

## 今年度の利用登録について

4月より新年度を迎え、地活を利用している皆様に、今年度の利用登録をしていただいています。ご協力よろしくお願ひします。

### 地活ミーティング



去る5/20(火)地活ミーティングを開催しました。参加者は、いつも利用して下さるメンバーさん男性ばかり6名。内容は地活のルールの振り返りを行い、今年度はメンバーさんと、職員とで「どこかに出かけよう!!」という意見が出て、7月にナイタイ高原、10月に動物園&ウエスタンに行くことが決定しました。これから色々と詳細を決めてお知らせしていきたいと思っておりますので、楽しみにお待ちくださいね。

### 編集後記

今年ももう5月になりましたね。暑すぎず寒すぎず、今が一番よい季節かもしれないね~今年の桜は、風雨にさらされなかったせいか、とてもきれいに見る事が出来ました。私の座っている事務所の窓からは、市役所裏の大きな桜の木がみえて、ピンクの可愛い色に癒されていました。

来月は地活のミーティングを行いました。うちの地活はプログラムがなく、メンバーの皆さんが自由に過ごせる場でもありますが、皆さんが決まりを守って利用してくれていることで成り立っております。その決まりを改めて確認すると共に、新たに皆さんと一緒に出来る事を考えていきたいと思っております。沢山の参加をお待ちしています。

【H】

## オリジン つうしん origin通信

Vol.19 れいわ ねん がつはっこう 令和7年5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 じょうみなみ ちょうめ かい  
帯広市西6条 南6丁目3ソネビル2階

TEL0155-23-6073

FAX0155-20-7367



# 地活を担当する職員の紹介



センター長 森



竹内



寺下

地活を担当している職員です。宜しくお願ひいます。午前中、地活には職員が常駐しておりますので、お話ししに来てくださいね。待ってま〜す。



河井



増田



高須



羽賀

## ありがとう

### ありがとうがもたらす効果について・・・

「ありがとう」という感謝の言葉は、深め、心身の健康を向上させ私たちの生活を豊かにし、人間関係を向上させます。



#### ・ありがとうと言われるとなぜ嬉しいのか？

「ありがとう」という言葉を口に出すと、脳内から幸せホルモンのセロトニン、集中力が上がり意欲的になる幸福物質のドーパミン、絆ホルモンという別名で呼ばれるオキシトシン、免疫力が高まるエンドロフィンが分泌されるなどさまざまな嬉しい効果もたらされます。



#### ・ありがとうは何回言えばいいの・・・？

最近の研究で、一日に20回以上「ありがとう」と口に出すことで、いつもの素晴らしい効果が生まれることが分かってきています。

①：周りの人に「笑顔」を作ります。 ②：周りの人の「幸せの感情」を引き出します。 ③：「ポジティブ(肯定的)」な人間関係が築けるようになります。

やっってもらって当たり前？ 何かをされることに自分は慣れてしまっていないでしょうか？ 是非、一日20回以上「ありがとう」を言ってみましょう。

