

はればれ通信



日暮れが早くなり、秋の深まりを感じる今日この頃です。
皆さまは、いかがお過ごしでしょうか？
体調を整えて、涼しい季節を楽しみたいものですね。



さて、先日当部で開催した「笑い（ラフター）ヨガ」を、
ご紹介します。

「笑いで秋田を明るく」



笑いヨガ認定ティーチャー
伊藤 晴美さん

「笑いヨガ」とは、笑いの体操とヨガの呼吸法を取り入れた新しい健康法のことです。

「笑うことは健康にいい」という言葉を、聞いたことがあると思いますが、普段の生活の中では、意外に笑う機会は少ないです。

笑いヨガにはストレス解消や免疫系機能の強化などの効果があります。

また、心から笑っても、作り笑いをしても、身体への効果は同じだそうです。

それなら、笑いを体操と考えて、大いに笑って元気になりたいものです。

「ホッ、ホッ、ホッ、ホー、ハッ、ハッ、ハー」と、ヨガの呼吸法を取り入れたウォーミングアップから始まり、次第に大きな笑い声が会議室に響きわたりました。声を掛け合いながら、手をたたき、腕を動かします。腹式呼吸を取り入れ、手のつぼも刺激します。

目も口もいっばいに開き、腹の底から（腹式で）笑います。

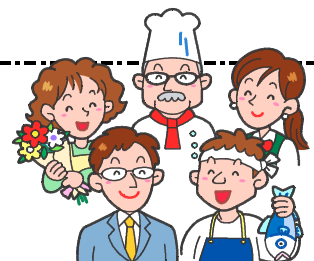
他の人の顔を見て、笑いが誘発され、本当の笑いの渦が広がっていきました。

表情筋が鍛えられ、美容にもいいそうです。身体もぽかぽかしてきました。

いつでも、手軽にできて、費用もかかりません。

元気になりたい方は、ちょっと試してみませんか。

自殺予防ラジオCMを放送しています。

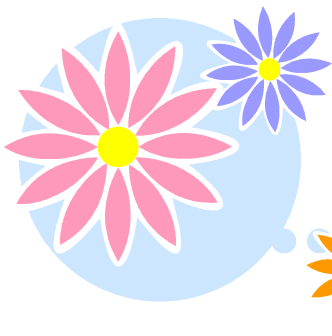


ABSラジオ、エフエム秋田でラジオCMを放送しています。

今回のラジオCMには、悩みを抱えている方々への「ひとりで抱え込まず、誰かに話してみよう」というメッセージと、周囲のみなさんへの「身近な人の小さな変化に気づき、話を聴いてほしい」というメッセージが込められています。

ラジオをお聞きになる機会がない方は、「美の国あきたネット」（秋田県公式Webサイト）で、ご試聴いただけます。

※組織別案内＞健康福祉部＞健康推進課＞調整・自殺対策班＞自殺予防ラジオCM放送



<相談機関の紹介>

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338



24時間対応 通話料無料

通話による聞き取りが難しい方は、ファクシミリでのご相談にも応じております。

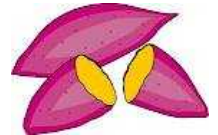
FAX 03-3868-3811

~どんな方のどんな悩みでも受け付けます~

生活・仕事・住居・死にたい・心・家庭・お金・病気・障がい・犯罪性・DV・子ども・法律・教育・人間関係・その他

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

※秋を感じるメニューをご紹介します。



☆さつまいもご飯（4人分）☆

<作り方>

<材 料>

お米	2合
さつまいも	大1/2本
酒	大さじ1
黒ごま	適量

- ①さつまいもは、1口大の角切りにして、水に浸してアク抜きをする。
- ②お米をとぐ。
- ③炊飯器にお米を入れ、水を2合分入れて酒を加える。
- ④③にアク抜きしたさつまいもを入れて、炊く。
- ⑤炊きあがったご飯に、適量の黒ごまをふって、できあがり。

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪ 作詞：高野辰之 作曲：岡野貞一

今回は
「故郷」
です。

兔追いし かの山
小鮒つりし かの川
夢は今もめぐりて
忘れがたき故郷



我が町のサポーター

編集後記(^o^)

今年の残暑はこのほか厳しく、長かったですね。
秋風を感じてほっとしたのもつかの間、朝は涼しすぎてくしゃみがでたり、体調管理が難しい今日この頃です。
疲れがしやすい季節ですので、御無理をせず、お身体を御自愛くださいね。

発行：秋田県秋田中央保健所
湯上市昭和乱橋字古開172-1
電話：018-855-5170

