



# いなほ通信

喜べば喜びごとが喜んで喜びあつめて喜びに来る

2月号

発行日 2014/2/1

発行者 いなほの会

発行責任者 村上幸子

## ◆1月11日(土)新春初笑い 笑いヨガ開催!!

ほっほっ。はははっ。ほっほっ。はははっ。イエーイ



笑う門には福来る...

笑いで鬼を追い出そう!!



### 笑いの医学的効果

- ① 「ストレス解消」に役立つ。
- ② 「痛み」を和らげる脳内伝達物質エンドルフィンが増加する。
- ③ NK細胞を活性させ、免疫力を高める。
- ④ 笑うこと(大笑い)で腹筋や横隔膜が鍛えられ、内臓の働きを良くし、便秘解消などに役立つ。その上、その効果は作り笑いでも変わらない。

「笑い」はこんないいこといっぱい。

その笑いヨガの呼吸を組み合わせたのが「笑いヨガ」です。

健康に役立ち、なおかつ自分が笑うことでみんなが笑えることは、とても幸せなことですね。

## ◆2月15日(土)「老い支度講座」～認知症に備える～は、定員50名に達しました。

午後1:30 本田コミュニティーセンターにて開催

もしも...記憶をなくしてしまう前に書き残しておきましょう。自分のことを今、振り返ろう。

2月3日は節分ですね。子ども頃、家族中で豆まきをした思い出があります。父親が升に入った豆を家じゅうの窓を開けて「鬼は外、福は内」と言ってまき、わたしは兄と一緒に豆を拾いました。家族みんなで年の数だけ豆をたべました。そのまま、その情景が脳に焼き付いていて不思議なものです。楽しかった記憶とはそういうものなんですね。幸

### 《2月・3月の予定》本田コミュニティーセンター

#### ・ポレポレ健康体操

2/1、2/8、2/15、2/22、3/8、3/15、3/22、3/29の土曜日 10時より

#### ・童謡唱歌を歌う会・まほろば

2月24日の月曜日 10時より

3月24日の月曜日

#### ・「老い支度講座～認知症に備える～」

2月15日の土曜日 13時30分より