



今月の講師
NPO法人LCL インストラクター
小園 幸・こぞのみゆき
笑いはストレス解消の特効薬。そして人と人をつなぐ最高のコミュニケーション手段です♪

笑う門には福来る

最近思いっきり笑ったことありますか？
ほっぺたが痛くなるほどお腹がよじれて涙が出るほど大笑いしていますか？
今回は、最近の研究で科学的に証明されてきた、笑いに及ぼす笑いの効果について紹介いたします。



笑いは免疫力を高める

免疫機能は年齢とともに低下するといわれていますが、笑いによってNK細胞の活性化が報告されています。

NK細胞がナチュラルキラー細胞とは、その名のとおり生まれるがらに殺傷能力を備えている免疫細胞(リンパ球)の一つで、ほかの免疫細胞とは違い、誰の命令も受けずに体の中を幅広く行動し、ウイルスや細菌が細胞などに対して攻撃できる非常に優秀な免疫細胞なのです。

現在では、このNK細胞を用いたがん治療なども「副作用のない治療」として注目されています。

笑いで自律神経機能が活発に
顔の筋肉を動かすと、副交感神経の働きが活発になるためリラックスできます。よく笑い、自律神経の機能を活発にすることによってホルモンのバランスがよくなり、お肌の

もよきんこきんこになる効果も期待できます。

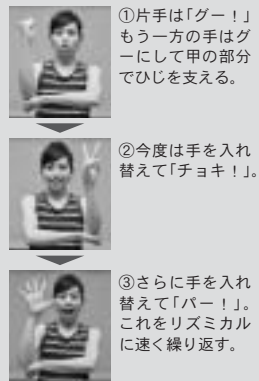
笑いは内臓を刺激する

笑うことにより、腹部と横隔膜が大きな振動で揺れ動き、内臓がマッサージされます。その作用で便秘や胃痛が改善されることもあります。

笑いは脳を刺激する

笑うことで脳が元気になる、やる気が出て思考力も向上！右脳、左脳、脳の記憶と関係の深い海馬の血流量が増加して認知症予防になります。

笑って脳トレ 頭の体操



友だちや家族と見せ合いっこしながらやってみよう！できなかつたらお腹抱えて笑っちゃおう♪

海馬とは、脳の中にある唯一細胞分裂を繰り返す神経細胞が集まる器官です。入力された情報の整理及び記憶をつかさどっています。

そのほかにも、笑いにはストレス解消や疲労回復など、まだまだたくさん効果があります。笑い健康法の第一歩として、毎朝洗顔時に、鏡に向かって5秒間、頬の筋肉を緊張し緩めるを繰り返して練習してみてください。朝から脳も身体も元氣ピンピンな枕崎人を増やしましょう！

「笑って脳トレ」と題して頭の体操を一つご紹介いたします。笑いと体操ダブルで脳と身体をリフレッシュ！お友だちや家族と一緒にチャレンジしてお腹抱えて大笑いしましょう。わっはっは！ワッハッハ！」

消費生活Xマ

「買い取ります」に注意

消費生活相談室 TEL72-1111 内線329

「買い取ります」という電話や、パンフレットの送られたタイミング等から「劇場型」である可能性も考えられる事例です。

「劇場型」勧誘とは、販売業者に対し「商品や権利を販売会社から購入すれば、購入額を上回る金額で買い取る」という勧誘、販売会社との取引が消費者にとって有利な取引であると誤認させ、販売業者と契約をするように仕向け、契約させた後、買った者とはその後連絡が取れなくなってしまうことがほとんどであり、詐欺的な取引である可能性が極めて高いものです。

今回は納骨堂でしたが、ほかにも未公開株や水源地の権利など「劇場型」の投資トラブルが後を絶ちません。一度お金を振り込んでしまった場合、返金は難しい事例も多く、契約する前には慎重な判断が必要です。トラブルになった場合は、早急に消費生活相談室までご相談ください。

