

MAKI.COM

いきいき

マキコム

2016.5.20  
6月号

柏市社会福祉協議会  
〒277-0005 柏5-8-12  
TEL 04-7165-0880

KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU



まきちゃん

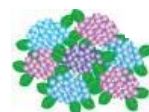
いよいよ、暑くなってきたね～

体が暑さに慣れないこの時期こそ、「熱中症予防」が大切！

こまめな水分補給と体調管理に気をつけようね～

“いきいきマキコム”を活用して

今年の夏も“笑顔で元気で”だよ～♪



### 社協の出前講座は笑顔いっぱい！

日程が合えば、  
地域に出前いたします。  
ぜひ、ご連絡ください。  
ボランティアセンター  
☎7165-0880



### 老人福祉センターで「てんとう虫テスト」

転ばない体づくりの第1歩



中央老人福祉センターで

### 新婦人柏支部みどり会で「おちやのま体操」！

千代田ふるさとセンターで



歌を歌っておちやのま体操をすると、みんなリラックスしていい笑顔になりました。一緒に「グーパーやりズム膝たたき」で大笑い。体操をして元気になって、介護予防って気軽に楽しくできることを学びました。

テストの結果票を見ながら、「推定歩行年齢が50歳だったよ。」など会話が弾みます。自分の体と向き合って、転倒予防の大切さを再確認です。

沼南老人福祉センターいこい荘で

### 熱中症予防！ Pointは2つ！

#### 暑さを避ける工夫

- 室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機で温度調節
- 涼しい服装で、日よけ対策
- 無理をせず適度に休憩
- 暑さに体を慣らそう

#### こまめな水分補給

- 汗をかいたら、のどが渇いていなくてもこまめに水分と塩分を取る
- 経口保水液を活用する

日頃からの栄養バランスの  
良い食事と体づくり  
が大切だよ♪

まきちゃんの  
ルンルン気分



ねえ～ 聞いて、聞いて...  
まきちゃんに、新しい仲間が増えたよ  
それもおたん うれしいな♡  
もう知っている人もいるかな ドキドキ  
もう講座で会った人もいるよな♪  
ひとりはタッキーこと、瀧澤くん  
もう一人はよーこちゃんこと、伊藤さん  
そしてなんとおんなじ まきちゃんこと、  
高橋さん みなさん、どーぞよろしくね  
みんなのイラストはこれからの楽しみ♪

柏商工会議所の公開セミナー

《要申込》

「後悔しないために！今知っておくべき認知症対策と予防」

日 時 6月1日(水) 18:15～19:30

場 所 柏商工会議所4階402会議室

問合せ 柏商工会議所経営支援課(担当:吉岡さん)☎7162-3305

# 知っていますか？笑いの健康パワー！

東京法規出版 いつも笑っていますか 毎日笑って健康長寿リーフレットより

『笑う門には福来る』  
いつも笑顔を中心掛けるだけで  
笑いの効果パッチリだよ〜♪



- ▶ 笑いは すぐよく効き、いつでもどこでも手軽にできて、お金もかからず、副作用もない、そして気持ちがいい・・・『百薬の長』なのです。
- ▶ 表情だけの作り笑いでも、脳は笑いとして認識して、同じ効果があるそう。そして笑いは周囲に伝染し、本当の笑いを呼び、笑いの輪が広がります。『笑う門には福来る』なのです。

笑って  
元気に

笑の1

鏡の前で笑顔レッスン  
毎日表情筋を動かそう



表情を柔らかく



目で笑ってみよう



口角を上げてみよう



様々な表情を作ってみよう

笑って  
元気に

笑の3

積極的に笑う機会を作ろう

- ▶ 面白い話を聞いたり、自分で考えたりする。
- ▶ 面白いことがなくても、いつも表情は笑顔を中心掛ける。
- ▶ 心の底から楽しく笑う。大きな声で笑ってみる。
- ▶ 歌を歌うなど、自分の好きなことに打ち込む。
- ▶ 「好きなこと」をイメージする。
- ▶ 落語や漫才、お笑い番組や笑える本などで笑いを楽しむ。
- ▶ 笑顔で家族や近所の人や友人にあいさつする。
- ▶ 毎日笑ったことを日記に書き留める。
- ▶ 面白かったことを友人に話し、一緒に笑う。
- ▶ 笑いヨガに挑戦してみる。 などなど



ある調査によれば、小学生は1日平均300回笑うそう、では、70代は1日平均何回笑うでしょうか？

笑って  
元気に

笑の2

笑いの効能  
(笑った後に確認された効果)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| NK細胞の活性化等   | ▶ 免疫カアップ    |
| 食後の血糖値増加抑制  | ▶ 糖尿病の予防・改善 |
| 炎症作用の低減     | ▶ 関節リウマチの改善 |
| 副交感神経の活性化   | ▶ 心の健康      |
| 脳波がリラックス状態に | ▶ 活カアップ     |
| 脳の血流アップ     | ▶ 認知症予防     |
| 血液の循環が良好に   | ▶ 心臓病・脳卒中予防 |

▶ その後はダイエット効果や魅カアップ効果も！

笑って  
元気に

笑の4

笑顔へのキーワード  
自分に合ったことからチャレンジ！

おしゃべり (Talks)	睡眠 (Sleep)	泣く (Tear)
旅行 (Travel)	感謝 (Thanks)	休養 (Recreation)
息抜き (Relaxation)	信仰 (Religion)	呼吸法 (Respiration)
皆との楽しい食事 (Eating)	楽しむ・熱中する (Enjoy)	運動 (Sports)
歌う (Singing)	買物 (Shopping)	温泉 (Spring)
孤立にならない (Friend)	疎遠にならない (Sex)	笑い (Smile)
ほろ酔い (Sake)	など	クイズの答え：2回程度

地域活動応援  
まなび倶楽部

折り紙  
夏編



講座では、  
よーこちゃんの体操も！

講座で学んで地域で教える  
がテーマの折り紙講座。いつ  
も大人気です。  
みなさん、サロンや地区社協  
イベント、老人会や施設のボ  
ランティアで教えています。  
指先を使って、脳トレにもな  
り、介護予防に最適です！

ドレッシング  
バッグ



ペンギンの  
ペットボトルキャップ



折り方はボランティアセンターへ