

笑いは健康への妙薬

寺島文子

「今年の学習会は何をやりましたよ」との役員会の中で、「昨年大雪のため中止になった立川談慶落語講演会をもう一度企画しましょう」と、リベンジ開催が決まりました。

当日は、晴天の暖かい大変良い日になり、老若男女また子供さんや町外からも百六十名程の皆さんに御参加頂きました。

師匠は旧丸子町のご出身、真打ちに昇進してから十年も経っているのに知らない人も多いようでした。

ちょっとむずかしい話もありましたが、皆さん良く笑っていました。

顔の表情で、「笑っている」と脳が感じると、体に良いと言われる免疫力をアップさせるナチュラルキラー細胞が増えるそうです。

特におもしろい事がなくても、作り笑顔を続けた後

にナチュラルキラー細胞が活性化するという実験結果が出ています。

表情はいつも笑顔で、口の両わきの口角をちょっと上げて、笑い顔して免疫力をアップしていきましょう。



公民館生涯学習講座 「立科すずらん学級」

「互いに学び、共に生きる」を合言葉に、参加者相互の交流のみならず、地域づくりに欠くことのできない人材の発掘や育成をめざし、昨年5月の開講式から、本年3月の閉講式まで、全14回の教室を開催しました。来年度も、身近な話題も取り入れながら、皆様の興味・関心がわく教室を計画したいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。立科すずらん学級の様子を振り返ります。



7月のさわやかハイキングでは、青木村の子檀嶺こまゆみだけ登山に挑戦しました。



9月の視察研修では、大鹿歌舞伎の舞台や中央構造線の通る大鹿村を散策しました。



2月の歌の教室では、ピアノ奏者でもある講師の方の伴奏にあわせて、みんなで歌を歌いました。



3月の文化芸術鑑賞会では、フルーティストとギタリストの演奏とトークで、春待つひとときを楽しみました。