、ホームページアドレスも記載したので、パソコンを利用されている方へは、活動状況の把握やフェイスブックをご覧いただき興味を持っていただけたのでも感じている。

当該事業を実施しての成果

◆実施代表として

申込の際、「年齢制限がありますか?」とか「どんな内容のセミナーなのか?」等の質問を多く受けた。

「表情筋ストレッチ」とあったので若い方が多いのかと思われたようだった。

講座時に「エイジングストレス」の認知度について質問した際、ほとんどの方が「知らない」と答えた。自分の内外で起こっている、また変化していく自身をどのように理解していくかについて、まずは気づき、その改善点を見出すことにより新しい自分に出会える可能性を見出していただけたのではないかと思う。

90分の時間内では、お伝えできることは限られるため具体的なストレッチ手順までには至らなかった。企画できる機会があれば是非実施したいと願っている。

◆参加者にとって

アンケート評価で参加者全員の方が答えてくださった。

