

三島・土居地域

今年度も

介護予防教室

を開催します。

三島地域

『ふれあい楽レク教室』～心と体の健康はレクリエーションから～



釣りっこ



キャッチボール



くるくるボール

体を動かして、心も体も健康でいよう！

体を動かして、脳も健康的に！

地域みんなで、たのしくレクリエーション！

土居地域

『歌って！遊んで！介護予防』～音楽レクリエーションのすすめ～

懐かしのメロディーを聴けば“昔のあの頃”を思い出す♪
歌で楽しむ「体操」「手・指先遊び」「絵描き歌」♪
気持ちが若々しくなって、脳も活性化、ストレスも発散♪
地域の皆さんと一緒に楽しく遊びませんか♪



期 日 平成 27 年 8 月～平成 28 年 3 月
場 所 各地域における集会所等
時 間 各会場における希望時間（60 分）程度
参加費 無料

※三島・土居地域におけるサロンで、介護予防教室の開催を希望されるサロンは、社協までお問合せ下さい。

みんなですすめる
福祉で笑顔のまちづくり



第 33 号（平成 27 年 7 月発行）

サロン通信

編集・発行 社会福祉法人 四国中央市社会福祉協議会
〒799-0404 四国中央市三島宮川 4 丁目 6 番 55 号
電話 0896-28-6127 F A X 0896-24-8009

笑いで心もカラダも健康に！

笑いの効能

笑いは自律神経（交感神経・副交感神経）のバランスを整え、次のような効果があります。

- ◇ ストレスホルモンを抑えて、体をストレスの悪影響から守ります。
 - ◇ ナチュラルキラー細胞の数を増やし、活性化することで免疫力が上がります。
 - ◇ 血流を増やし、血液に多くの酸素や栄養分を行き渡らせ、血圧の適正化、血糖値のコントロールにもつながります。
- などなど・・・。

そこで、今回のお世話人研修会は、『笑いヨガ』です。

笑いヨガとは？

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた、シンプルでユニークな健康法です。冗談やユーモアなどは使わず、「ただ笑うだけ」の誰でもできる笑いの健康体操です。

インドの医師が考案し、今では世界 80 カ国以上で行われ、この体操は、10 分間笑うことで、30 分のジョギングしたのと同じ有酸素運動の効果が得られます。





平成27年度 第1回 ふれあい・いきいきサロンお世話人研修会

「笑いヨガ」でわっはっはー！ ～心もカラダも健康に～

平成27年

8月3日

13:30 ~ 15:15

四国中央市福社会館 4階 多目的ホール

(三島宮川4丁目6番55号 / 四国中央市役所 本庁舎 北側)

【日程等】 ※内容や時間などについては、変更になる場合があります。

開場・受付 (13:00~) 開会 (13:30~)

講演 (13:35~14:45)

「笑いヨガ」でわっはっはー！ ～心もカラダも健康に～

講師 えひめ笑いヨガクラブ主催 たんげたかきよ 丹下隆清 (たかまる) 様

情報提供他 (14:50~)

① 分かりやすい介護保険制度の改正について

② しこちゅー体操実施状況アンケートについて(お願い)

説明 四国中央市 高齢介護課 担当職員 様

閉会 (15:15)

準備物 汗ふき用タオル・水筒(飲み物)

◎ふれあい・いきいきサロンの皆さんへ (お願い)

会場準備の都合により、参加予定人数をお知らせいただけると幸いです。
ご協力お願いいたします。

皆さんと一緒に笑って

楽しく健康になりませんか

皆さんのサロンでも

やってみてはいかがでしょう。

まずは「笑いヨガ」を体験しましょう。

やってみたらその場で

すぐによさがわかりますよ。

笑いが一番 元気で過ごせます。

ヨガのポーズは一切ありませんので、

気軽に体験しましょう。



西条市
笑いヨガティーチャー
丹下隆清 (たかまる)

笑顔を
広げたい健康を
わっはっはー
笑いヨガは

【主催・お問合せ先】 社会福祉法人 四国中央市社会福祉協議会

本 所 ☎ 28-6127 川之江支所 ☎ 28-6237

土居支所 ☎ 28-6351 新宮支所 ☎ 72-2774