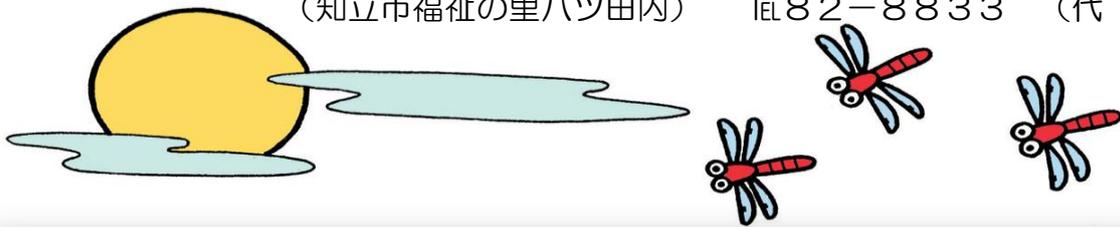


ふれあい

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
（知立市福祉の里ハツ田内）

Tel 45-7287（講座直通）
Tel 82-8833（代表）



書道講座のみなさん



講座紹介



笑いヨガ 講座



今月は、笑いヨガ講座をご紹介します。

毎月、第1水曜日午後1時30分から3時30分に開催しています。

時々「笑いヨガってどうやってやるの?」と質問されます。今年度から入られた方もいらっしゃると思いますので、あらためて説明します。

笑うことは、免疫力アップやリラックス効果により自律神経が整い脳や体にいい!ということ、その笑いほうそ笑いでも同じ健康効果が得られる!ということが医学的に証明されているので、「笑いヨガ」は、その笑いの効果を利用して考えられた呼吸法(ヨガ体操)です。

「ホ・ホ・ハハ」のかけ声とともに体を動かし、体内に酸素をたっぷり取り込むことで、血流がよくなり体温も上がります。初めはうそ笑いでもやっていくうちに自然に笑えて、楽しくなってきます。

ヨガのため、基本的に激しい動きはなく、イスに座った状態で手拍子に合わせて身体を捻る体操なので、どなたでも参加できると思います。

いつでも見学・体験希望、お受けしています。いかがですか?

9月は、アルツハイマー（認知症）月間です

9月21日は“世界アルツハイマーデー”です。この日に関連して、9月はアルツハイマー月間として特にこの時期は、認知症に関する正しい知識を広め、患者さんや家族への支援を呼びかける啓発活動が、日本各地で行われます。

今年（2025年）は、65歳以上の4人に1人が認知症を発症すると予測されており、認知症は誰にとっても身近な問題になりつつあります。知立市の社会福祉協議会でも、包括支援センターが中心となって、認知症に関する講座や認知症カフェなど、適宜開催されています。この機会に認知症について学びたい、もし家族が認知症になったら…など関心がありましたら、利用してみるのもいいですね！

認知症支援のシンボルカラーはオレンジです

【認知症予防の10か条】

1. 塩分と動物性脂肪を控え、緑黄色野菜や魚を積極的に摂取し、バランスのよい食事を摂取しましょう。
2. 適度に運動を行い、足腰を丈夫にし、ウォーキングなどの有酸素運動を習慣にしましょう。
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を送りましょう。
4. 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）の予防・早期発見・治療に努めましょう。
5. 転倒に気をつけましょう。頭の打撲は認知症のリスクを高めます。
6. 興味をもって新しいことを学び、知的好奇心を刺激しましょう。
7. 考えをまとめて表現することを意識しましょう（頭を使い、脳を活性化させましょう。）
8. 人との交流で、こまやかな気配りをし、よい付き合いを心がけることで、心の健康を保ちましょう。
9. おしゃれをしたり、趣味を楽しんだり、いつも気持ちを若々しくいられるように心がけましょう。
10. くよくよしないで、明るく前向きな気持ちで過ごしましょう。

令和7年9月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			太極拳			
	スマホ	火曜チクチク	笑いヨガ		陶芸	
7	8	9	10	11	12	13
休館日	えほん	ペン習字	ちぎり絵	布の 小物づくり	書道	
	パソコン	英会話			健康体操	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老の日		絵てがみ		歌う会	
		火曜チクチク			陶芸	
21	22	23	24	25	26	27
休館日		秋分の日	フラワー		書道	
	パソコン				健康体操	
28	29	30				
休館日						

10:00~12:00

て作りえほん・ペン習字・太極拳・ちぎり絵・絵てがみ
フラワーアレンジメント・布の小物作り・歌う会・書道

13:30~15:30

スマホ・えほん・パソコン・英会話・火曜チクチク
笑いヨガ・健康体操・陶芸

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