

# “結愛” ~ゆい~



## 『今月の豆知識』

11月25日は「いい（11月）笑顔＝にっこり（25日）」という語呂合わせにちなみ、**いい笑顔の日**に制定されています。熊本県の健康食品メーカーが「健康で笑顔でいること」の大切さを知ってもらうために制定しました。笑顔になることで免疫力が上がる、自律神経を整える、心身のリラックスなど、様々な効果があると研究がされています。また、自身が笑顔でいることで家族や友人、職場の仲間など周囲の人に笑顔が広がり良好な関係が築けていけるといわれています。日が短くなり、寒い時期になると気持ちも暗くなりがちですが、笑顔を意識して自身も周囲の人も明るく過ごせるよう心がけてみてはいかがでしょうか。

## 『通所リハビリテーション～秋の大運動会～』

今年は10月18日、19日に毎年恒例の秋の大運動会を行いました。紅白にわかれて5種目の競技で競い合いました。利用者様の選手宣誓でスタートし、同じチームで協力して身体を動かしながら競技に取り組んでいただきました。翌日「筋肉痛のよう…」とお話をされる方がいるほど、白熱した運動会でした。次回のレクリエーションも楽しみにしていただけたいと思います。

利用者様による  
選手宣誓



ボール渡し



輪投げ



玉入れ

綱送り



紐引き

