

「しおかぜ」だより



№. 124 平成 30 年 11 月号



昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

早いもので今年もあと2ヶ月となりました。

これからの時期は風邪やインフルエンザなどが流行する時期となります。手洗いうがいをこまめに行い、食事や運動などで免疫力を高め、寒い冬を健康に過ごしましょう。

免疫力といえば、皆さんは「笑い」にその効果があるのを御存知でしょうか？「微笑み」や「笑顔」にはリラックス効果、声を出して笑うことにはストレス解消や生活習慣病の予防といった効果があるのだそうです。さらに、笑うことでNK細胞(がん細胞やウィルス感染細胞などを見つけ次第攻撃するリンパ球)が活性化し、がんの進行の遅延や痛みの軽減にも効果があるという報告もされているようで…笑いの効果ってすごいですね！

また、楽しいことがなくて心から笑えないという時も、笑いながら万歳すると脳が嬉しいことがあったと記憶していて、瞬時に体に良い影響を与えてくれるそうです。場所も時間もお金もかからない、いつでも誰にでもできるお手軽な健康法、皆さんも試してみませんか？

【事務職員 田代】

10月 ふれあいデー



フルート・ハーモニカ・カラオケの披露 ♪



塩がきいて美味い！！



焼き芋
焼きさんま

