



笑顔の

ヨガ、ラフターヨガやります！！

# 緑が丘さくらだより 第六号

発行：30年12月25日

〒961-0309 福島県白河市東深仁井田字道山6番地10

TEL 0248(35)1555

FAX 0248(35)1556

緑が丘さくら診療所 (在宅療養支援診療所)

ひろみちゃん居宅 介護支援事業所

複合型サービス 東のこみち(看護小規模多機能型居宅介護)

デイサービス 東のいずみ(通所介護)

グループホーム 東の広場(認知症対応型共同生活介護)



## 『笑顔は最高の薬』

今回は『白寿園』で行いました。



安心の24時間  
在宅医療と介護の



医療法人

りよくおっかい

# 緑桜会

☆今年、一年ありがとうございました。来年もよろしくお願ひします。☆



# ラフターヨガとは？

## インド発信の笑いのヨガ

1995年インドの公園でたった5人で始まり、いまでは120カ国までに広がりました

※人間の脳は作り笑いと本物の笑いを区別出来ない事を科学的に証明しています。

### 笑いヨガの効果

- ①免疫力が上がる
- ②ストレス発散
- ③脳が活性化する
- ④作業効率が上がる
- ⑤若返る
- ⑥肌がきれいになり美人なる
- ⑦くよくよしなくなる

