

楽しい話し合い・相談・情報交換ができる

オレンジカフェ静岡

7月17日 午後2時～4時

7月も集合開催（城東ハピスポ）
オンラインでの参加も可能です。

毎月第三日曜日

7月の
ミニ講話

『笑いのワークショップ』

笑ってますかー！

河合孝彦さん 三島市福祉応援大使 ドラマワークファシリテーター

コロナ禍で人と会う機会が減ったり不安を抱えていたりすると、少なくなってしまうのが「笑う」こと。コロナ前と比べ大笑いから小笑いになった、テレビを見て面白くても声を出して笑うことが少なくなった、笑いあえる人との会う回数が減った…。

もしかして笑い方を忘れてないですか？思い出してみてください、腹を抱えて笑ったあの日のことを。大笑いしたあとは心も体も元氣になって「ああスッキリした」「なんか心地いい疲労感」なんて言ってたんじゃないですか。コレは実感だけでなく、笑うことが健康に良いということは医学的にもいろいろ実証されてきています。

では『笑い』にはどんな効果があるんでしょう？日本笑い学会による笑いの効果は、・ストレス・うつ症状・

痛みの緩和・NK細胞の働きが正常化し免疫力が向上する
・自己治癒力の向上・腹式呼吸によって血流改善・血圧、血糖値の改善・自律神経のバランスを整える・プラス思考になり幸福度が高まる。これ以外にも、人が寄って来る・人間関係が良くなる・家庭や職場などが明るく活気づく・いつときでも悩みを忘れる・アイデアが浮かぶ

・性格が明るくなる・美肌、ダイエットにも効果があると認められています。道具もいらずお金もかからず最も簡単な健康法であり、なにより副作用が無いこと（笑いジワはご愛嬌）。『笑いのワークショップ』では笑顔の作り方、筋肉から脳に働きかける笑い方などをお伝えするとともに、参加された皆さんと楽しく実践したいと思っています。

当日はマスクを着用してやってみましょう！



プロフィール

日本福祉大学卒業
三島市福祉応援大使
ドラマワークファシリテーター
ソーシャルワーカー時代に精神病院の患者さんが笑うことが少ないと感じ、レクリエーションで表情・感情を動かすメニューを開発。その後、震災支援や介護予防の現場などでもワークショップ開催。

現在は小中学校や専門学校で子ども、若者たちと笑顔と笑いのパワーを広げる活動をしています。

重要なお知らせ

ニュースの発行について今までニュースを無料で参加者全員に郵送させていただいておりましたが、今後は希望者へ有料（¥1000/年間）で郵送させていただきます。希望される方は、裏面連絡先までお願いします。

会場に参加される方へのお知らせ

- ①発熱、体調不良の場合は、参加をお控えいただくか、オンラインの参加に切り替えてください。
- ②当日飲み物の提供はありません。
各自飲み物のご用意をお願いします。
- ③検温&アルコール消毒のご協力、連絡先、住所のご記入を当日お願いします。

脱プラの海へ

天声人語より

レジ袋が有料化されて2年、うっかりマイバッグを持参し忘れる日がいまだにある、大5円か小3円か。レジで切ない選択に追い込まれる。

プラスチックの歴史を遡ると、レオ・ベークランドという化学者に会う。靴職人の家に生まれ、1907年、樹脂の人工合成を成功させる。商品名ベークライトは「最良の物質」ともてはやされ、彼に巨富をもたらす。

だが黄金期は短かった。石油危機を経て、石油製品たるプラスチックも評判を落としたという。

各地の海では、鳥や深海魚の胃から見つかるプラスチック片が問題に。米海洋研究家チャールズ・モアは2011年、太平洋を「プラスチックスープ」と呼び警報を鳴らした。夢の素材から地球に害をなす物質へ。プラスチックに対する世の見方は何とも揺れ幅が大きい。

気が付けば、わがレジ袋観も180度近く転換した。いままではマイバッグを忘れた日は胸がチクチクする。平然とレジ袋を受け取っていたころの自分に戻ることはもうない。

今月も会場で開催します。
オンラインでも引続き参加できます。

今月も城東コミュニティプラザ・ハピスポにて集合開催を再開します。会場へ参加希望の方は、申し込み不要です。開始時間の二時までに、城東コミュニティプラザ・ハピスポまでお越しください。参加費はありません。

またオンライン参加も引続き可能になります。当日現地の様子をオンラインでお送りします。

郵送料のお知らせ

ニュース表面をご覧ください。ニュース郵送料につきましては、年間千円を予定しております。料金の徴収方法につきましては現在検討しておりますので、来月号ニュースにてお知らせさせていただきたいと思っております。ご理解のほど宜しくお願い致します。

カフェのプログラム(会場とオンライン共通)

- 一、ミニ講話 河合孝彦さん
- 二、ご歓談&個別相談
- 三、声のワークショップ または 絵本読み聞かせ
- 四、全体共有

今月の相談担当者

今月は、伝馬町横内地域包括支援センターから山本桂子さん(社会福祉士、精神保健福祉士)がいらして、相談にのってくださいます。

新たにオンライン参加ご希望の方は下記メールアドレスにお申し込みをお願いします。

オンラインに初めて参加される方には、当日までにオンライン・カフェのZOOMのアドレスと、ミーティングのパスコードをお送りします。

会 場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ HapiSpo (ハピスポデイ和かな)

会場提供 社会福祉法人静和会

共 催

NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構

社会福祉法人静和会

連絡先 ☎ 090-8731-7647

✉ orange@npo-humancare.jp



バス: 静岡駅北口、5,6番からのすべてバスで
横内町静岡学園前または巴町下車。徒歩5分