みんなの子育て応援団 #4



はじまりました こんにちは赤ちゃん訪問

(乳児家庭全戸訪問事業)

事業の内容
各家庭に健康センターから訪問員をご連絡します。訪問スタッフ(助産師、保育士、保健師)1名が訪問し、主に次のような支援を行います。

- ①母親の健康状態の把握
- ②乳児の発育・健康状態の把握
- ③養育環境の把握
- ④育児に関する不安や悩みへの相談
- ⑤3、4か月児健康診査と予防接種の案内、子育て支援に関する情報提供

戸別訪問だからできること
5月27日、1か月児のいる水流さん宅を訪問スタッフが平真由美さん(助産師)が訪ねました。身長と体重を測ったあと、健康チェックや育児相談

市
市内すべての生後4か月までの乳児のいる家庭を訪問し、体重測定や育児相談などを行う「こんにちは赤ちゃん訪問」が5月からはじまりました。

この事業は、子育ての孤立化を防ぎ、様々な不安や悩みを聞きとることで、子育て支援に関する必要な情報提供を行うほか、親子の心身の状況や養育環境等を把握し、助言を行うことを目的としています。

アドバイスなど約30分の訪問は、楽しい会話をしながら進んでいきます。

専門家による訪問なので、より具体的なアドバイスが可能で、スタッフが訪問の際はぜひ、いろんなことを相談してみてください。

◎問合せ 健康センター
TEL 727176



▲訪問の際は身分証明書を提示します

訪問を終えて

水流ゆきさん
野乃果ちゃん(2歳)
椋汰くん(1か月)

■育児についての相談も気軽にでき、アドバイスもしてもらえました。子どもの身体測定もあり、成長を実感できました。

「青少年の健全育成に熟意と行動力を持つ人材」として自治公民館から推薦され、教育委員会の委嘱を受けた平成23年度の青少年指導委員71名が決定しました。青少年指導委員は、4～5歳のグループで毎月夜間の巡回補導にあたり、青少年への声かけを行うなど、地域の青少年健全育成に力を入れていただいています。

公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名
山手町	宿里 勉	高見町	小川 義隆	瀬戸口	中村 郁郎	東白沢	白澤 真理子
東本町	井上 智栄	汐見町	中釜 潤登	中 村	中村 道雄	西白沢	白澤 友子
宮前町	揚村 秀三	住吉町	加治 秀昭	西 堀	吉嶺 勝郎	板 敷	神谷 比呂美
日之出町	宮下 てい子	白窪 いち子	千代田町	西 堀	藤原 守	依 積	田畑 佳代
木 原	新屋敷 幸子	緑 町	内田 厚志	麓 原	永江 拓也	山 崎	山崎 昌子
岩 戸	田中 克己	亀 沢	長谷 慎吾	上 竹	山崎 忠浩	中 野	二宮 京子
折口町	萩原 耕一	平田 湯	野村 和弘	道 野	上竹 親志	茅 野	茅野 かおり
西本町	新屋敷 拓	石ヶヶ嶺	山崎 修	水 流	吉原 ひとみ	野 茅	茅野 みゆき
港 町	吉松 幸夫	山 小	原口 英隆	湯 下	長谷 博	塚 崎	真茅 弘美
恵比須町	上釜 十三男	山 小	園 未治	湯 下	利香	森 田	宮崎 秀明
中 町	松崎 伸男	宇 都	田中 勝則	木 場	藤田 加代子	山 水	山下 誠
旭 町	小原 士朗	桜馬場	木原 孝亮	通 山	佐藤 正秀	佐 多	佐多 繁
泉 町	新屋敷 和子	桜山住宅	板倉 幸代	通 山	佐藤 悦郎	真茅 祥子	真茅 勇
新 町	立石 芳仁	松 下	岩下 昌代	四 宮	西之 伸一	有 園	有園 勇
桜木町	吉留 謙二	下 園	下園 久美子	湯 山	山口 香代子	楠 村	楠村 まゆみ

問合せ 生涯学習課 TEL72-0170