

地域密着型通所介護 介護予防通所介護
～ 半日型デイサービス～

■いわき平塚
介護保険事業所番号：0770407146
いわき市平下平塚字諸荷90番地3 TEL：0246-22-4976 FAX：0246-22-4977

■いわき湯本
介護保険事業所番号：0770407781
いわき市常盤上湯長谷町五反田85-3 TEL：0246-38-7064 FAX：0246-38-7063

■いわき郷ヶ丘
事業所番号：0770407781 地域密着型通所介護：0790400857
いわき市郷ヶ丘二丁目11-1 TEL：0246-84-7064 FAX：0246-84-7065

■いわき泉
地域密着型通所介護：0790400931 介護予防通所介護：0770408219
いわき市泉町本谷字大田20番地の1 TEL：0246-58-7064 FAX：0246-58-7074

《健康小話》「笑い」で健康をサポート

笑いは、がんやウイルスに対する抵抗力が高まり、同時に免疫異常の改善にも繋がること明らかになっています。他にも、**脳の働きが活性、血行促進、自律神経のバランスが整う、筋力アップ、幸福感と鎮痛作用**などの効用があることが分かっています。また、笑いは糖尿病患者の食後血糖値の上昇を抑制したとのデータも出ているそうです。笑うと、NK細胞が活性化します。NK細胞は「ナチュラルキラー細胞」といってがん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃し免疫力が高まる働きをしてくれます。あわせて、**適度な運動を毎日少なくとも週3回続ける、自分の好きなことを見つけて熱中する、特に面白いことがなくても笑顔**を心がける、といったことを続けると免疫力が高まり、体にとって様々な良い効果をもたらしてくれます！皆さん、レッツ倶楽部で私たちと笑いながら運動しましょうね！！



2月14日バレンタイン

ささやかではありますが日頃の感謝の気持ちをこめまして、チョコをご用意させていただきました。ご利用者様方には、いつも笑顔とやる気を頂いております。本当に感謝です！！チョコを手写真に写る皆さんの笑顔からたくさんのパワーをいただきました！



元気が1番!! 皆勤賞おめでとうございます!!



1月 お誕生日のご利用者様をご紹介

M.Y.様 W.H.様 M.K.様

S.T.様 S.M.様 S.A.様

E.T.様 E.M.様 T.K.様

H.F.様 K.H.様 K.F.様

S.T.様 Y.S.様 S.H.様

K.M.様 F.M.様

