



笑いは心のビタミン

あなたは笑っていますか?

Q

笑いの豆知識Q&A

人は1日平均何回くらい笑う?

笑いは人間だけのもの?
男性と女性ではどちらがよく笑う?
よく笑う年代は何歳代?

A

大阪大学大学院准教授 大平哲也さんによると...

小学生は1日に300回、大人は1日に17回、70歳代になると1日に2回くらいしか笑わなくなるそうです。チンパンジーなども笑いますが、面白くて笑うことができるのは人間だけです。女性です。毎日声を出して笑っている割合は、男性4割、女性が6割です。若いほどよく笑います。40歳代以降の男性の5人に1人は、週に1回程度しか笑っていないといわれています。

笑いの体への影響

- ・免疫力がアップし、痛みも軽減します。
- ・アレルギー反応が低下します。
- ・血糖値の上昇が抑えられます。
- ・ストレスが軽減します。
- ・100回の笑いは、15分のエアロバイクと同じカロリーを消費します。

自分に合った笑いを探してみましょう

- ・一緒にいて心地よい人との付き合いを増やしましょう。
- ・ユーモアのセンスを磨きましょう。ダジャレや川柳もよいかも!?
- ・作り笑いでも効果はあります。声を出すほどストレス解消効果は大きくなります。大きな声で笑ってみましょう。
- ・過去にとらわれず、未来に不安を抱きすぎず、毎日を大切にしましょう。



問い合わせ
市民安全部健康課(保健センター)
☎42-2800 / 43-0432

3月は「自殺対策強化月間」です。市では、加東市健康増進計画に基づき、こころの健康づくりを推進しています。



「大活字本」をご存知ですか?

大活字本とは、原本の内容はそのままに、大きな文字で印刷された本です。通常の小さな文字では読みにくい方のために、文字の大きさ、行間等を配慮して作られています。

図書館では、小説やエッセイを中心に、約1,200冊の大活字本を所蔵しています。小さい文字が読みづらくなった方、ぜひ一度ご利用ください。

文字の大きさを比べてみると...

- 通常の本 「加東伝の助」(10ポイント)
- 大活字本 「加東伝の助」(14ポイント)
- 大活字本 **「加東伝の助」**(22ポイント)

図書館に出かけよう!



*****こんな本あんな本*****

「夢をかなえる。 思いを実現させるための64のアプローチ」
澤 穂希:著



澤 穂希は、どのようにして夢をかなえたのか。「なでしこの顔」が伝えたい、誰でもできる心の準備とは。思いを実現させる心の持ち方、「あきらめない自分」をつくるヒントがきっと見つかる1冊。

図書館での行事 ~絵本のおはなし会など~

行 事 名	日 時	場 所
「ピッピ」おはなし会	3月3日(土) 14:00~	中央図書館
「ぐりとぐら」絵本の時間	3月13日(火) 10:30~	
としょかんのおはなし会	3月16日(金) 11:00~	
	3月17日(土) 14:00~	
「おはなしくまのこ」おはなしのじかん	3月17日(土) 14:00~	東条文化会館ホワイエ

中央図書館 (☎42-8000)
休館日/月曜日、3/20
滝野図書館 (☎48-3003)
休館日/月曜日、3/20
東条図書館 (☎47-6050)
休館日/水曜日、3/20
図書・情報センター
(☎40-2004)
休館日/水曜日、3/20