

# 120歳通信 2015年10月号

(617分の37号)

発行元 444-0124 愛知県額田郡幸田町深溝上池田36 G & G 吉見典生  
0564-62-8144 Fax0564-62-9696 E-mail [papi@tms21.jp](mailto:papi@tms21.jp) [papi-pero@i.softbank.jp](mailto:papi-pero@i.softbank.jp)  
URL [www.waraiyoga.pw](http://www.waraiyoga.pw) [www.tms21.jp](http://www.tms21.jp) Face Book [www.facebook.com/norio.yoshimi](http://www.facebook.com/norio.yoshimi)

## ありがとうございます笑い共和国に遊ぶ

### 五風十雨コスモス笑ふ集ひかな



第3回「ありがとうございます笑い共和国」での笑いヨガリーダー養成講座はとても楽しかったよ。

ありがとうございます笑い共和国は日本のいや世界の最後の平和な共和国となるであろう。

向山邦史さんが経営する「五風十雨農場」はその中にある。我々は五風十雨農場で「笑いヨガのリーダー養成講座」をするのであるが、ありがとうございます笑い共和国全体が笑いヨガリーダー養成講座の会場である

と言っても過言ではない。こんな自然が豊富な笑いヨガ会場は日本のどこへ行ってもないと思う。

ちょうどこのときは、コスモスが鮮やかな赤白紫の花をつけ、アカネルビーの花をつけた蕎麦が土手に咲いていた。田んぼには刈り取り間近の稲が実っていた。山にはアケビ、ドングリ、クルミやクリが豊富に実をつけていた。屋外では「大笑い散歩」「携帯電話笑い」「背中に毛虫が入ったよ笑い」を野原いっぱい使ってみんなで楽しんだ。近くに赤い湯の温泉があり、夕方はみんなで押しかけた。翌朝は早く起きてありがとうございます笑い共和国を散歩した人も少なくはなかった。この共和国は人家が稀であるので大声を出して笑いながら歩いても咎める人はいない。

来年からはもっと多くの人に呼びかけてここに来てもらおうと思う。この集いは毎年9月最終の土日です。

([www.facebook.com/norio.yoshimi](http://www.facebook.com/norio.yoshimi) をご覧下さい。笑いヨガの動画などが楽しめます。)



アケビだどて

# 120歳通信 2015年11月号

(617分の38号)

発行元 444-0124 愛知県額田郡幸田町深溝上池田36 G & G 吉見典生  
0564-62-8144 Fax0564-62-9696 E-mail [papi@tms21.jp](mailto:papi@tms21.jp) [papi-pero@i.softbank.jp](mailto:papi-pero@i.softbank.jp)  
URL [www.waraiyoga.pw](http://www.waraiyoga.pw) [www.tms21.jp](http://www.tms21.jp) Face Book [www.facebook.com/norio.yoshimi](http://www.facebook.com/norio.yoshimi)



## 笑いヨガに出合えてよかった!

吉見さんとは昨年千葉県「ちばはがき祭り」でお会いして「笑いヨガ」を知りました。わたしも吉見さんと同様税理士を開業しております。吉見さんとはほぼ同じ年ですので吉見さんが笑いで余命3ヶ月の癌を治したというお話に大に関心がありました。というのは私自身はそのころ、前立腺癌で苦しんでいた時期でした。早速吉見さんからDVDをとり寄せ1日30分グリーンちゃんと一緒に笑いヨガを実行しました。そのせいかわかりませんが、最近

は前立腺癌もよくなりました。

この度「ありがとうございます笑い共和国」でグリーンちゃんとのりさま(吉見さんのこと)の指導で「笑いヨガリーダー養成講座」を受け、笑いヨガのリーダーの資格をいただきました。ここでは一緒に参加したリーダーやティーチャーの皆さんから「宮下さんの笑いは、声も大きく長年笑いヨガをしているようです」とほめられました。これはDVDで練習していたおかげだと思います。これからは、再発防止のため、この講座で教えてもらった「一人でできる笑いヨガ」を1日30分やるようにして、老人会のグループにも出入りしていますので、笑いヨガのリーダーとして皆さんに笑いヨガを教えてあげたいと思っています。千葉県 宮下達雄

(DVD『ガン患者と家族のための笑いヨガ』のご注文は120歳通信2015年12月号の裏面のG&Gお申込カードによって下さい。)



## 来年2月はキリマンジャロに登りませんが

希望者は10月末までにお申出下さい。

アフリカ最高峰のキリマンジャロ山(5895m)への登山は素晴らしい一生の思い出になるでしょう。プロの登山技術は必要ありませんが、決して簡単な登山ではありません。事前にジョギングや水泳などのトレーニングをしてから登山に臨むことを、お勧めします。目下4名での登山がまっています。私を含め実行日までには時々集まって訓練をしたいと思います。なお、帰国後「地球迷走シリーズ」は「オーストラリア半周と、キリマンジャロ登頂」を発表します。(平成28年4月ごろ発行予定)

地球迷走シリーズ もよろしくお願ひします。