

笑いの効果



「笑う門には福来る」「笑いは百薬の長」などことわざにもあるように笑いは健康に良いといふことは昔からいわれてきました。なぜ笑いが健康に良いのか、少しずつ科学的にも明らかになってきています。

■笑いのメカニズム

笑いが起こるには、まず言葉や写真など笑いを引き起こす外界の刺激が、目や耳を通して脳に入ります。そして脳の中でどの中枢に伝わるかで快の笑い、社交上の笑い、緊張緩和の笑いなど笑いの種類が変わってきます。

笑いが起こるとβエンドルフィンやセロトニンなどの快楽ホルモンが分泌され、コルチゾールなどのストレスホルモン分泌を抑えます。



■笑いの効果

また笑うことで大量の酸素が取り入れられ、脳の働きが活発になり集中力もアップします。

- がんの効果的なNK（ナチュラルキラー）細胞を活性化させ、免疫力を向上させる。
- 血糖値の急激な上昇を抑える。
- 副交感神経を優位にして、血圧の上昇を抑える。
- 脳の血流量が増加し、認知症予防になる。
- 笑って横隔膜を動かすことによって腹筋を使うので、運動効果がある。顔の筋肉も動くため、顔の筋トレにもなる。
- 気持ち穏やかになり、ストレス発散につながる。
- コミュニケーションを促進させる。

■笑いのストレッチ

顔の筋肉は、自分の意思で動かすことができます。朝顔を洗った後やトイレで手を洗うときなど、鏡の前で「笑顔」を作ってみましょう！口を大きく開けたり、眼を大きく開けたりして顔の筋肉を鍛えることで、より表情も豊かになります。毎日笑って過ごしたいも



①手のひらで大頬骨筋を筋肉の流れに沿って持ち上げます。すると口角が上がって笑顔になります。



②目の周りの眼輪筋をほぐします。眼輪筋は快楽な笑いの時に勝手に働きます。

のですが、ストレスが溜まっているときや、忙しくて余裕がない時もあると思います。そういう時は口角を上げて笑うマネをしてみてください。表情筋が動くことで、脳はだまされて、楽しい気分になります。一人の笑顔が周りの人を笑顔にします！みんな毎日笑って健康に過ごしましょう！

■問い合わせ／ふれあい交流センター 健康推進係（☎485-11000）

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい！

牛乳を食べよう！



ひと皿で栄養のバランス実力派

今月のレシピ 野菜とひじきのミルク煮

作り方

- ①ひじきは水洗いして水気をきり、ボウルに入れて牛乳を加え、爪をたててみてスツとラクに入るまで柔らかく戻す。
- ②にんじんとれんこんはいちょう切りにし、れんこんは水につけて水気を切る。さやいんげんはすじを取って斜めに細く切り、ちくわは小口切りにする。
- ③鍋にひじきを戻し汁ごと入れ、②を加えて火にかける。にんじんがやわらかくなったら砂糖、しょうゆで味つけし、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。ごま油を入れ、鍋をゆすって照りを出す。

ミルクポイント ひじきの煮ものですが、ミルキーな香りがするので、子供たちも引きつける新しいおいしさです。和食党にも喜ばれるでしょう。

J-milkホームページより提供



材料（4人分）

- ひじき（乾燥品）……20g
- 牛乳……300ml
- にんじん……½本
- れんこん……½節
- さやいんげん……6本
- ちくわ……小2本
- 砂糖……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- ごま油……大さじ1



高橋 竹雄さん
(川 上)

長寿88歳

おめでとう
ございます

《平成29年12月該当》

掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

高齢者肺炎球菌ワクチンのお知らせ

平成29年度の対象者

平成29年度の対象者は、3月30日(金)をもって終了となります。対象期間を過ぎると定期接種の対象ではなくなりますので、お早めに申し込みください。

- 実施医療機関／町立病院
- 自己負担額／3,000円（町民税非課税世帯および生活保護世帯は無料）
- 申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

65歳	昭和27年4月2日生	～	昭和28年4月1日生
70歳	昭和22年4月2日生	～	昭和23年4月1日生
75歳	昭和17年4月2日生	～	昭和18年4月1日生
80歳	昭和12年4月2日生	～	昭和13年4月1日生
85歳	昭和7年4月2日生	～	昭和8年4月1日生
90歳	昭和2年4月2日生	～	昭和3年4月1日生
95歳	大正11年4月2日生	～	大正12年4月1日生
100歳	大正6年4月2日生	～	大正7年4月1日生

平成28年

熊本地震災害義援金の募集期間の延長

現在募集中の「平成28年熊本地震災害義援金」について、募集期間を延長することとなりましたのでお知らせします。なお、受付方法は変更ありません。

- 募集期間／3月31日(土)まで
- 協力方法／下記係に持参するか、口座へ振り込みしてください。

金融機関

三井住友銀行	すずらん支店	普通預金	2787530
三菱東京UFJ銀行	やまびこ支店	普通預金	2105525
みずほ銀行	クヌギ支店	普通預金	0620308

