

# (^▽^)笑いヨガ(^▽^)

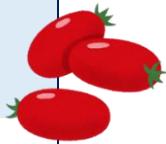
4月30日、愛媛県在宅介護研修センターで、認定笑いヨガティーチャーの玉井千恵先生による「笑いヨガ」の研修に参加しました。

笑えば、「体が温かくなり、血流も良くなり、頭がスッキリする。ストレスを軽減し、免疫力を高める。」とのことでした。研修の翌日朝、体と心が軽くなっており、気持ちよく目覚めることができ、驚きました。

6月にはデイケアで職員が実施し、ご利用者様にも「笑いヨガ」を体験していただきました。デイルームは「ワハハハハ！」と笑い声に包まれました。今後も、色々な新しいレクリエーションや体操を実施していきます。



## コスモス菜園



～トマト・ピーマン・シソを植えました～



老人保健施設 コスモス

〒799-1371 愛媛県西条市周布338番地

電話 (0898)64-6300

デイケア直通 (0898)64-6301

FAX (0898)64-6161



QRコードを読み取ると  
お手持ちのスマートフォンで  
当施設のホームページを  
ご覧になれます♪

次号10月発行予定

