

日進市大学連携講座 2023/3/7

「笑顔をつくって健康に！」

講師：看護学科 講師 神谷 智子

笑いが健康に与える影響を科学的に説明し、笑いやすい体質になるコツをお伝えしました。コロナ禍のマスク生活が長引いて、つつい無表情になっていませんか？作り笑いをするだけでも笑った時と同じ効果が得られるという報告もあります。簡単なお顔の体操を紹介しながら、皆さんと一緒に笑顔で健康づくりをしました。

受講者アンケートまとめ

参加者 14 ・ 回答数 14

■ 年代・性別をお教えてください

- 年代 50代 2名 ・ 60代 6名 ・ 70代 5名 ・ 80代以上 1名
○性別 男 1名 ・ 女 13名

■ 今回の講座の開催をどこで知りましたか

- ア 生涯学習情報誌 PLAN 7名 イ ホームページ 0名
ウ 各施設のチラシ 0名 エ 知人の誘い 6名
オ その他 1名(日進市からのメール)

■ 受講された講座の感想

- ア とても良かった 11名 イ 良かった 2名
ウ あまり良くなかった 0名 エ 悪かった 0名

■ 受講された講座に関して、ご感想やご意見、ご要望などありましたらご自由にご記入ください (参加した理由、この講座に感じた魅力、印象に残ったことなど、何でも結構です)

- ・笑顔の作り方は教えることができても、心構えがその前に大切だなあ、と常々考えていたので、その辺を知りたくて受講しました。医学的な理論から笑顔の大切さを知ることができたのは目からウロコでした。
- ・とても楽しく参加できて良かったです。毎日プラス思考で笑って過ごせる様、頑張りたいたいと思いました。
- ・先生のお人柄があらわれていて自然と笑いや笑顔がでるような講義でした。とても勉強になり、日常生活でもやっていきたいと思います。ありがとうございました。

- ・普段からプラス思考で前向きな考え方なのですが、健康な生活を送るのにはその方が良
事、感謝の気持ち、考え方も大切に健康を心がけていきたいと思います。楽しい時間
でした。有難うございました。
- ・楽しく受講できました。友人に会った時、まずほめてみたと思います。今日の事を実行
して健康で生活していきたいです。
- ・大変楽しかった。感謝の気持ちがわいてきました（全てに!!）。
- ・ふだんから明るくと思っていましたが、改めて笑いが大切だと思いました。人の良い所
も見つける様に努力することも大切かなと思いました。
- ・日常生活に取り入れたい。
- ・勉強になりました。楽しい話題もあり、良かったです。
- ・とても楽しく素晴らしい講座でした。笑顔の大切さを感じているのでとても良かった。
- ・楽しく勉強できました。ありがとうございます。
- ・市民会館で受講料を払うと便利良い。市役所に行って支払は？
- ・楽しい講座でした。

■ 生涯学習講座全体について、ご意見・ご要望などありましたらご自由にご記入ください
(こうすれば参加しやすい、この文言に惹かれて参加した、新設して欲しい教室・曜日・時間の希望等、
何でも結構です)

- ・こういう種類の精神的な健康に関する講座は大切だと思いました。有難うございました。
- ・この講座が有る事は友人が教えてくださりました。広報をお願い致します。
- ・身近で健康につながる楽しい講座がたくさんあると良い。
- ・午前中より午後が良いです。一年間通して色々やってほしいです。



日進市民会館にて講座を行いました