

近くに素晴らしい温泉があってそこでお湯につかり食事もしました。翌日は竹田千寿子さんの友人関歌代美先生に体に優しい美味しい食事を作ってくださいました。

笑いヨガティーチャーの原房子さんは「笑いヨガの歌」の学譜を書いていただきました。皆さんこの楽譜に基づいて「笑いヨガの歌」を歌い広めてください。わたしは毎日DVD『ガン患者と家族のための笑いヨガ』を見ながらひとりでのこの歌を歌い踊っています。これは健康にとっても良いです。みなさんも試してみてください。

