



# ひとこと感想

**横手さん**：楽しかったです。シャッフルボードは初めてで加減が分からなかったがまたやりたいです。

**山田（美）さん**：楽しかったです。またやりたいです。ランチ美味しかったです。

**中谷さん**：いいお天気で楽しかったです。ランチが美味しくてお腹がびっくりしています。

**山田（洋）さん**：申し込みしていたつもりだったがしていなかったようです。アルコールが出るというのですが。

**坂上さん**：シャッフルボードのコツやルールが分かったところで終わりになりました。ゲームを知って良かったです。食事は4人座れるなかで3人のご婦人に囲まれ美味しかったです。

**岩崎さん**：今日は忘れていました。間に合ってた良かったです。シャッフルボードを知って良かった。久しぶりにお肉を食べました。

**海老原さん**：ゲームやごはんは皆で食べると楽しいです。

**菅野さん**：シャッフルボードは初めてでしたが、グランドゴルフをしに国リハに来ているが食堂で食べたことはなかったです。

**松澤さん**：天気も良くて新しいゲームもできて良かったです。

**荒木さん**：今日のゲームは新しくとても楽しかったです。

**森田さん（民生委員）**：一日ありがとうございました。とても楽しかったです。

**秋葉さん（民生委員）**：子供にかえったようで楽しかったです。

**みさわさん（ユニバーサルスポーツ応援団）**：皆さんの笑顔を見て元気になりました。初めてのスポーツですが交流を持てたことが良かったです。令和の意味は麗しきハーモニーだそうです。当たり前を当たり前前に送れることが一番の幸せかと思います。

次回は、  
7月25日(木) 作品作り

## 健康ワンポイント

### 「♪笑顔で梅雨を乗り切りましょう♪」

ジメジメと蒸し暑い季節になりましたね。ついため息が出たり眉間にしわが寄りたりしていませんか？こんな季節だからこそ！笑顔で過ごせたらいいですね♪笑いが心や体に良いということは医学的にも実証されており、病気の予防や治療においても注目されています。

#### 【笑いの効果】

##### ◆免疫力が高まる！

がん細胞やウイルスを退治するNK細胞（ナチュラルキラー細胞）の働きが活発になり、がんや感染症にかかりにくくなると言われています。

##### ◆脳の働きが活性化する！

脳の血流が良くなることで、脳梗塞や認知症の予防につながります。また、脳のはたらきが活発になることで集中力が増し、記憶力が高まります。

##### ◆ストレス解消！

笑うと脳波のα波が増え、脳がリラックスします。幸福感をもたらしたり、鎮静作用のあるエンドルフィンも分泌されます。また、自律神経の副交感神経が優位になり、自律神経のバランスが整います。

##### ◆筋力アップ！

笑うと心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発になり、内臓が体操している状態になります。腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋の体操にもなります。

##### ◆コミュニケーションが円滑になる！

笑顔の周りには笑顔が集まります。楽しくコミュニケーションを図ることで認知症予防にもつながります。

##### ●笑いは百薬の長 ●笑いに勝る良薬なし ●笑う門には福来る

～並リハの皆さんが笑顔で健康に過ごせますように～

問い合わせ：保健センター 健康づくり支援課 2991-1813