山口（やまぐち）　史郎（しろう）氏　旭日単光章 受章

山口　史郎 氏

長年にわたって地方自治に携わり多大な功績を挙げられたことから、山口史郎氏（喜佐谷・88歳）に旭日単光章が贈られました。

山口氏は、昭和52年3月に吉野町議会議員選挙に当選して以来、平成13年3月まで在職。この間、町議会議長、副議長、総務委員会委員長、産業建設委員会委員長等を歴任し、豊富な経験と、卓越した識見をもって献身的にその職務を遂行し、その功績が誠に顕著であると認められ、この度の受章となりました。

山口氏は、「若年時に町青年団や育友会活動に励んだ後、父の跡を継いで町議の道を歩み始め、皆様のお陰で、6期24年間の議員生活を務める事ができました。『議会と行政は車の両輪の如く回らなければならない』との信念を大切にした議員生活を振り返ると、CATV整備や吉野病院改築事業等、様々な思い出があります。今後とも残りの人生を一人の町民として、吉野町発展ために、頑張って参りたいと思います。」と語られました。

平木（ひらき） 由喜久（ゆきひさ） 氏　瑞宝双光章 受章

平木　由喜久 氏

長年にわたって宮内庁が管理する陵墓の管理に携わり多大な功績を挙げられたことから、平木由喜久氏（吉野山・70歳）に瑞宝双光章が贈られました。

平木氏は昭和46年に宮内庁職員に奉職。全国5つの宮内庁書陵部陵墓監区のうち、奈良をはじめ4か所の陵墓監区事務所長を歴任されました。同氏の祖先は約700年前、後醍醐天皇に従い吉野に入った「地下（じげ）8人衆」の一人として代々、後醍醐天皇陵を守る役割を果たしてきたとのことで、同氏の祖父や父と同じく宮内庁職員の道を歩み、陵墓管理に尽力し、その職務遂行の功績が誠に顕著であると認められ、この度の受章となりました。

平木氏は、「宮内庁37年間の勤めのうち多くは県内での勤務でした。その為ふるさとへの思いにも強いものがあります。町民の皆様にも、本町に在る後醍醐天皇陵を誇りに思っていただき、その歴史にも心寄せながら、御陵を大切に見守ってほしいと願っています。」と語られました。

「日本で最も美しい村」連合総会&フェスティバル終幕

NPO法人「日本で最も美しい村」連合の定期総会&フェスティバルが、6月27日から29日まで、吉野町を舞台として開催され、全国63の加盟町村・地域から約300名が来町し、友好の輪をつなげました。

県内で初めての総会開催となり、観光庁認定「観光カリスマ」山田桂一郎氏による基調講演やパネルディスカッションが一般公開されました。パネルディスカッションでは、近畿大学高橋一夫教授がコーディネーターを務め、山田氏、県内加盟3町村（吉野町、曽爾村、十津川村）首長、同連合副会長二宮かおる氏をパネラーとして、「美しい村づくりは地域活性化の第一歩」をテーマに討議され、全国の美しい村運動の更なる発展につながっていく機会となりました。

29日には、県内加盟3町村の視察も行われ、吉野町では、吉野山・国栖・上市地区の3コースでそれぞれ、住民主体の美しい村づくりに関する取組事例が紹介されました。

◀奈良県内で初めて開催されたNPO法人「日本で最も美しい村」連合定期総会&フェスティバル

▶来年の総会開催地の熊本県高森町本田副町長（写真右）へ連合旗を手渡す北岡町長

安心に快適にお使いいただくために
リニューアルしました

吉野町中央公民館
耐震改修工事
施設改修工事　完了

1F ロビー

桧材による木質化をおこないました。

吉野町中央公民館は、改修工事を重ねながらも、築46年が経過したことにより、建物の老朽化が進んでいました。昨年6月から、中央公民館を、安心・安全な施設にするため、耐震改修工事等に着手し、皆さまのご協力により、本年6月に完了することができました。

この度の耐震化に併せて、館内の各研修室や大ホール下1階トイレ及び公民館棟2階・5階トイレの洋式化等の改修を行い、より快適にご利用いただける施設となりました。また、工事に伴い閉館していました本館5階の図書室も再開しています。開館日は、25ページの生涯学習情報をご覧ください。

