

平成 28 年 8 月 27 日

第1回 つどいの広場

「笑い与健康」



上大和川住宅集会室におきまして「つどいの広場」を開催いたしました。

第1回目として、「笑い与健康」をテーマにヤクルト販売（株）広報室から丸山さまを講師にお招きし、スライドを活用しながら、笑うことは健康

における重要なファクターであり、免疫力の向上など病気の予防に効果がありますと解説。

笑いはお金のかからない健康法です。



続いて「綾小路きみまろ」のDVDを鑑賞し、参加者が実際の笑いを体感していただきました。1人で家に居ると話し相手もないし、大笑いすることも久しぶりやと参加者から漏れていました。

地域の介護・福祉の相談窓口である矢田地域包括支援センターと矢田東在宅サービスセンターのことを紹介させていただき、第1回目を終わりました。

「つどいの広場」では、自治会と共催し、集会室を活用して住民同士の交流と健康や介護などに関する知識を楽しくお伝えしていこうと思っております。

みなさんお誘いあってご参加ください。

