

令和8年2月号

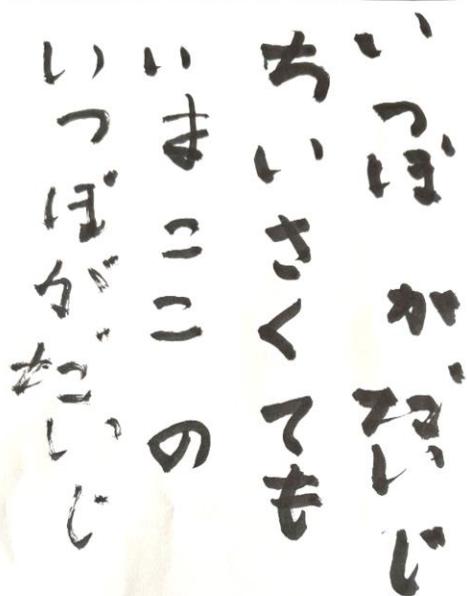
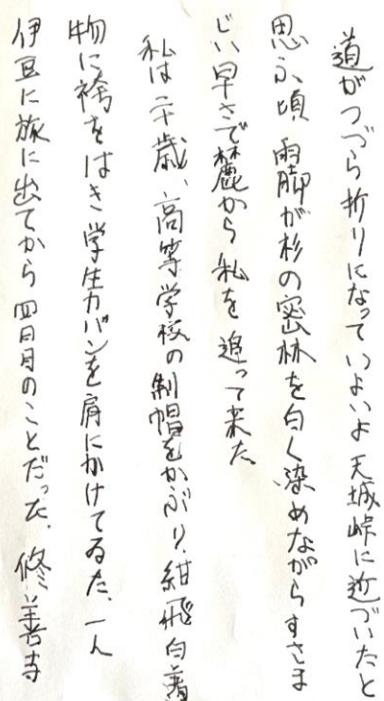
〔第379号〕

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)

ペン習字



山下恵子さん（左）・神谷宣次さん（右） 作品

講 座 紹 介



今月は、新「笑いヨガ講座」をご紹介します。講師が倉地先生に代わり、新たに12月より再開しました。

笑いヨガはあらゆる手法があるようで、以前の先生とはまた違った形で楽しんでいます。しかし、基本の呼吸法は同じで、体内にたっぷり空気を吸い込み、血液循環を良くすることで、体温を上げ、免疫力をアップさせ、病気を寄せ付けない体作りが目的です。

倉地先生の講座は、第2水曜日13:30から開催しています。興味のある方、都合のつく方、みなさんと講座で笑って、もっと元気になりませんか？

ひとりでも多くの方のご参加をお待ちしています！



「セルフタッチ」で心身をゆるめよう！

2月4日に暦の上では「立春」ですが、まだまだ今が1番寒い時季ですね。日頃のストレスに寒さのストレスも加わり、心も身体も調子を崩しやすくなるのは、自律神経の乱れが関係しているかもしれません。ストレスなどによりガチガチになった心身をゆるめる方法のひとつに「セルフタッチ」があります。以前の笑いヨガでやっていましたので、ご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、セルフタッチとは、言葉のとおり自分で自分をなでることです。自分でなでたり、さすったりすることで脳からオキシトシン（幸せホルモンの一種）が分泌されます。何度かさすることで、リズミカルな刺激となり、セロトニン（こちらも幸せホルモン）が分泌され、これらのホルモンの効果で副交感神経が優位になり、不安がやわらいだり、穏やかな幸せを感じ、リラックス効果が期待できるのです。自分以外の人にやってもらう方が、高い効果が得られる場合もあるそうですが、関係性によっては警戒心を抱いたり、遠慮があったりするとリラックスしづらいこともあるため、セルフタッチの方がいつでも気兼ねなくできるためおすすめです！

セルフタッチの方法（笑いヨガ講座での手順1例）
呼吸を整えながらリラックスした姿勢で行いましょう

- 1) 両手を合わせてこすり、手を温める
 - 2) 頭から肩まで3回なでる
 - 3) 再び両手を合わせてこすり、手を温める
 - 4) 肩から腰まで3回なでる（その時に自分へのハグも加えると効果的）
 - 5) 再び両手を合わせてこすり、手を温める
 - 6) 腰から足先（届く範囲で）まで3回なでる
- ※ 特に決まったやり方はないので、ご自由にお試しください



令和8年2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		
		火曜チクチク			陶芸
8	9	10	11	12	13
休館日		ペン習字	建国記念の 日	布の小物作り	書道
	パソコン	英会話			健康体操
15	16	17	18	19	21
休館日	えほん		絵てがみ		歌う会
		火曜チクチク			陶芸
22	23	24	25	26	27
休館日	振替休日	ペン習字	フラワー		書道
		英会話			健康体操

10:00～12:00

て作りえほん・ペン習字・太極拳・絵てがみ・フラワー
布の小物作り・書道・歌う会

13:30～15:30

パソコン・火曜チクチク・英会話・陶芸・健康体操

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