

令和2年9月号

【第314号】

# ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel45-7287 （講座直通）  
（知立市福祉の里ハツ田内） Tel82-8833 （代 表）



フラワーアレンジメント講座 加藤 敏子 さん



# 講座紹介



第1水曜日の午後1時30分から3時30分に開催します。

『笑いヨガ講座』です♪

ようやく8月から笑いヨガ講座も開講式を迎えることができました。



笑いヨガとは、インドが発祥で、「笑う動作」＋「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法です。

実際に笑わなくても、声に出して、「ハハハハ…」と笑う動作をするだけで、誰でも簡単に多くの酸素を体に取り入れ、ヨガのような健康効果が得られます。

血流量の増加により、脳の活性化がおこり、気分爽快になることが医学的な実験により立証されています。

また、笑うことによって全身の毛細血管が発達するため、高血圧の予防や改善につながったり、代謝が良くなることで、糖尿病や肥満を予防・改善したり、自律神経の働きを整えたり、脳をリラックスさせることで、不安や緊張を和らげる働きもあるそうです。

ご自宅で、小声でいいので「ハハハハ…」と笑ってみてください。体が活性化し、気持ちも前向きになれて、いいこと尽くしですよ。

## 副作用ゼロの笑いの力



幸せホルモン

免疫力UP	有酸素運動
美肌効果	うつ克服
不眠解消	血圧低下
鎮痛効果	認知症予防





## 十五夜

旧暦の8月15日の満月夜のこと。

新暦では9月の中旬から下旬にあたります。

空気が乾燥しはじめ、月が鮮やかに見えることと、過ごしやすい気候であることから、観月の風習が根付いたと考えられています。

かつては、どの家庭でも縁側があり、十五夜には、月見団子や里芋・栗などとススキを供えて月見をしたそうです。

今年はコロナで、家で過ごす時間が多く、気持ちも下向きになっているからこそ、夜空を見上げて、ゆっくりお月見をして、月のパワーをもらいましょう！！

## お知らせとお願い



※ 今年の福祉健康まつりは、残念ながら中止とさせて

いただきますので、ご了承ください。

※ 講座再開時より、講座ごとに消毒作業を行っておりますので、

午後からの講座にお出かけの方は、**13時過ぎからの入室に**

ご協力お願いします。

※ 今後、万一、休講の場合は、随時、ご連絡させていただきますので、

よろしくお願いします。





# 令和2年9月 デイサービス講座予定表

上段 午前

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		オカリナ		休  講		
		パッチワーク	笑いヨガ	休  講	陶芸	
6	7	8	9	10	11	12
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の 小物作り	書道	
		英会話		おえかき	休  講	
13	14	15	16	17	18	19
休館日	て作りえほん	オカリナ	絵てがみ	太極拳	休  講	
	パソコン	パッチワーク		休  講	陶芸	
20	21	22	23	24	25	26
休館日	敬老の日	秋分の日	フラー アレンジメント		書道	
				おえかき	休  講	
27	28	29	30			
休館日						
	パソコン					

10:00～12:00

て作りえほん・オカリナ・ペン習字・ちぎり絵・絵てがみ  
フラーアレンジメント・布の小物作り・太極拳・書道

13:30～15:30

パソコン・パッチワーク・やさしい英会話・カラオケ  
おえかきクラブ・陶芸

※直前に諸事情で予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

欠席の場合は、事前にご連絡ください。  
**TEL 45-7287 (講座直通) 82-8833 (代表) FAX83-4070**  
 担当：宇留生(うるう)・深川