



「笑いと健康」

理事・神戸中部支部支部長
武市 靖雄



作品名：ねころぶ(2021年生まれ/父は靖雄さん)

笑う門には福来る。福にはいろいろありますが、一番は健康で長生きでしょう。そうです、笑えば健康が来るのです。笑いはプラス思考だからです。笑いはプラス思考の形態の一つです。プラス思考が体の自立神経に働いて、体の色々な機能を良くするからです。

心がマイナス思考になるから病が起きる、笑いの多い人に病が少ないこと、笑いが病を予防できることを知らないのです。しかし、世界中のどの国でも笑いが「百薬の長」であることを知っています。「風邪をひいたらどうしよう」と心配すると風邪をひきます。心配というマイナス思考が風邪に対する抵抗力を弱めたからです。さあ笑いを見つけて一日100回笑いましょう。笑いはどんな病にも効く万能薬、万能のサプリメントです。そして即効性でおまけに無料です。副作用は決してありません。あるのは“福の作用”だけです。

【ヨコのカギ】

1. ちょび髭の映画俳優、喜劇王といえば
7. 質問調査のこと
8. そこなう・災難のこと「○○虫・水○○・公○○」
9. ゴリラ・パンダ・ライオンなどの「絶滅○○種」
10. 疑似餌
12. 鬼の頭にある
13. 魚の通路に垣網を張り、袋網へ誘導して捕る漁網
17. フクロウに似ているけど、フクロウではない
18. 解らないときに調べる分厚い本。
19. 勝利の○○○に酔う。勝負に勝っていい気持ち
20. 花を辞典の間にはさんで作る
21. 晴れ・○○○・雨・雪

【タテのカギ】

- 1 いつものように幕が開き～♪「喝采」を歌ってる歌手
- 2 若いを英語で
- 3 支払いは後日
- 4 夏の水遊びは海か○○○
- 5 1918年ロシア帝国より独立。首都はヴィリニウス
- 6 武士初の太政大臣。平野交差点に銅像が建ってます
- 11 胸がむかむかするほど不快である「○○○が走る」
- 14 「お神輿」と書きます。神様の乗り物
- 15 菊の節句に飾る雛人形
- 16 結婚式スピーチ「まだまだ○○○○なふたりですが・・・」

クロスワードクイズに挑戦！

タテ・ヨコのカギから回答用紙の□に文字を埋め、二重□を並べるとある言葉になります。何でしょう？

【回答用紙】 作：岩瀬奈美 ★答えはうら面です

1	2	3	4	5		6
7						8
9			10			
		11				12
13	14		15		16	
17					18	
			19			
20					21	

高齢者にとってどんなに大切、いつまでも元気で楽しく過ごせる“つどい場”

地域拠点型一般介護予防事業 (神戸市委託事業)

「高齢者生協 いきいきサロン」

- ▶ほのぼの御旅(兵庫区大開通 6-4-14 「御旅集会所 2F」)
- ▶ほのぼのひらの(兵庫区五宮町 4-8 「平野集会所 2F」)
- ▶ほのぼの荒田(兵庫区東山町 1-9-20 「新湊川ふれあい会館」)
- ▶ほのぼのみなと(兵庫区本町 1-2「本町集会所」)
- ▶ほのぼの君影(北区君影町 1-1 「鈴蘭台第五団地13号棟集会所」)

理事・いきいきサロン責任者 前波 朱実

いきいきサロンは、いつまでもお元気で楽しい人生を送っていただくための高齢者の集い場です。私はこの仕事に就いて 20 年になりますが、ここが高齢者にとってどんなに大切なところか実感しています。



フレイル予防(ストレッチ、栄養改善・口腔ケアの専門家による講座)や趣味活動(絵画、ゲーム、音楽、クイズ、手芸など)、脳トレをして脳の活性化を図ります。人と人とのふれあい、おしゃべりの時間も大切にしています。

神戸市在住で 65 歳以上ならどなたでも利用できます！近ごろ健康状態が心配、新しいことをしてみたい、おしゃべりできる場所がほしい人など、一度体験利用してみましょう。

◎連絡・問合せ先：090-4644-3742 (いきいきサロン・エリアマネージャー 岩瀬奈美)

心と体がほかほか 素敵な地域のクリスマス会

所長 寺尾 建

昨年 12 月 14 日、毎年恒例のクリスマス会を感染症対策をしっかりと行い開催しました。

一昨年は新型コロナ感染症の影響で開催できなかったこともあり職員も気合が入っています。

地域コミュニティーによる素敵な音色のハンドベルに癒され、かわいい子ども達によるダンスでは、サンタクロースがトナカイに介助され車いすで現れ、子ども達といつも頑張っているママさん

さんにプレゼントが贈られました。クイズ大会や玉入れでは、参加された地域の方々に頭と体の体操をしていただきました。



クロスワードクイズの答え:新春(しんしゅん)

ち	や	つ	ぶ	り	ん	■	た
あ	ん	け	ー	と	■	が	い
き	ぐ	■	る	あ	ー	■	ら
な	■	む	■	に	■	つ	の
お	お	し	き	あ	み	■	き
み	み	ず	く	■	じ	し	よ
■	こ	■	び	し	ゆ	■	も
お	し	ば	な	■	く	も	り

最後の演目は、職員による寸劇と歌唱ショー。練習の成果が

実り会場は大盛り上がり?でした。コロナ疲れに加え寒い日が続く年の瀬、“運動と笑い”で心と体が温まる楽しいひと時を、地域の方々と一緒に過ごすことができました。

【神戸中部支部委員会の予定】

○原則、第 4 木曜日 16:00~17:30

開催日時: 1月27日 / 2月24日 / 3月24日

○場所: 喫茶チャップリン(兵庫区下三条町 7-1)

平野事業所

兵庫区下三条町 8-20

所長: 寺尾

○ケアステーションひらの 訪問介護(574-4886/和田)、居宅介護支援(574-4820/寺尾)

○高齢者生協こうべ 福祉用具・生活支援(078-512-3737/齊藤)

○兵庫平野あんしんすこやかセンター(078-574-4812/山口)