

## 回覧

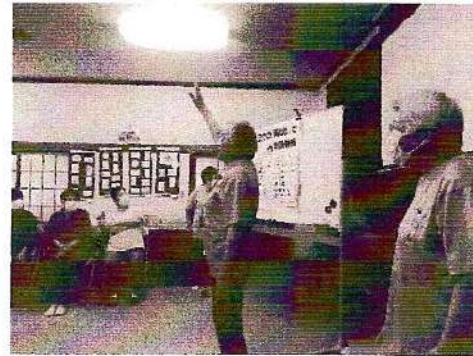
# 「8月サロンはありません」

田口町社協ふれあい・いきいきサロン委員会

- ◎ 熱中症にならないように、夜も昼も水分と塩分をしっかりととりましょう。
- ◎ フレイル予防のため、テレビ体操などを利用しましょう。

以下の写真は、7月サロンでのラフターヨガの様子です。

講師からは、ラフターヨガとは「笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操」であることや、「笑い」は作り笑い、うそ笑いでも同じ効果が得られることなどの説明がありました。



一つのエクササイズは、講師と一緒に大笑いをし、その後「ヤッタ！ヤッタ！イエーイ！」と終わります。はじめは恥ずかしそうに笑いますが、次第に気持ちよく笑うことができました。

