

# 感謝

4月より発行のマスターズ新聞

お読みいただきありがとうございました！

引き続き皆様からの寄稿をお待ちしております

# マスターズ新聞

第10号  
発行所  
マスターズ部会  
生涯空手編集部

今月の言葉  
**想像力**

も〜い〜くつ寝るとおしょうがつ〜  
おしょうがつには風あけて〜



お正月の準備はもうお済みでしょうか？ここ数日冷気が深まってきましたね。寒くなるとつい体も表情も強張りがちですよ〜。しか〜し、近年「笑い」には、身体的にも精神的にもさまざまな医学的効果が証明されているのです。

笑う行為は、腹筋や横隔膜の筋肉を大きく使うことから、気づかないうちに「腹式呼吸」をしているのですよ。

笑うことによって分泌されるプロスタグランジン[2]は、高血圧に対して効果を発揮できると考えられています。他にも脳梗塞、心筋梗塞の予防、血糖値の上昇抑制(糖尿病)などに期待できます。

健康寿命の阻害要因予防のためにも笑うことで心体を整えたいですね♪ 凝り固まった首や肩の筋肉はストレッチ等でほぐし

こわばった顔は笑って柔らかくし、寒さに負けず  
元気に新しい年を迎えましょう！！



4コマ漫画  
マスターズあるある  
(題：番外編〜大掃除)

作者:A.Y

今年一年間お世話になった練習場の  
大掃除、各道場でおこなわれた事  
と思います。手前味噌ですが、  
大真館も26日の稽古納め後に雑巾  
がけや窓ふきをしました。練習が  
出来る環境に感謝を込めて掃除し  
た後は、清々しい気持ちになりま  
した。



年末の大掃除  
(鏡武道館)