

コロナが原因でココロとカラダを壊さないために・・・

そんなに家でジッといたら
こころも体もまいっちゃうよ!!

1日1回「電話しよう!!」

あなたと、あなたの友人、そして家族のために
1日1回電話やメールで「つながり」ましょう!

○会話は脳トレ!

話す内容を自分で、また聴いて考え、対応する事で、喜怒哀楽などの感情が生まれます。会話は脳の広い範囲を刺激します

○口腔(舌)、顔面、脳の活性化!

舌を動かすために脳は大きな面積を使います。会話は脳の活動を刺激します! また口や顔の筋肉も使い、表情も豊かになります

○ストレス解消! 笑って免疫力アップ!!

悩みがあっても、誰かに話したらスッキリ! そんな経験は誰にでも。気持ちが整理され、笑う事も増え、免疫力もアップします

○人とのつながりは健康長寿の秘訣!!

スマートフォンをお持ちの方は LINE やテレビ電話などを使う事もおすすめします。より難しい作業を行う事で、脳の活性化が図られます!

あなたは「つながって」る?



きらり健康生活協同組合