

連載トピックス vol.4

テレビで「お笑い番組」を見ても、以前はあんなに笑っていたのに、最近ちっともおもしろくない…。お腹を抱えて、涙を流しながら大笑いしたのはいつのことだったか思い出せない…。お笑いブームなどと言われる陰で、「笑い」を忘れてしまっている人が増えているそうです。実はこれ、「健康への赤信号」のサインなのです。

笑いのある生活を送って健康人になろう！

《最近笑っていますか？》

人間の脳波は、緊張状態にあるときはベータ(β)波がたくさん出ていますが、逆にリラックスしているときは、アルファ(α)波が多くなります。そして落語や漫才を見て思いつきり笑ったあとの脳波の変化を測定すると、ほとんどの場合アルファ波が増えて、ベータ波が減ることが確認されています。これは、「笑う」ことで脳がストレスから解放され、リラックス状態に移ったことを表しているわけです。

《笑いがもたらす健康効果》

- 体の免疫力がアップ ●自律神経の安定
- 腹筋や横隔膜が鍛えられ、便秘も改善
- ストレス解消と癒し効果
- アルファ波が多く現れて集中力がアップ
- ナチュラルキラー細胞が活性化＝ガンの予防効果
- 血糖値を調整＝糖尿病にも効果
- ホルモンバランスを改善

NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々ニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555

一期一会の時を大切に

暑く厳しかった夏が終わろうとしています。夜には虫の声も聞こえ、足早に季節は秋へと進み始めています。



九月も私たちは、みなさんと共に一日を『一期一会の時』と考えて、大切に過ごしたいと思っております。

さてみなさまには、お忙しい中「介護サービス利用者満足アンケート」にご協力いただきましたまして、ありがとうございます。

みなさまのご意見を参考にさせていただき、私たちはこれからもさらにサービスの向上を目指してまいります。

アンケートの結果につきましては、十月号の通所介護たよりで報告をさせていただきます。ありがとうございます。

夏祭り

お盆中(8月14日、15日)に初の試みとして、小さな夏祭りを行いました。



「射的」-----新聞紙を丸めた筒を一人ひとり作っていただき、カ一杯ふいて的を倒しました。



「水ヨーヨー」-釣りを付けた竿でとる方、割り箸の沙希ですくう方など、みなさん自分でつりあげました。ピンクや黄色の風船を持ち帰っていただきました。



「スイカ割り」-竹の棒で何度も何度もスイカをたたいて、なんとかひび割れを作りました。甘いスイカをおやつに食べました。



8月の活動から

仙台七夕の終了とともに、ほっとあいの七夕も終わり、「夏の海の思い出」を制作しています。

「水泳ぎはパンツで行った。」

「水着を着た」

「水泳ぎは禁止されていた」



などなど、夏の思い出を聞かせていただきました。折り紙でカニ、タコ、カメなどを作りました。小さい生き物が多いので、アップにしました。楽しい夏の思い出がいっぱいです。

☆9月の行事予定

- ・敬老の日-特別メニューを考え中です。
- ・お彼岸-春に続いて「おはぎ」を作る予定です。あんこ・ごま・きなこ?
- ・秋分の日-お茶会を行います。