

令和3年度 東区市民公開講座

令和3年度 東区在宅医療・介護連携推進事業

# 健康と笑い

## ～認知症予防と笑いの効用～

日時 令和3年 **12月12日** (日)

10:00～12:40 (開場9:15)

会場 **東区民文化センターホール**  
広島市東区東蟹屋町10-31



入場無料 定員300名

### プログラム

#### 総合司会

(一社)広島市東区医師会 理事 **永田 秀之**

#### 10:00～ 開会挨拶

(一社)広島市東区医師会 会長 **金谷 雄生**  
広島市東区役所 区長 **篠原 富子**

#### 10:15～ 令和のももたろう、朗読劇 鬼退治

#### 10:45～ 休憩

#### 11:05～ 「健康と笑い」講演

司会 (一社)広島市東区医師会 副会長 **住吉 秀隆**

#### 演者 **中井 宏次**氏(業家 きく臓)

NPO法人健康笑い塾主宰、薬剤師。日本笑い学会理事。2007年に製薬会社を退職し、同時に「医笑同源:笑い(ユーモア)でこころ豊かな喜びのある生活を!」テーマに「NPO法人健康笑い塾」を設立。「笑いは百薬の長、笑う門には福来る、笑いは健康長寿の常備薬」をモットーに、全国で講演しながら、薬の処方とから笑いの処方でも社会貢献を目指している。座右の銘は、「仕事は楽しく 人生はおもしろく」。また、業家きく臓の芸名で落語も嗜んでいる。

#### 12:30～ 閉会挨拶

(一社)広島市東区医師会 副会長 **堀内 賢二**

手話通訳・要約筆記あり

## 公開講座DVDを**300**名様に**無料プレゼント!**

市民公開講座の会場参加・DVDプレゼントへのお申し込みは、裏面をご覧ください。

※DVDは市民公開講座当日の様子を編集したものです。また、YouTubeでも視聴可能です。(令和4年2月初旬以降予定)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご協力をお願いいたします。

◇ご来場の際は、必ずマスクをご着用ください。◇37.5度以上の発熱をされた方は、来場をお控えください。◇受付にて検温実施にご協力をお願いします。37.5度以上ある方はご入場をお断りさせていただきます。◇入口および各所に設置したアルコール消毒剤による手消毒をお願いします。◇開始間際は遅延が予想されるため、お早めにご来場ください。

主催/広島市東区地域保健対策協議会・(一社)広島市東区医師会・広島市東区役所  
後援/(一社)広島市医師会・(一社)広島市南区医師会・(一社)広島市中区医師会・(一社)広島市西区医師会・(一社)広島市佐伯区医師会・(福)広島市東区社会福祉協議会・東区地域女性団体連合会・東区民生委員児童委員協議会・(一社)広島市薬剤師会・(一社)広島市歯科医師会・(一社)安芸歯科医師会

お問い合わせ 一般社団法人広島市東区医師会 市民公開講座係 (株)広島朝日広告社内 ☎082-228-0131 (平日9:00～18:00)

今こそこころのケアを!! **笑** の効用を学ぼう  
～仕事は楽しく・人生はおもしろく～

令和3年10月2日(土) 吹田市立勤労者会館

講師： NPO法人 健康笑い塾 主宰 中井 宏次 氏

講演内容

- 人生100年時代、「健康長寿」への道しるべとして、「ユーモア」忘れず、「好奇心」を持ち、周りとの「協調性」を保つことが大切です。
- 「笑い」の効用は、大きく3つあり、笑いによって「健康力」「人間関係力」「創造力」が培われます。
- 加齢やストレスで免疫力が落ち、健康でなくなるため、免疫力をあげるためにも生活の中に「笑い」を意識することが大切です。
- 「顔」、「こころ」、「脳」が笑うことは「いい顔」で「感性」を高め「ユーモア」を理解すること。これを実践し、人生を楽しむことが健康な日々につながり、最高の社会貢献となります。
- 笑いのある毎日を心掛け、「仕事は楽しく！人生はおもしろく！」



参加者の感想より

- とても楽しく聞かせて頂きました。今後、参考にさせていただきます。(50代 男性)
- 笑うことの大切さを改めて学ばせていただきました。(60代 男性)
- 人生折り返し地点で今日のこのお話を聞いて本当によかったです。笑いの大切さを心において毎日を過ごしていきたいと思います。久しぶりに心の底から笑うことができました。(40代 女性)
- より一層、心の健康が大事なこと解りました。毎日笑いを意識しようと思います。(50代 女性)
- ストレスがコロナで多かったけど、楽しい時間に参加させてもらいかなり減りました。よかったです。帰ってからもう一度振り返り、実践したいです。(60代 女性)
- 「人生はおもしろく」は引かれました。本当にそうありたいと思います。楽しい時間でした。(70代 女性)
- 笑いが健康につながる事が良くわかりました。(70代 女性)
- 中井先生のお話は思い付くことばかりでした。特に、ユーモア・好奇心・協調性は特に心掛けたいと思いました。(70代 女性)