



[CIMG0310](#)



[CIMG0311](#)

磐田市ボランティア連絡協議会磐田支部所属の「V.Cにじのかけはし」はボランティアコーディネーター養成講座終了者の会が立ち上げた団体で代表は中西さんで、現在14名の方々が会の運営に携わっています。

主な活動は健康吹き矢・バルーンアート・折り紙・童謡唱歌・ラフターヨガ・認知症予防講座等地域やサークル等の要望・ニーズへの渡しの活動をしています。



[CIMG0306](#)



[CIMG0304](#)

会員は14名います。各々がラフターヨガの講師や様々な特技をもっていて、講師としても活躍しています。

毎週金曜日は磐田市総合健康福祉会館内の交流ラウンジでAM10時～11時まで健康吹き矢の出前講座を実施しています。

会の方々と取り組んでいる方々から、健康吹き矢の魅力をお聞きしました。

「健康吹き矢は健康維持・介護予防・リハビリのために開発されました。誰でも手軽にゲーム感覚が楽しめます。また腹式呼吸をすることで、健康力がアップし、的に矢を当てる意識が精神力・集中力が養われます。」とのことでした。



[CIMG0309](#)



[CIMG0308](#)

参加者の方々は6メートル先の的に向けて矢を当てていました。
当たる位置に点数があり5本の点数を記入していました。

吹き矢は吸盤があり安全にも配慮されています。
「吹き矢の前の腹式呼吸で集中力が保たれます。また、5回の点数を数えることで頭の体操にもなります、お互いの点数を比較することで会話も生まれ仲間づくりにもなります。」とのことでした。

私も実際レクチャーを受け体験してみましたが、吹き矢の前の深呼吸の精神統一や矢が的の真ん中近くに飛んだ快感が得られました。

磐田・周智地区生きがい特派員 長谷川久彰