



あったかふれあいセンター

三原村社会福祉協議会 46-3003 担当：澤田

4月20日に保健センターにて拠点の開催を致しました！
 住民課課長の沢良木さん、保健師の谷本さん、4月から三原村の保健師として赴任された川谷さん、そして岩崎先生をお迎えし、7名の方に参加してもらいコグニサイズ体操・カラオケ・麻雀等をして楽しみました(*'▽')

次回5月15日（月）に開催を予定しておりますので、どなたでもお気軽にお越しください。ご参加お待ちしております。

地区	午前10時～15時	午後1時半～3時	
下切	19(金)・30(火)	下切	10(水)
亀ノ川	8(月)・22(月)	亀ノ川	1(月)
柚ノ木	9(火)	宮ノ川	12(金)・26(金)
皆尾	ひ9(火)・11(木)・18(木)・25(木)	広野	17(水)・31(水)
下長谷	8(月)・16(火)	星ヶ丘	11(木)1回のみ開催【19:00～】
上下長谷	12(金)		
狼内	26(金)		
成山	11(木)・25(木)		
拠点	15(月)		



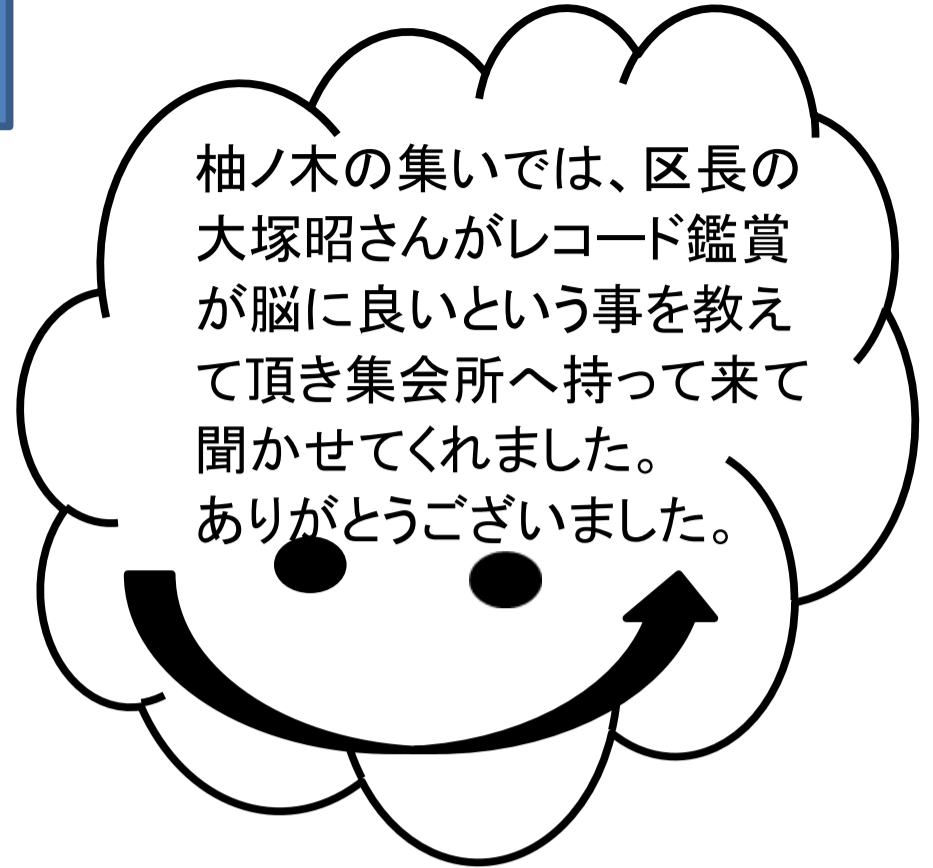
岩崎容子先生に認知症予防につながる「コグニサイズ」という体操を教えてくださいました！

(※コグニサイズとは「国立長寿医療研究センターが」開発した脳とからだの機能を効果的に向上させる目的の運動です)

一人一人が元気になると三原村も元気になる！



2023.4.11 柚ノ木の集い 星ヶ丘公園にて



柚ノ木の集いでは、区長の大塚昭さんがレコード鑑賞が脳に良いという事を教えて頂き集会所へ持って来て聞かせてくれました。ありがとうございました。

—歌うと分泌される「幸せホルモン」—
歌うと副交感神経が優位になるだけではなくセロトニンやドーパミン、エンドルフィンといった「幸せホルモン」が分泌されます。これらのホルモンは精神安定の効果があり幸福感や満足感を感じやすくなると言われています。

カラオケは有酸素運動にもなります。
腹式発声では、通常の発声に比べ呼吸量が大幅に増えます。腹式発声で歌唱すると有酸素運動になり、血行促進や血糖値低下、血圧降下、中性脂肪低下、喘息治癒、めまい、のぼせの解消などが期待できるそうです。
「声を出す」という事は大事ですね ✨



生城浩先生が機材を持って来てくれみんなで歌うことができました!(^^) 皆さんの素敵な歌声を披露して頂き大盛況でした(*^-^*)

・お悩み事、困り事、聞いて欲しい事等ございましたら問題解決に向けて「パイプ役」となりますのでお気軽にご相談ください!

☆あったかスタッフ募集中☆

今月の脳トレ問題はこちら
?に入る漢字はどれでしょうか。
①~④の漢字から答えを選んでください

畑→男→?→栓→琴

①前 ②架 ③気 ④開