

# いろのは 学園だより 12月号



〒984-0042 仙台市若林区大和町4丁目13-27  
一般社団法人 いろのは教育事業部  
TEL 022-283-7396 FAX 022-385-5814

新しい年の始まりです

気持ちも新たに日々過ごしていきたいですね。

## 1月の研修予定をお知らせいたします。

### 「喀痰吸引第3号研修」

1月12日(木) 19日(木) 9:30~15:30

### 「初任者研修 火・金コース」

1月13日(木)・2月28日(火) 14日間

### 「ハラスメントについて」

1月18日(水) 10:00~11:30

講師：須田 直樹 先生

### 「感染予防について」法定必須研修

1月25日(水) 10:00~11:00



## 健康一口メモ

「笑い」には健康効果がある



突然ですが、みなさんは最近笑っていますか？

様々なデータによって、「笑うことは健康に効果がある」と証明され始めています。

忙しいとつい笑顔が消えてしまいがちですが、健康に生活するためにも、今後は積極的に笑いを意識していくことをおすすめします！！

笑うことは「ナチュラルキラー細胞」と呼ばれる細胞の動きを活性化させることになるそうです。ナチュラルキラー細胞は、がん細胞やウイルスを攻撃する仕組みを持つため、活性化することで体の免疫力を高めてくれます。

笑うことは免疫力のバランスを整えることにつながり、健康を形作る基礎になってくれるのです。

他にも笑うことは自律神経の改善や血行促進、そしてプラス思考への転換を行うきっかけにもなります。

笑いがいかに心身の健康のためになっているかは、もはや明確です。

仕事でも、私生活でも笑うことを意識してみませんか？

イライラする時間が減り、ミスをする機会を少なくなるといわれます！

### <12月研修受講生の声>



#### 実務者研修

Aさん 受講してみて介護には根拠がとても大切であると感じた。  
今後の実務に生かしたい！

Bさん 介護過程の展開をわかりやすく学べた。  
ぜひ又こちらで他の研修も受講したい。

#### 喀痰吸引第3号研修



Cさん 少人数で質問もしやすく  
わかりやすく学べた。  
講習も何度も納得が行くまで  
行えた。