

# にせい塾 Vol.4

2011年  
7月19日(火)~21日(木)

会場 「まちの駅」  
1階まちなかギャラリー

☆今年も商店街の若手を中心とした二世会メンバーが、皆様向けに自分の得意な分野の無料講習会を開催いたします。

料金 無料

定員 各回とも定員は15名(先着順)です。



申込みは不要ですが、予約されたい方は  
新発田市専門店協同組合(いきいきスタンプ)事務局  
TEL:0254(22)3053 FAX:0254(24)5534  
までご連絡ください

## 「にせい塾vol.4」タイムスケジュール

※講座内容・時間については変動することがあります。

	19日(火)	20日(水)	21日(木)
14:00~14:50	セキカワカナモノ	Home	ナイツブリッジ
業種	金物店	はり・灸	バー
講師	新保裕也	鈴木俊孝	よっしー
講義内容	上手な調理器具の選び方	スプーンタッチ	オトコの料理その2
15:00~15:50	コバヤシカメラ	Healing station Tenkon	松屋茶舗
業種	カメラ店	占い師・アロマセラピー	茶販売
講師	小林大輔	Ililith Klien	飯沼龍平
講義内容	かわいい子どもの撮り方	アロマセラピーの基礎	お茶と水
16:00~16:50	後藤容器	いきいきスタンプ	MADOショップ関川
業種	食器・包装容器	いきいきスタンプ	故障修理
講師	後藤仁義志	鳥井玲	関川良平
講義内容	クッキングシートを使ってらくらくヘルシー料理をつくらう	いきいき買物お助け隊といきいきスタンプの上手な集め方	水まわりのお手入れ

主催/しばた二世会 (<http://www1.ocn.ne.jp/~s-next/11.html>)  
後援/新発田市メインストリート商店街振興組合  
協力/新発田市専門店会協同組合



## 「笑って笑顔でストレス解消」

ストレス解消法というところ、さまざまなのが挙げられます。旅行やカラオケ、スポーツジムなど、中には時間とお金が掛かるものも少なくありません。もちろん余裕があれば、このような方法ですっきりするのも悪くありませんが、できれば手軽にストレスを解消したいものです。

そんなときに、お勧めしたいのが笑うことです。笑いは、私たちにとても大切な効果を与えています。中でもよく聞かれるのは、NK細胞の活性化です。私たちの体の

中で毎日つくられるがん細胞をやっつけてくれるこの細胞は、笑うことでその効率を高めます。体に備わる免疫力もアップしますから、健康への近道は日々笑うことと言ってもよいかもしれません。また、笑うことにより自律神経の中でも副交感神経を刺激し、血行促進と緊張緩和を促すため、ストレスを低下させることができているとされています。

さて、皆さんはどうやって笑っていますか。心から笑うことはなかなかできないし、そんな機会がないという人もいるかもしれません。そんな人は、まず笑顔づくりから始めてみてください。笑いの効果は、うれしいことに何となく笑いでも得られるのです。つくり笑いをするときのコツは、口と目が左右対称に笑っている笑顔をみること。鏡を見ながら試してみると、意外とすっきりできるかもしれません。

人も地球も健康に **Yakult** 笑顔と健康をあなたに

# 新発田ヤクルト販売株式会社

新発田市緑町1丁目14番17号 TEL0254-26-8960

資金繰りを安定させる 小規模企業者のための

## 借換保証 小口零細企業保証

既存の保証付借入の借換で毎月の返済負担を緩和、新たな事業資金を加えての借換も可能です。

新潟県信用保証協会 <http://www.niigata-cgc.or.jp>

あなたの笑顔を第一に個人から企業・団体まで納得と安心の総合法律事務所

遺言・相談・交通事故・多重債務の初回相談は30分無料です。

弁護士法人 **新潟第一法律事務所** 新潟事務所  
Niigata Daiichi Law Office 所長・弁護士 大橋 良二

新潟市中央区4丁目2番6号【新発田警察署並び】TEL0254(21)4300(代) 受付時間/月~金曜9:30~17:00  
事務所ホームページ <http://www.n-daiichi-law.jp>

しばたっ子いきいきクイズラリー

小学6年生以下限定  
低学年以下のみんなは、おうちの人と一緒にまわってね。

7月23日(土)~8月10日(水)

プレゼント当選発表日 8月18日(木)  
もれなく参加賞ももらえるよ~♪♪♪

旅行券1万円分 1名様  
おもちゃ3,000円相当 5名様  
図書カード1,000円分 10名様  
いきいきスタンプ集帖紙500円分 20名様

ハンコを集めてクイズに答えてプレゼント抽選に応募しよう!

ラリー台紙は、小学校で配布されるほか、いきいきスタンプ加盟店にも設置いたします。

主催:新発田市専門店協同組合 後援:新発田市  
お問合せ:いきいきスタンプ事務局 新発田市大手町1-3-13 TEL 0254-22-3053  
ホームページ <http://www.iki2stamp.jp>