

## 10月の主な行事



1日	国際高齢者の日	14日	鉄道記念日
4日	投資の日	16日	世界食糧デー
6日	国際協力の日	17日	貯蓄の日
8日	寒露、体育の日	20日	秋土用入り
10日	目の愛護デー	24日	国際連合デー
		31日	ハロウィン



## 今月のかわら版 : 1 「災害時には“災害用伝言サービス”や“メール”を活用ください」

大規模災害時は、家族の安否確認の通話等が集中するため、電話はつながりにくくなります。こうした状況でも、家族の安否確認を行うための方法を、以下のとおり紹介しますので、是非参考にしてください。

### ○災害用伝言サービスの活用

#### 「災害用伝言ダイヤル(171)」

被災地の方が、加入電話、ISDN、公衆電話等から自宅の電話番号を入力して、安否情報(伝言)を音声で録音(登録)でき、全国から被災地の方の電話番号を入力して伝言を確認できます。

#### 「災害用伝言板」

被災地の方が、携帯電話、PHSから、安否情報(伝言)を文字で登録でき、全国から被災地の方の携帯電話・PHS番号を入力して伝言を確認できます。

#### 「災害用伝言板(web171)」

パソコンやスマートフォン等から固定電話番号や携帯電話・PHS番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。

#### ※詳細は以下各社HPを参照ください※

NTT東日本 : <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

NTT西日本 : <http://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/index.html>

### 「災害用音声お届けサービス」

専用アプリケーションをインストールしたスマートフォン等の対応端末から同じ通信事業者の対応端末に音声メッセージを送信することができます。現在、NTTドコモ、KDDI(au)、ソフトバンクモバイルの各社でサービス提供が行われています。

#### ※詳細は以下各社HPを参照ください※

NTTドコモ : [http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster\\_voice/](http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_voice/)

KDDI(au) : [http://www.au.kddi.com/notice/onsei\\_otodoke/index.html](http://www.au.kddi.com/notice/onsei_otodoke/index.html)

ソフトバンクモバイル : <http://mb.softbank.jp/mb/service/dengon/models/>

### ○音声通話以外の通信手段の活用

大規模災害時においては、パケット通信を利用する災害用伝言サービスやメール等の音声通話以外の通信手段も有効です。

例えば「災害用音声お届けサービス」は、音声通信に代わってパケット通信により音声メッセージを同じ通信事業者の利用者に送信するサービスです。スマートフォンからアプリケーションを利用して送信する事ができますので、いざという時に備え、アプリケーションを予めダウンロードしておきましょう。

## 今月のかわら版 : 2 「“笑い”で免疫力を強化しよう」

「笑い」には、免疫力を強化する効果があるとされています。日々忙しく仕事やノルマに追われると、知らず知らずのうちに眉間にしわが寄ってきます。まずは鏡の前でにっこり笑顔を作り、心からほっとひと息ついて、たまには、お笑い番組でも見て、心から大笑いし、無理なく免疫力を高めることをおすすめします。

### 「笑いの効果の実験」

ある実験で、幅広い年齢層の被験者に3時間にわたって漫才、漫談、喜劇などを見せて笑いの体験をさせた結果、ほぼ全員の被験者が笑いの体験後に免疫力係の数値が上がっていたそうです。同様の実験は、さまざまな医師や研究機関によっても行われており、例えば落語を聞くことでリウマチ患者の感じる痛みが抑えられた、漫才を聞くことで糖尿病患者の血糖値が下がったなどの報告もあるようです。

### 「笑いの効果」

- ・副交感神経を優位にし、血圧を下げ、心拍、呼吸を整える。
- ・血糖値を下げ、体内のバランスを整えるメカニズムに働きかける。
- ・脳の血流量を増加させ、血液の流れをよくする。
- ・NK細胞を活性化させ、がん細胞を抑える。
- ・緊張感を解放し、物事に前向きに対処する気持ちを高める。

最後に、作り笑いも、自然な笑いと同じ効果があるそうです。楽しくなくても、無理矢理笑って笑顔を作ると周りの人にも笑顔が移ります。その笑顔を見て楽しくなることもありますよね。日々、笑顔を作ることをご心がけて、みんなで免疫力を鍛えてみるのはいかがでしょうか？

