

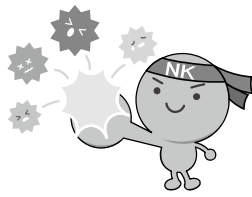
すこやかメニュー

笑う門には福来たる

健康な人でも身体の中ではがん細胞が毎日作られていきます。がん細胞や体内に侵入したウイルスなどを退治し、健康を保っているのが「NK（ナチュラルキラー）細胞」で

笑いの絶えない人の家には、自然と幸福が訪れるという意味を持つ「笑う門には福来たる」という有名なことわざがあります。つまり、笑っていれば幸せになれるということです。実は、笑うことは家庭に幸福を呼び寄せるだけでなく、身体の健康も呼び寄せることをご存じでしたか。笑いの何が身体に良いのかご紹介します。

す。私たちは笑うことでNK細胞を活性化させる物質を作らば、その物質が全身に運ばれてNK細胞にくっつき、とで活性化させることができます。NK細胞が活性化すると、がん細胞やウイルスを次々と退治していくので、免疫力が向上することにつながります。



脳を活性化させる新しいことを記憶するため重要な役割をもつ脳の海馬という部分は、笑うことで活性化され、記憶力が向上しま

「笑う門には福来たる」ということわざのとおり、幸せを感じることはできます。幸せを感じることは、笑うことで

思いつき笑うと、呼吸が腹式呼吸や深呼吸と同じような状態になります。鼻呼吸よりも多くの酸素を体内に取り込むことができるので、血行が促進されます。血行が促進されると新陳代謝も良くなりま

す。また、笑いは脳をリラックスさせる脳波を増やし、また、脳内の血液量を増加させるため、脳の働きを活性化させることが期待できます。

脳内にエンドルフィンというホルモンが分泌されるためですが、この物質は鎮静作用もあり、モルヒネの数倍の効果があると言われています。表情だけでも効果的



す。口角を上げて、笑顔で過ごすことは免疫力を向上させるだけでなく、楽しい気持ちにもしてくれます。毎日笑って、健康を呼び寄せてみませんか。

健康ひるば

●町立病院

TEL 53-2241

FAX 53-2242

●岩見沢保健所

TEL 20-0200

FAX 22-2514

●保健センター

TEL 53-3155

FAX 53-3177

健康カレンダー

11月 16 ~ 30日

- 16水 運動・口腔教室 9:30~11:30 保健センター
- 21火 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター
- 30水 運動・口腔教室 9:30~11:30 保健センター

12月 1 ~ 15日

- 6水 いきいきクラブなごみ会 10:00~12:30 保健センター
- 7水 運動・口腔教室 9:30~11:30 保健センター
- 7水 すっきりスリム教室 13:00~16:00 総合体育館
- 14水 運動・口腔教室 9:30~11:30 保健センター
- 14水 すっきりスリム教室 13:00~16:00 総合体育館

11月16日 ~ 12月15日

町立病院外来診療

- 整形外科（午前）
11月21日（火）、12月5日（火）
- 整形外科（午前・午後）
11月22日（水）、29日（水）、
12月6日（水）、13日（水）
- 眼科（午後）
11月21日（火）、28日（火）、
12月5日（火）、12日（火）
- 皮膚科（午後）
11月17日（金）、12月1日（金）、
15日（金）
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

戸籍の窓

こんにちは よろしく

10月4日
細 砂 城士郎じょうしろうくん 祐介・美玖
(北農場3)

ごめいふくを お祈りします

10月7日
若 井 勝 彦かつひこさん 76歳 北農場1
10月13日
小 林 良 豊りょうとよさん 82歳 南札比内1

ご厚志ありがとうございました

☎ 社会福祉協議会へ

● 亡息子の生前のお礼として
渡 邊 幸 次 様 (北農場1)
(故勇介様)

※ 寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

【編集後記】

10月4日、月形小学校3年生の石狩川頭首工の魚類調査見学の取材に行きました。子どもたちは、ライフジャケットを着用し、魚道に設置されたケージの中の魚を見学していました。特にヤツメウナギやカニに興味津々で大いに盛り上がり、他にも頭首工の内部見学や管理用ボートに体験乗船させてもらい歓声を上げていました。子どもたちは、普段できない初めての体験をたくさん行うことができ終始笑顔が絶えませんでした。

子どもたちの楽しそうにしている姿を見ながら自分もこんな時期があったなあと思い取材をしていました。



図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 (月)～(金)午前10時～午後6時(土)午後1時まで
貸出 午後5時30分まで
(土)午後1時まで)

新着図書

「逃げたっていいじゃない」
香山 リカ 著

生き延びるために、逃げるには必要。
バブル以降の閉塞感あふれる現代社会の闇から逃げ遅れて心を病む人、自殺したりする人が後を絶たない。こうした不幸を無くすためには、兎にも角にも「逃げる」ことだ。人間関係だけにとどまらず、SNSなどで流される噂、同調圧力、他者

「いいこと考えた！」

林 真理子 著

「遠火」

今野 敏 著

「カモナマイハウス」

重松 清 著

「子どもの頭のよさを引き出す親の言い換え辞典」
小川 大介 著

「写真整理で人生整理」
大津 たまみ 著

「なんでも作れるホットプレートレシピ」
ほっとぷれ子 著

の目が気になるルッキズム。現代人が直面するさまざまな「圧力」から軽やかに逃げる生き方を提案する。

新着図書

次回のおはなし会

おはなし会を開催します!
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。
ぜひお越しください!

日時 11月11日(土)
10:30～11:10

場所 月形町図書館 2階会議室



インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 月形町図書館 ☎ 53-3677

教えて

地球温暖化対策!

◎3つの「R」(減らす・繰り返し使う・再資源化する)とは?

「ごみ」を焼却するときに出される「二酸化炭素(CO₂)」など「ごみ」が引き起こす環境問題は、地球温暖化の原因の一つとなっています。3つの「R」とは、「Reduce(リデュース)、Reuse(リユース)、Recycle(リサイクル)」の頭文字「R」をとった3つのアクションの総称で、私たちが身近な暮らしの中で、誰にでもできる取り組みとして、私たちの意識の転換と行動が必要とされています。

