

## 令和3年 4月 月報

今月から新年度スタートです。

コロナ感染、まだまだですが、with コロナの生活習慣を身につけましょう。

## 1. 誕生会 と 総会

日時：4月26日（月） 10時～12時 場所：北集会所 会費：無料

今回は、誕生会と総会を一緒に行います。コロナのため昼食なし、おみやげを用意します。

## プログラム

- ① 令和2年度 総会（40分）
- ② ハッピーバースデーお祝い（20分） 4, 5, 6, 7月生まれの方。プレゼントあり
- ③ 「ためになるお話を聞く」 講師：薬剤師 倉本様（60分）
  - ・今できるコロナ対策（消毒液、ワクチン、・・・）
  - ・お薬の正しい服用方法とお薬手帳の上手な使い方

2. 「近隣を歩こう」（第1回）行事案内

人間の運動の基本は歩くことです。このたび、歩く習慣を身に着けるために、鹿ノ台近辺の1～4Kmの短距離をゆっくり歩きながら自然に触れ、季節の移り変わりを感じ、いい空気を吸い、楽しいひと時を過ごす、そのような「近隣を歩こう」を始めます。

第1回を次のように行いますので、ご参加ください。

- ① 日時 4月3日（土） 13時 中央公園集合
- ② コース：中央公園 ⇒ 鹿ノ台オープンガーデン（チューリップ畑） ⇒ 北交流サロン（北集会所1階）でお茶

3. サロン「若研」行事案内

- ・3月19日（金） 14時45分～15時45分
- ・お話し 薬剤師 倉本様から
  - ・・・あなたのお薬 正しく飲めてますか？ お薬入門。あと、倉本さんを囲んでQ&A

## 4. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美会	折り紙教室	4月6日	実施
	健康マージャン	4月13,21,24日	実施
	いきいき百歳体操	4月1,9,16,23,30日	実施 9,23はクニちゃん体操あり
	サロン「若研」	4月16日（金）	実施 14時45分～ 北集会所
	誕生会	4月26日（月）	実施 午前で終了
	いきいきホール清掃	4月20日（火）	実施
	役員会①	4月19日（月）	実施
	よんにちサロン	3月28日（日）	中止
		4月25日（日）	未定

サロン「若研」連載No.11

辛いとき、苦しいときに頑張るべきは「笑うこと」である。

何をやってもうまくいかないとき、どうしたら抜け出せるか、基本となるのは、無理をしないことである。気長に構え、性急な対応はつつしむ。焦りは悪循環を加速させる要因になる。だから、頑張ってもいいが、頑張りすぎてはいけない。それから、深刻に悩むのも危ない。「頑張る→結果が出ない→深刻に悩む」というサイクルが繰り返されると、うつや心身症になりやすくなる。

私が、うまくいかないときに有効だと考えているのは「笑うこと」である。

「笑う」という行為が心に及ぼす影響を利用しよう。調子がよくてゆとりがあるときは、自然と笑みが浮かんでくる。これを逆にとり、「笑う」ことで心にゆとりを取り戻すという発想である。

精神医学的に言うと、「笑い」は精神の緩和作用を持っている。ベータエンドルフィンという脳内物質が分泌されるからだ。この効果で気持ちがよくなり、リラックスできる。一方、緊張状態はノルアドレナリンという物質が出てきて脳に蓋をするような感じになる。

何をやってもうまくいかない泥沼状態では、イライラが募りストレスが異常に高まる。そして、ものすごい緊張が精神を支配する。これを抑えるには「笑い」が最も効くクスリである。辛いとき、困ったとき、苦しいときには「笑うこと」を忘れやすいが、そういうときこそ、頑張るべきは「笑うこと」である。

(斎藤茂太(精神科医)著 「老いは楽しい」より)

切り取り線

参加申込書 (不参加の方は提出不要)

行事	氏名	住所
誕生会(4月26日(月))		北 - -

提出先：下記幹事(月報配布担当)まで

申込締め切り：令和3年4月17日(土)

北1-8-9 川村	北1-13-9 内田光子	北1-10-8 辻	北1-21-5 加藤	北2-12-2 岩間
北2-8-8 橋谷	北3-5-11 富田	北3-11-18 満井	北3-9-13 益田	