

# しあわせます通信 1月号 vol.116

明けましておめでとうございます。元旦から能登半島の地震のニュースが飛び込んできました。何が起こるか分かりませんね。前向きに悔いの無い一年にしようと思いました。本年も宜しくお願い致します！

いつも悔いの無いよう生きている先生。夢を叶えるため、今回はなんと！タイまで行ってトレランの大会に参加してきました！タイのチェンマイまで関西国際空港から約6時間。



時差は日本時間からマイナス2時間。

朝5時に音と光のど派手な演出の中、100キロのレースがスタートしました。ということで、制限時間28時間。私のチェンマイ一人旅もスタートです。まずはまだ暗い山道を歩いてホテルに戻り、少し寝ようとフロントでビールを買うも、「今お釣りが無い」と言われるがチップと思って無事ゲット。(次の日に返してくれました) タクシーを呼んでもらって、その時タクシーの呼び方も覚える。チェンマイの中心部は小さな街なので、あとはひたすら歩きまわる。バリスタ世界1位がいるカフェやちょっと高級そうなマ

ッサージ屋さんなど、一人じゃないと行かなそうなお店に行き、夜になっても毎晩どこかで開かれているナイトマーケットにも行ってみる。久々の夜遊びがタイ。しかも一人。無事にタクシーも呼べてホテルに戻るも、もちろん先生の姿は無く、翌朝26時間ぶりに再会できたのでした。そしてもう日本に帰る日！このままでは本当に走るためだけにタイに来たことになってしまう先生は26時間寝ずに走ったのに、たった30分の仮眠を取って観光へと繰り出したのです。



不思議と二人揃うと、と言うか先生と一緒にだとハプニングの連続となります。声を掛けられ、近いからと気軽に乗ったトゥクトゥク(3輪自動車のタクシーみたいなもの)は目的地と全然違う何も無い所で降ろされ去られ、寺院の一角でやっていたタイ古式マッサージのお店では「痛い」を「気持ちいい」と勘違いされ足は青アザだらけに、行きの関空近くのホテルでは外国人と思われる英語で話しかけられ、帰りのチェンマイ空港では歩いているだけで「パスポートを見せろ」と言われる。どうやら挙動が不審の様です。深夜0時頃の飛行機に乗り、岡山に帰ってきたのが朝10時過ぎ。そして14時から仕事開始！先生に鍛えられて私も年々逞しくなっています。ちなみにタイ料理は何を食べても美味しかったです、日本に帰ってきて一番に食べたかったのは「おにぎり」でした。やはり白米最高♪ みちこ



しあわせます



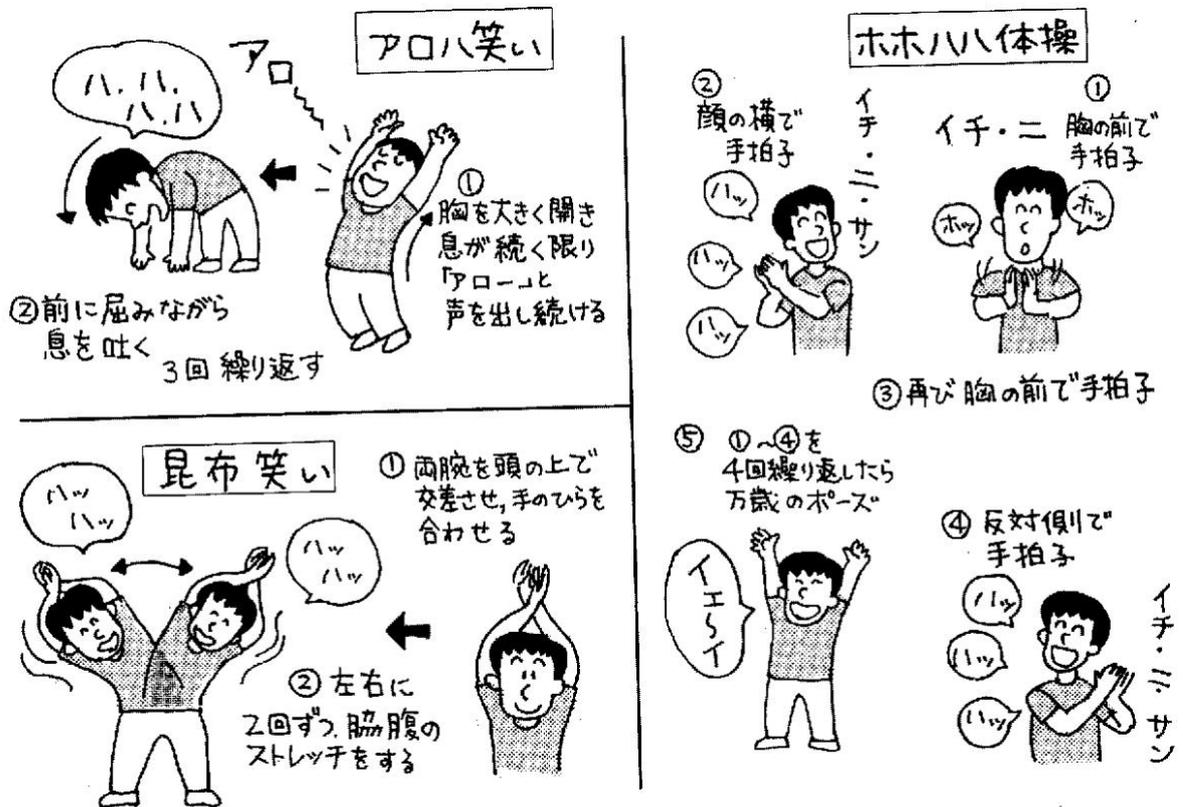
<http://siawasemasu.com/> ☎086-252-6023

# 一日一回笑う習慣が人生に福を呼ぶ

笑いの医学的作用には病気の痛みの緩和、また免疫系の活性化作用があります。特に国内の研究で、笑いにはがん予防効果があると考えられています。笑いは口の筋肉の動きや唾液の分泌を促すため、歯の本数を保ち、口腔の健康にもよいとされます。

ここで「笑い」と「笑顔」の違いを説明しておきましょう。定義は色々ありますが、医学的には、面白いという感情、また笑顔だけでは笑いとは言いません。顔と声の両方、つまり「ハッハッハ」という発声を伴って初めて「笑い」です。笑いは運動の側面がある、ここが重要なポイントです。しかし、人は年を取るにつれて笑わなくなっていく。「漫才でも落語でも笑えません。テレビも面白くなくて、毎日笑うことがないんです。」という相談を受け、出会ったのが「笑いヨガ」です。笑いは本来、面白いことの反応として起きるものですが、笑いヨガは違います。何も面白いことが無くても、笑うのです。実際に面白いかな否かではなく、笑いの「量」が健康を決めるのです。

日本笑いヨガ協会の高田佳子代表監修の笑ヨガのやり方をお伝えします。



最初の関門は、恥ずかしさです。家で行う場合は、予め家族に伝えておき、声が漏れにくい部屋やお風呂で行うもよし。ただ声を出して笑うばかりでなく、色々な楽しい場面、ストーリーを想像しながらやるのがおすすめです。

あくまでも無理に笑う必要はありません。一日のリズムの中にちりばめる、何かの「ついで」に組み込んでしまうと楽に続けられます。(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/