口座名義「日本赤十字社」

※金融機関によっては、振込手数料がかかる場合があります。

■問い合わせ／日本赤十字社北海道支部標茶町分区事務局 役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口☎485-2111）

アルバイト募集中

1日だけでもいい
太陽の下一緒に働いてみませんか？
小さな種から
育てる苗木屋



勤務期間：11月まで

詳しくはお問い合わせください ●●●●●●●●●●

(有)谷口種苗農園

☎485-2310（担当：中川）

無線LANでインターネットを利用しませんか

光通信（Bフレッツ）や高速ブロードバンド（ADSL）で接続できない地域に、インターネット接続のための無線LANを整備しています。

無線LANではADSL並みの速度でインターネットを楽しむことができ、自宅でWi-Fi環境を整えれば、スマートフォンや携帯ゲーム機での動画視聴・ダウンロードなども快適に行うことができます。

無線LANアンテナ設置の建柱工事などで高額な工事費が発生するときは、助成制度を利用してください。詳しくは町ホームページ（アドレスは26ページ参照）をご覧ください。

■無線LANの申し込み／NPO標茶インターネットプロジェクト（SIP）（☎485-4500）

■ブロードバンドの問い合わせ／役場総務課電算管理係（2階⑬番窓口☎485-2111内線218）

私の健康法

健康しべちゃ21



▽第47回目

島貫 英二さん

今回は南標茶にお住まいの島貫英二さんをご紹介します。

「たんちょう大学でみんなと話をすることが楽しみ。みんなに励まされて元気ももらってます。これが、私の健康法」と笑顔で話してくださいました。

島貫さんは、釧路市の生まれでご実家は北大通で木炭商を営んでいました。釧路大火がきっかけで標茶町に開拓に入りその後、酪農業を営まれました。戦時中の勤労奉仕の作業で体を使い、鍛えていたため厳しい仕事ができそうです。

離農する3年前までは、早朝から暗くなるまで働き、時間のあるときには読書をされていたそうです。「酪農をしながら家事を行う妻の支えがあったから。妻には感謝しています」と話されました。

離農されてからは、教養と運動の両方が大切と86歳からたんちょう大学に入り、書道部、パークゴルフ部に所属しています。書道は展覧会に出品することが楽しみで、パークゴルフは20歳若いメンバーとプレイすることが楽しみとのこと。始めた当時は、上手になるまでは大変だよと言われましたが、1日に町内のパークゴルフ場を全て回るほど熱心に取り組み、みるみる上達されたそうです。「上手になりたいという前向きな気持ちと、好きなことを楽しみながらしていることが健康にいいんじゃないかな」と話してくれました。

島貫さんは若い時から『一日一善』を心がけているそうで、「人のためにできることをして、何にでも感謝しながら生きていきたい」「縁があって標茶に住んでいるので町の活性化のためにできることをしたい」といきいきと話してくれました。

感謝の心と向上心が、元気にはつらつと暮らす秘訣なのだと感じました。

内容

北電を名乗る者から「近いうちに北電の名称が変わるため現在使用している口座番号を教えてください。また、今の契約を変

生活豆知識

北電をかたる 人物からの 不審電話



更することで年間1万円程安くなるが変更しないか」との電話があった。

電話の内容を不審に思い「変更後の名称は何になるのか」「契約変更手続きは書面ではないのか」などを問い正したところ「改めて電話します」と電話を切られた。

(町内在住者)

ひとことアドバイス

- ・ 昨年の電力自由化に伴い、北電の職員や北電の関係者をかたる不審電話は道内でも多く問い合わせがありました。
- ・ 不審な点が多く、質問しても相手が答えられない場合は電話を切りましょう。
- ・ わからないことは納得いくま

で確認し、納得できない場合ははっきり断りましょう。

- ・ 相手が見えない「電話」を悪用し、警察官や弁護士、役所の職員などになりすます場合もあります。
- ・ 「おかしい」「困ったな」と思ったときなどは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

相談窓口

- ・ 役場企画財政課商工労働係
(2階⑩番窓口 ☎4851-2111内線251)
- ・ 釧路市消費者センター
(☎0154-24-3000)
- ・ 消費者ホットライン
(☎1888)

クリーンスタッフ 募集!

未経験者歓迎! 午前中だけのお仕事♪



【内容】 病院内の清掃

【給与】 時給810円~

【時間】 平日 7:00~11:30 7:30~11:30
土日祝 6:30~11:00

【休日】 土曜または日曜
※土日の2連休もあり

【待遇】 雇用保険、交通費支給、無料駐車場有

電話連絡の上、写真付き履歴書をご用意ください。面接はご希望の場所で行います。

WEB応募
24時間
受付中!



