



# 陽だまり

桔梗が丘自治連合協議会  
桔梗が丘地区民生委員児童委員協議会



## 第25回 桔梗が丘「陽だまりのつどい」開催

80歳以上参加者184名 (対象者1275名)

5月29日(日)英心高等学校体育館を会場に「陽だまりのつどい」を開催しました。2年間、コロナ禍のために実施できず、「今年こそは開催できるように」との思いで、感染防止対策を考慮して会場作りをしました。当日は、まちの保健室さんによる体操と脳トレ、三重県警音楽隊による演奏と詐欺のお話でした。

お天気にも恵まれ、「陽だまり」の言葉のように“温かくやさしい空気の流れる場所、ゆっくりほっこりできる時間”を過ごしていただけたことと思っています。たくさんの方とお会いでき、「今」という楽しい時間を共有できたことは、コロナで奪われた時間を取り戻せたように感じました。



### 参加された方の感想

“支えあう  
住みよい社会 地域から”

- ・楽しみにしていました。
- ・とても楽しくて時間が過ぎるのが早かったです。
- ・みんなと話ができてよかったです。
- ・体操の間隔が狭くてやりにくかったです。
- ・生演奏で聞かせてもらい、懐かしい音楽がよかったです。
- ・太鼓の音を聞くと自分もたたきたくなりました。
- ・詐欺の手口がよくわかりました。
- ・家に居てばかりなので、希望がわきました。
- ・来年も来たいです。来年も楽しみにしています。



### まちの保健室だより

#### ㊦ 笑いの効果 ㊦

みなさん！最近思いっきり笑っていますか？笑いには心身ともにさまざまな効果があると医学的にも注目されています。



#### ？「笑う」と体の中で何が起きているの？

笑うことにより身体が活性化され自律神経のバランスを整えたり、免疫力がアップし自己治癒力が向上します。心の余裕を失うと笑いは少なくなり無表情になりがちです。笑うときには胸やおなか、腰、背中などさまざまな部分の筋肉を使うことでトレーニングにもなります。

— はつらつとした笑顔で いきいきと過ごしましょう！ —