

ボランティア紹介



星原 稔子さん

ボランティアとしてお世話になっております。月に数回皆様と会っています。少し若返った感じがあります。がんの手助けが出来ればと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

つら

輝かしい新年の始まりです。寒い寒い何をするにも億劫で、暖かくなってからと思っていると、四月になり暖かくなつた頃には、はや一年の三分の一は終わろうとしていることになりました。一年はあつという間に過ぎます。今年こそはという意気込みでスタートしたいですね。

目標を実現させるための三つのこと

- ① 目標は否定文ではなく、肯定文で
- ② 具体的な目標に（小さな成功体験の積み重ね）
- ③ 目標達成後のことを考える

（日本カウンセラー学院 八橋岳史氏）

一歩ずつ一歩ずつ前進していきましよう。（浦島）



地域貢献活動

地域貢献活動の一環として、中電工・真庭営業所の方が、十一月十七日の午前中わたぼうし施設の電気・空調設備点検をボランティアで行って下さいました。電気だけでなくエアコンまで掃除をしていただき、利用者様・職員とも気持ち良く過ごす事が出来ています。お忙しい中、ありがとうございました。

健康だより

一日一笑く笑う門に福来りく

「笑い」には心のみならず、「脳の活性化」「免疫力の強化」「運動能力の向上」という効果があるといわれています。「笑う」ことで自然に腹式呼吸ができます。腹式呼吸で酸素が脳にゆき渡り、自然に、また意識して大きな声で笑うと、それが「脳の活性化」につながるといわれています。

笑いは、目や耳などから入ってきたさまざまな刺激情報が脳に伝わり起こります。たいいていの笑いは、副交感神経が活発にはたらくリラックスした状態をもたらします。楽しく笑うことにより血液中のナチュラル・キラー細胞が活性化し、自然治癒力が強まるという医学的効果があります。笑いは体の中枢にはたらきかけ、脳が活性化し思考力がよくなる、笑ってリラックスすると話の理解力がよくなる、また、ストレスが軽くなる、老化防止などのメリットがあります。

『笑う門には福来る』ということわざがあるように、時には「笑う」こと、「微笑む」ことを心がけて「笑い」を生活に意識的に取り入れてみるのもいいのではないのでしょうか。お笑い番組を見たり、冗談を言い合ったり、コメディ映画を見る、マンガを読む。笑おうと思えば、いくらでもきっかけは日常にあります。大笑いすれば少々のストレスは忘れてしまうでしょう。また、おかしくなくても笑顔を作るだけでも効果はあるそうです。毎日、楽しく笑う習慣をつければ、病気になるににくい若々しい生活を送れるということでしょうか。

作り笑いでも免疫力が高まり、ナチュラルキラー細胞の働きが活発になるそうです。これは顔の筋肉が動くことによつて何らかの神経伝達物質が作られ、脳へ伝わるためと考えられています。

「笑い」は神から人間への最高の贈物。温かい心からの笑顔は、人間関係の潤滑油にもなり相手をホッとさせ、自分自身の気持ちも落ち着きます。笑顔でいることはあなたの魅力を何倍も引き出すだけでなく、心身に癒しと元気を与えてくれます。毎日をはつらつとした笑顔でイキイキと過ごしたいものですね。（中芝）



Warai.pappy34.com/16用

編集後記

二〇一一年の新しい年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。皆様にとつて今年もいい一年でありますよう、心からお祈り致します。「わたぼうしだより」は、今年も楽しい記事をいっぱいお寄せいただき、皆様のお手もとにお届けしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお祈り致します。（けいこ）