

ミドル・シニア自動車倶楽部 ニュースレター



今年の夏は昨年につき異常気象による高温歴代1位だったそうですが9月に入りようやく朝晩涼しくなりました。冬があつという間にやってくるのでしょうかその前に短い秋を楽しみましょうね。秋恒例の倶楽部交流会もお楽しみ頂きたく計画致しました。自動車倶楽部の皆様の安全をまず第一に、専門家の方をお願いしています。また新しい試みで心の健康と認知症予防に繋がる笑いヨガを是非ご一緒に下さいね。このレターと同封のご出欠の葉書にお早目に「出席」のところに○をつけて頂いてお返事お待ちしております。宜しくお願いいたします(^^)／

倶楽部交流会のお知らせ

日程 11月1日(金) 10時半～12時半
場所 (株)井上自動車車検場
会費 800円
連絡先 0238-23-7539 井上自動車/井上

笑いの効果



★大笑いの健康医学/大平哲也さんの本より
笑っているとき何が起きている？

- 声に出して笑うことで運動効果あり
- 笑いがおさまってくるとリラックス効果あり
- ストレス解消効果あり
- 人と繋がりやすくなるソーシャルサポート効果

ちょっとお耳を拝借！

★山形県条例第59号 笑いで健康づくり

県民ひとりひとりが家庭や職場等で笑いによる心身の健康づくりを推進することで、よりよい明るく健康的な生活の実現を目指す(条例より抜粋)笑いについての山形県条例が制定されました。一日一回は笑いを意識し心身の健康のために笑いましょう！

★体重を定期的に量りましょう

低栄養やカロリー一過多を早期に発見するため、こまめに体重を量りましょう。

山形県米沢市花沢町2834-1
TEL0238-23-7539