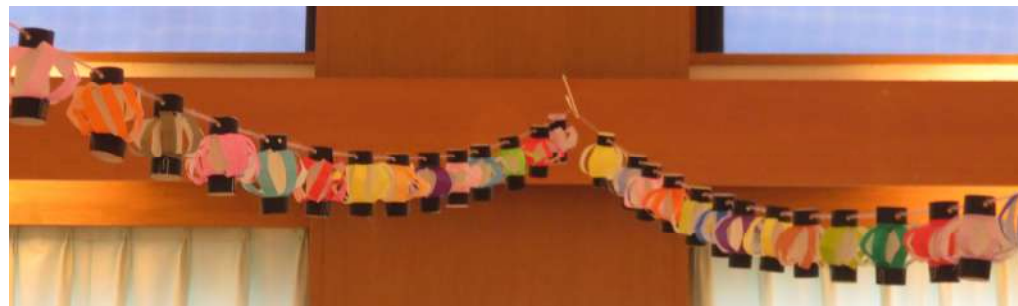


まゆっこ

2024年 夏号
(2024.7)

ゾーン・サポートきぬの郷
多機能型通所支援事業所： まゆ
保育所等訪問支援事業所： つむぎ
相談支援事業所：糸ぐるま



みんな知ってる？笑顔の効果

『笑う門には福来る』ということわざは有名ですね？

ことわざの通り、笑いは沢山の福をもたらしてくれます。

笑うと、脳から『セロトニン』というホルモンが分泌され、このセロトニンは分泌されると幸せな気分を感じやすくなることから『幸せホルモン』とも呼ばれ、自律神経が整ったり、免疫力が上がったりと、体や心にいい影響を与えてくれます。反対に不足すると、ストレスを感じやすくなったり、頭痛などの体の不調に繋がったりするとも言われています。

普段から笑っていると思っていても、実は赤ちゃんは約400回笑うのに対し、大人は約15回しか笑っていないのだとか・・・結構ショックですね。私は、もっと皆の笑顔が見たい！笑ってほしい！そんな思いから今年度も笑顔あふれる楽しい活動内容を日々考えています。自分自身も楽しみつつ、皆さんが笑顔で楽しい時間を過ごせる事を目標に、これからも日々頑張りたいと思います。みんなで笑顔の回数を増やし、幸せホルモンを出していきましょう！

看護師 茂木 晶子

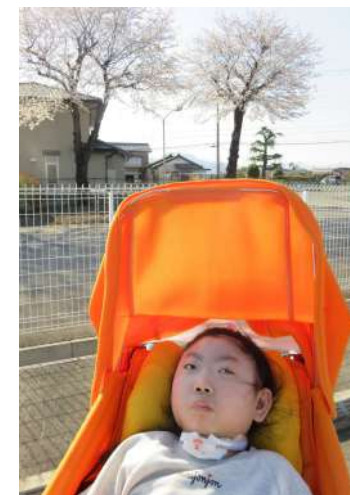
今年は梅雨の時期に気温が高く、場所によっては40℃ぐらいまで上がる場所があったり、雨の日でも蒸し暑かったり、今までの梅雨ではない感じでした。

その後は涼しい感じになりましたが、いろいろな場所でたくさん雨が降り、静岡や中国・四国・九州地方では線状降水帯が発生し、崖崩れで建物がこわれ道路が寸断したり、道路が冠水したりすることがありました。

梅雨時期にいろいろなことがありましたが、梅雨明けして暑い夏がやってきます。今年もとても暑くなるのでみなさんも熱中症対策を行い、より良い夏になるようにお過ごしください。

支援員 市川 透

お花見



誕生日会



買い物



こいのぼり



ひまわりの種まき

