



笑顔のおたより

今年の指針

長崎県大村市鬼橋町 1416
 TEL (0957) 27-4500
 FAX (0957) 27-4501
 編集者: 宮崎秀博



<ふれあいレクリエーション>

●「じゃんけん色合わせボール」
 運と記憶力が勝負の分かれ目です。



●「綱渡りボール」 慎重且つ反応良く、
 青いボールは青箱へ入れてください。



●「かるた取り」 お正月はかるた取り・・・思わず立ち上がって本気モードです！



●「運勢ボードゲーム」 今年の運勢は・・・
 「笑顔」で過ごせば大吉に!!



●「仕分けボール」 慌てると訳が分からなくなりますね。



●「積み積みリレーゲーム」 落ち着いて・・・失敗すると最初からですよ！



<たのしく脳トレ体操>

体を動かしながらやる脳トレ体操。
 失敗しても「笑い」でごまかせて、脳トレ効果抜群。楽しい体操です。



<ありがとう! 訪問ボランティア>

1/22 (水) に「めぐみ会様」の舞踊訪問がありました。Wさんはめぐみ会様の中に知り合いを見つけられ、再会にとっても感激されておられました。



フィナーレは職員も一緒に「花笠音頭」で盛り上がりました。



「笑い」のうれしい健康効果
笑って暮らそう!
 ~いつだって笑い上手が生き上手~



走るより 笑って運動
楽しいな
 腹を抱えて大笑いした後
 は、運動したあとのような爽

脳だって あなたの
笑顔を 求めている
 笑うと脳の血流量が増加
 することが分かっています。
 脳には全身の約40%の血
 液量が必要と言われ、不足す
 ると脳が委縮してしまいま
 す。笑うと脳に十分な血液が
 行き渡るので、脳の機能を保
 つことにもつながります。

快感が得られます。横隔膜を
 激しく上下させ、腹筋も動
 き、全身運動となり、血行が
 促進します。笑うと顔の表情
 筋が活発に動き、顔の血行も
 よくなります。

血糖値 ムスツとして
ると 上がるかも?

糖尿病を患う人に退屈な
 講演を聞いてもらったとこ
 ろ血糖値が上昇し、笑わせる
 と血糖値が正常範囲に低下
 したという報告があります。
 このことから、笑いは血糖値



笑顔のA型 BestShot



笑うことで、幸福
 を感じさせるとい
 われるエンドルフ
 インやドーパミン、
 そして幸せホルモンと呼ば
 れる脳内の神経伝達物質セ
 ロトニンが放出されます。セ
 ロトニンは不足すると、うつ
 病などの心の病気になるや
 すいといわれています。



の正常化に影響していると考
 えられています。
うれしいな 笑う門には
幸がくる

〈こころを輝かせる名言〉 本当楽しい。昔の苦勞したことなんか忘れちゃう。今が一番 幸せです!

2月の活動予定



A型の
 目的は
 「健康
 づくり
 と仲間
 づくり」です。ゲームやレ
 クリエーションでたくさ
 んの「笑顔」を届けたいと
 思います。
 2月は「節分レク&はっ
 ぴーバレンタイン」を予定
 しています。

先日、義母の法事を行いました。義母
 の思い出話やエピソードを皆で話したの
 ですが、広島に住んでいる孫嫁（私から
 言えば甥の嫁）の「シトラス」と「ソイデ」
 の話が面白かった▼広島出身の孫嫁が初
 めて長崎に来たとき、義母や家族の言葉
 が外国語に聞こえたという。「掃除しよら
 す」「勉強しよらす」・「シトラス？」こ
 こだけ抜き出すと、なるほど外国語に聞
 こえないことはない。そして「それから」
 「それで」の意味の「そいで」を話の途
 中に入れるのが義母の口癖だったよう
 で、この「ソイデ」も頭から離れなかつ
 たとのこと▼ところで「ふてくされる」
 とか「怒る」の意味の「ちがひ」だが、
 この言葉長崎弁と聞いていたが、実は広
 島でも使うのだそうだ。「そがくなこと
 はぶてちゃうみつもな〜」と使うこと
 のこと▼昨日、送迎車の中で、方言の「す
 ったったのこったの」が話題に上った
 が、実は「福島の会津弁」らしい。こ
 の他にも、送迎車の中は、「外国語」が飛
 び交い、度々盛り上がっている（宮崎）