2F 各研修室

木質化やカーペット・カーテン等の改修をおこないました。

2F 廊下トイレ

桧材による木質化やトイレの改修をおこないました。

1F 調理室

調理台等を新設しました。

▶「公民館東側外壁」館内の耐震壁に併せて、鋼板内蔵RCブレースを設置しました。

耐震

吉野町では、一般住宅の耐震診断・耐震改修の支援及び補助事業を実施しております。ご自宅の耐震化も検討されてみるのはいかがでしょうか。どちらも実施前に申請が必要となります。事前にご相談ください。

お問い合わせ・お申込み先　暮らし環境整備課　TEL(32)8844

あなたも笑いを運びませんか
わたしたちの名前は“笑ろてんか隊”です!

人生100年時代といわれる現代。お年寄りから子どもまで、誰でもできる笑いヨガをご紹介します。いつまでも元気に暮らせるように、皆さんも笑ってストレスを吹き飛ばしましょう。

問役場 長寿福祉課 吉野町地域包括支援センター　TEL(32)8856

笑ろてんか隊ってなぁに?

吉野病院院長の福岡先生と名古屋市立大学で教鞭を取られていた池田先生が中心となり、笑いヨガを普及啓発するためにつくられた『絆プロジェクト』という計画があります。その計画の過程で、笑いヨガサポーター養成講座を受講したメンバーで構成されているのが『笑ろてんか隊』なのです。

日頃より、依頼があれば地域のサロンや集い、施設などに出かけ、笑いヨガ普及啓発のため活動しています。

笑いヨガってなぁに?

笑いヨガは、誰にでもできる笑いの健康法です。1995年にインド人医師のマダン・カタリア夫妻が考案したもので、ユーモア、冗談、コメディは使わず、理由なく笑うというユニークな方法です。

笑いの体操と、ヨガの呼吸法を合わせていることから、笑いヨガと呼ばれています。酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感でき、高齢者にも無理なく続けられる運動です。

笑ろてんか隊のメンバーに取材！

日頃、12名で活動されている笑ろてんか隊メンバーへ取材しました。

―笑いヨガの良いところって？

「普段あんまり笑えてなくても笑いヨガなら無理なく笑えるし、大きな声で笑うとスッとして気分がよくなるし、ほかほかして血の巡りがよくなるのを感じます。ストレスも軽くなりますよ。」

―笑いヨガの効果を感じるということですか？

「そうです。運動も大切だけど、無理に運動はできないし…でも、笑いヨガなら座ってでもできる！笑いヨガは、有酸素運動をするので、ダイエットにもいい！クーラーが効いていても、汗をかくくらいで、本当にスッキリするんです。特に、みんなで笑うとお互いに笑いが伝染してとても楽しいです。」

―今後はどのような活動を考えていますか？

「今までどおり、笑いヨガに興味のあるグループや集いからの依頼をお受けします。それと同時に、笑ろてんか隊の新入メンバーも募集しています。わたしたちは笑いヨガをきっかけに集まりましたが、今ではみんなとても仲よしで、月に一度集まるのを楽しみにしています。ぜひ、みなさん気軽に見学からでもお越しくださいね。」

特別養護老人ホーム柳光での笑いヨガ訪問の様子

笑いヨガ「ナマステ笑い」

参加するにはどうすればいい？

笑ろてんか隊に興味のある方、参加したい方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。月に一回、健やか一番館3階で「笑ろてんか隊のつどい」を実施しています。

▶「笑ろてんか隊のつどい」で楽しく打ち合わせ

笑いの効用

皆さん、こんにちは！吉野病院の福岡です。笑いが健康にいいことは、平成27年に吉野町各地域を回ってお話しました。今年になって、全世界から出ている論文をまとめた論文が出ました。そのポイントをお話します。

やはり、うつ気分には笑いが効くということです。不安や沈み込んでいる時にも、笑えば効果があるようです。それも、なんと、普通にお笑い番組や落語・漫才を見て笑うより、笑いヨガなど、作り笑いで大声上げて笑う方が効果のあることがわかってきました。みんなが集まって、お互い顔を見合わせて、作り笑いでいいからよく笑う！これが、健康のためになることがわかってきました。

さあ、皆さん！一緒に笑って、元気になりましょう！

吉野病院 福岡院長