

## グランドゴルフ愛好会に参加して

### 2組 和気綾子

昨年の4月頃から当愛好会に入らせていただき1年が経ちます。毎月2回(第1・3水曜日)の練習を愛好会の皆さんと一緒に、楽しく・愉快地そして和やかに時間を過ごしています。

練習の前に30分ほど公園の草取りをした後、順次グランドゴルフをはじめますが、ままならぬボールに悪戦



苦悶しながらも、和気あいあいと心地よい汗をかいています。また、

練習後の団らんは、皆さんと色々な話ができ、私にとって有意義なひと時になっています。

健康づくりと多少のボランティアと町内の皆さんとのふれあい、今では練習日が待ち遠しいほどで、毎日の生活にも潤いができる人生の楽しさが増えました。これも、愛好会の皆さんの仲間に入れていただいたおかげと感謝しております。

町内の皆さん、グランドゴルフはルールも簡単で誰でも気軽に楽しむことができます。こんな楽しい会の仲間と一緒に、気持ちよい汗をかいてみませんか、多くの皆さん方の参加をお待ちしております。

### グランドゴルフ愛好会からのお知らせ

- ★練習日：毎月第1・3水曜日  
8時30分から、2時間程度
- ★場所：辰巳西公園
- ★用具：愛好会で用意いたします。
- ★加入条件は特にありません。老若男女を問わず何方も参加できます。入会希望者は和気良江 までご連絡ください。

## 健康アドバイス 休養編

### ～笑いは健康の元です～

皆さんにとってのストレス解消法は何ですか？私にとってのストレス解消法は、ずばり「笑うこと」です。どんなに疲れていても、テレビのお笑い番組を見たり、友人と冗談を交えた会話をして笑うと、ストレスも不思議とどこかへ行ってしまいます。

昔から「笑う門には福来たる」と言われているように、私たちは笑うことが良いことであると知っています。しかしながら、何かと忙しすぎる現代、日々のストレスのため楽しく笑うことが欠けてはいないでしょうか？「何か面白いことがないなあ」、「笑うことがないなあ」、そんな時こそ是非「笑い」のある生活を見直して欲しいと思います。

私がこのように勧めるのには以下のようなすばらしい「笑い」の効用があるからです。それは、①自分と周囲が陽気になる、②新陳代謝が促進する、③腹式呼吸ができる、④血液の循環が良くなる、⑤免



疫機能が活性化するの5つです。ちなみに「笑う」ことはガン、心臓病、リウマチなどの予防になるという様々な報告もあります。「笑う」ことは実際に、健康にはとてもよいことなのです。

ちなみに、楽しい生活を送るためには、やはり健全な体づくりが基礎になります。こころと体はとても関連が深いもので、毎日の生活習慣が乱れ、体に負担がかかると、気持ちも前向きになれません。

南部健康づくりセンターは、こころと体の両面から皆さんの健康づくりを応援しています。これらのことについて何か不安に思うこと、気にかかること、知りたいことがある時には、当センターのスタッフに気軽に声をかけてください。皆さんと一緒に楽しく健康づくりのお手伝いをしていきたいと、スタッフ一同張り切っています。

岡山県南部健康づくりセンター

休養指導員 杉井春香