

# 健康相談室だより

2025年9月号  
高齢者福祉センター 健康相談室

笑い と 笑顔 で  
健康になろう。



無理に笑わなくていいんです。

- ・楽しいことを思い出す。
- ・笑顔の人の傍にいる。
- ・ワハハと声をだす。
- ・口角を上げる

病は気から笑うだけで病気知らず。