

# 月刊 MAHALO

H31.02月号



## 認知症予防おやつレク♪ みたらし団子作りをしました



白玉粉から白玉団子を作り、皆さんでみたらし団子を作りました(^\_^)  
出来たてのみたらし団子はとても柔らかく美味しくいただきました。  
男性も女性も参加してくださいました！  
ありがとうございました！！



今年の恵方は東北東☆皆さん恵方巻は食べられましたか？節分の2/3は日曜だった為、マハロでは2/4に節分特別メニューが出ました。  
イワシの煮つけ、五目豆、巻きずし稲荷、豚汁です(^\_^)  
今年も一年、無病息災を願って美味しくいただきました♪  
※写真はイメージです...撮り忘れてしまいましたby伊佐地



### 認知症ケア専門士の 認知症と共に生きるコラム♪

今月は笑顔の効果のお話♡  
大人と子供では笑う回数がびっくりするほど違うのです(^o^)  
子供は1日に400回笑うのに対し、大人は15回にも減ってしまうとか・・・  
皆さん沢山笑っていますか？  
沢山笑う事で免疫力アップに繋がります！いつも笑顔の人と、いつも不機嫌な人とは寿命も7年も違うそうですよ！  
また、血行促進にもつながります。思いっきり笑うと呼吸が腹式呼吸と同じ状態になり、体内に酸素が多く取り込める余裕になり、血行が良くなります。横隔膜も動くので胃腸の消化機能も良くなります(^\_^)  
その他にも自律神経の安定や美容効果、人間関係が良くなる、ストレス解消やプラス思考になれるといった良い効果が沢山あります。  
自分をしっかり褒めてあげ、作り笑いでも良いです！  
いつでも笑顔でいられる自分でありたいですね(\*^\_^\*)



無料1日体験  
受付中！！



デイサポートMAHALO岐阜  
岐阜県岐阜市此花町3-4  
Tel 058-255-1150  
担当 後藤・伊佐地

