

よく笑いましょう

笑いの3大効果！

1. 免疫力が向上

笑いがウイルスやがん細胞をやっつけるNK細胞を活性化させます。

薬剤を使ってNK細胞をアップさせようとする効果が出るまでに3日ほどかかるのに対して、笑いは短時間で免疫系の機能を向上させる効果が出るといわれています。



2. 運動効果

笑う時には、「下腹部に力を入れて息を短く吐く」ことを繰り返しています。これは、腹式呼吸と同じ呼吸法です。

30秒笑うと、3分間散歩したと同じ程度の効果があるといわれています。

食後に笑うと血糖値の上昇を緩やかにします。血圧を下げたり、興奮を抑えたりする効果もあります。



3. 脳の働きが活性化

笑うと脳が元気になり、やる気が出てストレスも緩和されます。

思考力も向上するので、認知症予防にもなります。



大阪府立健康科学センターが行った笑いの頻度と1年後の認知機能との関連についての横断・縦断研究の結果、「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者のほうが1年後の認知機能の低下が大きいという調査結果が出ています。



これからも元気な生活が続けられるよう、高齢者を対象とした運動や健康、認知症に関する講演会や、教室をお住まいの地域で開催しています。詳しくは市内の地域包括支援センターまで問い合わせください。

守口市地域包括支援センター

小学校区担当地区	相談先
よつば(旧大久保・旧東)・梶・藤田・八雲東(大日東町1番～10番)	守口第1地域包括支援センター TEL 06-6904-8900
庭窪・金田・佐太	守口第2地域包括支援センター TEL 06-4393-8401
八雲・下島	守口第3地域包括支援センター TEL 06-6908-2808
守口・八雲東(大日東町1番～10番を除く)・さつき(旧滝井)	守口第4地域包括支援センター TEL 06-4250-7878
さつき(旧春日)・さくら(旧三郷・旧橋波)	守口第5地域包括支援センター TEL 06-6992-1180
寺方南(旧寺方・旧南)・錦	守口第6地域包括支援センター TEL 06-6997-3336

守口市スーパープレミアム付商品券 第2弾を実施!

問コールセンター TEL 06-6991-9882

新型コロナウイルス感染拡大防止に係る緊急事態宣言の発令などに伴い、市民や市内事業者が受ける影響は依然として大きく、市民の皆さんの生活安定と、市内消費喚起による地元事業者の皆さんの継続的な活動支援に役立てるため、昨年度に引き続き第2弾として、守口市スーパープレミアム付商品券を発行します。

生活用品などの購入に、ぜひ活用してください！

対象者

- ①令和3年4月1日(基準日)現在、守口市の住民基本台帳に記載されている全世帯(所得制限はありません)
- ②平成15年4月2日～令和3年4月1日に生まれた子ども

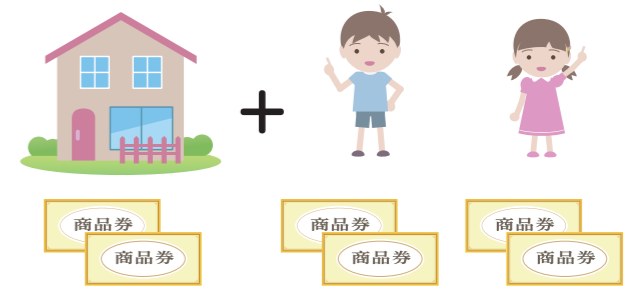
①1世帯あたり5,000円で、7,500円分の商品券を2冊まで購入できます。

備基準日時点において世帯主が65歳以上の世帯は、1冊4,000円で、7,500円分の商品券を2冊まで購入できます。

②子育て世帯を支援するため、世帯内に18歳までの子どもがいる家庭は、子ども1人当たり2冊の商品券が追加購入できます。

<例>世帯内に18歳以下の子どもが2人いる場合

①の世帯ごとの商品券2冊と、②の子ども1人当たり2冊の商品券が購入できるため、合計最大6冊の商品券が購入可能です。(30,000円で、45,000円分の商品券)



商品券仕様

商品券1冊15枚つづり(500円券×15枚)

5枚が中小店専用券、10枚が大規模小売店舗でも使用できる共通券です。

購入までの流れ

6月下旬ごろ～

市から順次、各家庭にスーパープレミアム付商品券購入引換券を発送します。

7月下旬ごろ～(予定)

引換券裏に記載している商品券販売店舗にて商品券をお買い求めください。

▽スーパープレミアム付商品券購入の申請などは不要です。

▽発送時期、販売時期などについては、変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

★商品券が利用できる店舗一覧は、商品券販売場所に配架予定です。

(最新情報はホームページでも確認できます)

取扱店舗募集中!

取扱店舗の募集に関しては、市ホームページをご覧ください。コールセンターに問い合わせください。