



# プルメリア通信

〒241-0825  
横浜市旭区中希望ヶ丘165-3  
tel 045-360-6607  
fax 045-360-6608

日本国内だけではなく世界各国で感染の報告が相次いでいる新型コロナウイルス。仕事、学校、イベントなど、私たちの日常生活に大きな影響が出ています。新型コロナウイルスの感染を予防するためには、こまめな手洗いやアルコールによる手指消毒が推奨されていますが、それらに加えて免疫力を高めることが重要であるといわれています。免疫力は、運動、睡眠、食事、**笑顔**によって維持・向上することができます。

「**笑顔**」笑うことには\*NK細胞(\*ナチュラルキラー細胞：生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞)があり、笑うことでこのNK細胞が活性化され、免疫力も高まり、さまざまな病気に対して強いからだが出るのだそうです。医学の分野でも笑いの効果に着目した研究が進み、さまざまな病気の予防や改善に役立つことが科学的にも証明されているそうです。まさに「笑う門には福来たる」ですね。

プルメリアで毎日たくさん笑って笑って笑って(\*∇\*)コロナウイルスを吹き飛ばしましょうね! p(\*∇\*)q



## 4月のアルバム



< レク風景 > 外気浴・体操



< レク風景 > パターゴルフ・かるた取り



< プル畑 > 畑を耕し夏野菜の準備です! p(\*^-^\*)q



< 認知症&予防カフェ > きっさプルメリア 

\*新型コロナウイルス感染防止のためカフェをお休みしています。  
1日も早く皆様と元気にお会いできることを楽しみにしています

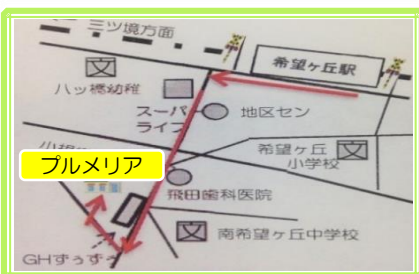
< お知らせ > 認知症&予防カフェ

今後の予定 「きっさプルメリア」 

6/20・7/18 毎月第3土曜日開催

8/15・9/19 時間：PM2:00~3:30

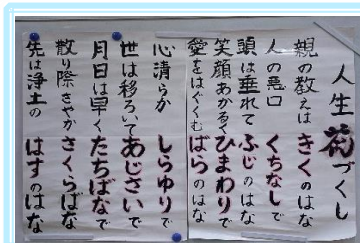
< プルメリア 周辺地図 >



随時見学受付中!  
お気軽にお立ち寄りください♪



< レク > 「人生花づくし」



とてもステキな言葉ですね♪

< お誕生会 > 4月生まれ



おめでとうございます♪