



で愛・ふれ愛・ささえ愛の町づくり 支え合い会議仲宿 かわら版

笑いは副作用のないくすり

笑う門には福来る

【笑いの効果】

(日本笑いヨガ協会『笑いヨガで超健康になる』より引用)

- ★認知症予防
- ★血圧・血糖値の改善
- ★ストレス解消
- ★免疫力アップ など



皆さん笑っていますか？

日常生活で笑いを！目指せ1日100回笑い

歯みがき笑い (日本笑いヨガ協会「お口の笑トレ」より引用)

「イー」とできるだけ大きく口を横に伸ばして、
「ハッハッハ…」「イッヒッヒッ」



高齢者を元気にする場・「かよう亭」開催スケジュール

毎月 火曜日の午前 と午後に開催 しています。	午前１０時～１１時	午後２時～３時	・開催場所:氷川図書館３階 ・６５歳以上の高齢者が参加 できます。 ・水分補給のため、飲み物を 持参してください。
	元気おとセン体操など	簡単脳活講座など	
	初めて参加する方は事前にお問合せ 下さい。 Tel:5944-4611		

発行
支え合い会議
仲宿地区
令和3年11月

ホームページ



支え合い会議仲宿 事務局

〒173-0013 板橋区氷川町 47-9
ライオンズマンション 大山氷川町 101
Tel:070-2636-2275 Fax:03-5375-3312
Mail:itabashi.sasaeai@gmail.com
URL:https://www.sasaeai.org/



いたばし社協キャラクター

こころちゃん

裏面も御覧ください。↓