

# えんだより RZ. 10

朝夕がすっかり涼しく過ごしやすくなりました。朝は寒く感じる日もありますが、保育園で遊ぶとあっという間に汗だくになっている子どもたちです。

今月は、たいようぐみさんの三瓶でのお泊り保育や芋ほり、月末には運動会があります。今年度はたくさんの行事がなくなっていますが、島根県(出雲市)はコロナの状況も少し落ち着いていますので、規模を縮小してでも子どもたちに体験させてあげたいとの願いから実施することにしました。特に年長さんは保育園生活最後の年ですので、心と体の成長の栄養となる思い出の行事になってくれるとい

## 〈運動会の役員手伝いについて〉

例年でしたら役員さんに競技で使用する道具の出し入れ等のお手伝いをお願いしていますが、今年度は職員で行います。お気遣いいただいた保護者さんもいらっしゃったようです。ありがとうございます。

次年度は、たくさんの大人たちに見守られる中で運動会が盛大に開催できますように！

## 〈芋ほり・焼き芋について〉

今年は、コロナの影響もあり“暖らん”や“きいちご倶楽部”の利用者の方々との交流はできていませんが、少し離れた畑とたいようぐみの庭の畑にさつま芋が育っています。今はまだ葉が青々としていますが、時期が来たら芋ほりをして焼き芋にしようと思っています。



## 『笑いの大切さ』

免疫力を上げるために注目を浴びている“笑いの効用”その驚きの事実を紹介します。

☆『笑いは、免疫力を上げる！は本当です！』

若くて健康な人でも、1月に3,000～5,000個ものがん細胞が発生していると言われています。でも、全ての人がガンになるわけではありません。それは、もともと人間の体にはNK(ナチュラルキラー)細胞が備わっていて、こうしたガンやウィルスを退治してくれるのです。そして、このNK細胞の働きは、『笑うこと』で高まること、さまざまな実験結果から明らかになっています。

☆『笑いは、血行や記憶力まで改善します！』

笑いは、加齢やストレスによって低下するNK細胞の働きを高めるだけでなく、リウマチや膠原病(こうげんびょう)などを患う“NK細胞の働きが強すぎる人”の場合は、バランスを整えてくれます。また、アルファ波と呼ばれる脳波が優位となり、脳の働きが活性化して認知機能にも良い影響を与えます。

☆『笑えばなんでもOK！』

いくら笑うことが体に良いと言っても、そうそう笑うチャンスはありません。「くすぐられて笑う」「作り笑い」など、感情を伴わない笑いでも効果はあります。

☆『自分から笑顔を伝染させましょう！』

自分一人で部屋にいる時は、大声で笑ってみませんか。家族と過ごすときは、できるだけ笑顔で過ごしましょう。楽しく笑える話を増やし、誰かがギャグやダジャレを言ったら、思いっきり笑ってあげましょう。

みんなで笑顔や笑いを伝染させ、元気に過ごせると素敵ですね～♪