☎0154-24-2914 受付/9~17:30 業務課 長谷川

太平ビルサービス(株) 釧路支店

釧路市幸町6丁目1-6 朝日生命ビル3F

平成30年度「わんぱく」に登録しませんか

子育て支援センターでは3歳児を対象に月1回（主に水曜日）、同年齢の子どもが集まりルールのある遊びや集団で遊ぶ楽しさを親子で体験する「わんぱく」を実施しています。幼稚園4歳児との交流も予定しています。

登録を希望される方は、下記までご連絡ください。

- 対象／未就園の3歳児（平成26年4月2日生～平成27年4月1日生）です。
- 場所／ふれあい交流センター・幼稚園など
- 内容／リズム遊び・集団ゲーム・制作など
- 問い合わせ／子育て支援センター（☎485-1277）



平成30年度

こども健康カレンダー

乳幼児健康診査

	乳児4・7・12カ月健康診査	1歳6カ月児健康診査	3歳児健康診査
受付時間	午後1時～1時15分	午前9時30分～9時45分	午前9時30分～9時45分
H30.4月	26日		26日(H27.2月・3月生対象)
5月	17日	17日(H28.9月・10月生対象)	
6月	28日		28日(H27.4月・5月生対象)
7月	19日	19日(H28.11月・12月生対象)	
8月	23日		23日(H27.6月・7月生対象)
9月	27日	27日(H29.1月・2月生対象)	
10月	25日		25日(H27.8月・9月生対象)
11月	29日	29日(H29.3月・4月生対象)	
12月	20日		20日(H27.10月・11月生対象)
H31.1月	24日	24日(H29.5月・6月生対象)	
2月	21日		21日(H27.12月・H28.1月生対象)
3月	14日	14日(H29.7月・8月生対象)	

◎乳幼児健康診査

- ・対象者に個別通知をします。日程は広報しべちやの「暮らしいきいきカレンダー」で確認できます。
- ・健康診査を受けるときは、母子健康手帳をお持ちください。
- ・当日、欠席される場合はふれあい交流センターまでご連絡ください。

◎歯科検診

■日程／4月27日、11月30日

■受付時間／午前10時～10時20分

■対象／歯が生えてから就学前の子ども

- ・事前の申し込みは不要です。受付時間までに母子健康手帳を持って、お越しください。
- ・フッ素は、歯の質を強くして虫歯を防ぐ薬です。年に2回、定期的に塗布することで歯を丈夫にします。
- ・料金は、フッ素500円、サホライド（虫歯の進行止め）3本以下300円、4本以上400円です。

◎離乳食学習会

■日程／4月16日、6月18日、8月17日、10月12日、12月14日、平成31年2月13日

■時間／午後1時30分～3時

■対象／生後3～4カ月児とその保護者が対象（対象者に個別通知します）

■実施場所・問い合わせ／ふれあい交流センター保健福祉課健康推進係（☎485-1000）

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 電話 485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

受付診療時間 受付時間／午前の部…午前8時45分～11時 午後の部…午後1時～3時45分

※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。

診療時間／午前9時～午後4時45分

内科 ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診となります。(木曜日・金曜日の午後1～2時は、病棟回診のため診察をお待ちいただいております)

外科 ●北大医学部消化器外科Ⅰから1週間または2週間単位で出張医師が担当します。

●毎週金曜日の受付時間は、午後3時までとなります。

産婦人科 ●町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。

●診療日／月曜日の午後

●受付時間／午後1時～3時30分

●予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。

※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。(救急患者を除く)

リハビリテーション科 ●予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。

小児科 ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

●平成30年3月まで毎月の診療日数が1日増えています。

☆3月の小児科診療受付時間／

	一般診療		予防接種 (事前予約が必要です)	
	午前の部	午後の部	13:00～14:00	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
6日(火)	●	休 診	●	休 診
13日(火)	●	休 診	●	休 診
20日(火)	●	休 診	●	休 診
27日(火)	●	●	休 診	●
28日(水)	●	●	休 診	休 診

【予防接種】

《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・二種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ電話連絡してください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)

●BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院へ問い合わせください。

《18～20歳未満の日本脳炎》 ●対象の方で接種を希望する方は、1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。

《子宮頸がん》 ●定期接種 (中学1年～高校1年対象) は、5日前までに病院へ電話連絡してください。

●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。

《任意接種》 ●おたふくかぜ・定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、5日前までに総合受付窓口または電話で申し込みください。

●インフルエンザの新規申し込み受け付けは、終了しました。

※定期の予防接種についての詳細は、ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

【看護部より】 肺炎の原因には、細菌やウイルスによる感染のほかに、唾液や食べ物などを誤えんすることで引き起こすものもあります。高齢になるにつれ飲み込む運動機能が低下し、食べているときや寝ているときなど知らないうちに食べ物や唾液が少しずつ気管に流れ込むことがあり、口の中に細菌が含まれていると誤えん性肺炎の原因になります。そのため、歯磨きやうがいなどで口腔内を常に清潔にしておくことが大切です。それに加えて、規則正しい生活を心がけ免疫力を高めることと、肺炎の予防接種を受けることをお勧めします。

＝お願い＝ 町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。