



# 調布市民健康づくり 始める会 おたより

いつも以上に暖かい冬と言われていますが、それでも身が縮む思いで歩く今日この頃、お風邪など召されていないでしょうか？寒いとついつい家の中に長居してしまいます。そろそろ、春に向けて身体を動かし始めましょう。始める会おたより第8号をお届けします。



1月13日(土)

冬特有の身が引き締まる寒さのなか、保健センターでは健康づくりセミナーが行われました。

落語を聞いて、こころ軽く年をはじめよう...という思いのもと、『新春を笑ってこころの健康を！ヘルシ-寄席』が行われました。今回

は、調布噺の会のお三方をお迎えしての本格的な落語を楽しみました。言葉のかけかた、ちょっとした仕草の妙技、引き込まれるように落語の世界を堪能し、思わず声を出して笑っていました。あははっと声を出して笑うことって気持ちがいいですね。



日下先生からも笑うことは、ストレス緩和に、しいては血糖値低下や免疫機能向上にも効果があり、“より健康になれる”とお話がありました。能面の様な顔

で顔を見合わせて、ひょっとこみたくにもぐもぐ口を動かして、お互いの顔を見てひと笑い。笑ってこころも身体も健康な年にしましょう。受付などお手伝い下さった皆さん、ありがとうございました。

次回(4月7日)は、つつじ会の担当で喜多見ふれあい公園方面を歩きます。皆様のご参加をお待ちしています。



受付・オレンジ会のみなさま