

ちかつ たんとうしょくいん 地活の担当職員について

皆さんもすでにお分かりと思いますが、昨年7月より午前中の地活の担当職員が交代制となっております。今までは決まった職員が担当として行っていたのですが、色々な職員が入る事で、バラエティー豊かなお話が出来ているのではないのでしょうか？

地活を利用している人数も、以前よりは数段増えており、皆さんが色々な職員とのお話を楽しみに来てくださっているのだと考えています。

又昨年末に地活を模様替えした事で、個別対応できるスペースが出来、より過ごしやすい居場所になったのではないかと思います。

今後も皆さんのご意見をお聞きしながら、過ごしやすい地活を自指していきたく思っております。宜しくお願いします。m(_)_m

へん しゅう こう き 編集後記

あっという間にお正月も過ぎ、2月に入りましたが、まだまだ寒い☹️日が続きますね。今年はドカ雪が降っていないので、3月にかけて降るのかなーと心配をしている今日この頃です。早く春が来て、ツルツル路面を気にせず、歩きたいものですね。

は～るよ～来い は～やく来い♪♪🌸

オリジン origin 通信

Vol 14 令和 6年 2月発行

おびひろちいきかつどうしえん
帯広地域活動支援センター ドロップイン

おびひろしにし しょうみなみ ちょうめ
帯広市西6条 南6丁目3ソネビル 2階

TEL0155-23-6073

FAX0155-20-7367



ピアサポタイム～^{まめ}豆まき



えがお こうか
笑顔の効果



「福は～うち、鬼は～外～」2月8日のピアサポタイムの時間に、ピアポーターの正野崎さんが鬼になり、豆まきをしました。「ガオー鬼だぞ～」と見事な鬼っぷりで、新聞紙を丸めた豆を、容赦なくぶつけていました。豆まきの後はみなさんで、落花生を食べながらお話しに花を咲かせていましたよ。



ピアサポタイムでは、ウォーキングやゲームなどの楽しい催しものを企画しています。皆さん気軽に参加してみてくださいね～



「笑顔って素晴らしい！～笑う門には福来る！！」皆さんは1日どれくらい笑っていますか？今回は「笑顔」にどんな効果があるのかをご紹介します

・**免疫力が高まる**：笑うことでリンパ球の一種であるNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化され、免疫力が高まって病気の予防に役立ちます。

・**精神的に安定する**：笑う事で「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌され、安らぎや安心感が得られて、精神的に安定することも明らかになっています。また、思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態になります。

・**カロリー消費でダイエット**：人間は10分笑うと約40kcal消費されると言われています。1時間のウォーキングで約200kcal消費（約33kcal / 10分）ということを考えると、笑うことはかなり効果的と言えます。

心から楽しいと思っていなくても口角を上げて笑顔をつくると、脳が「楽しい」と勘違いして、癒しホルモンが分泌されます。その効果は、なんとチョコレート2,000個分から得られる幸福感に匹敵するといわれているのです。皆さんも今日から、実行してみたいはいかがでしょうか。



