

120歳通信 2016年8月号 (617分の47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

TEL0564-62-8144 Fax0564-62-9696 E-mail papi@tms21.jp

URL www.waraiyoga.pw www.tms21.jp Face Book www.facebook.com/norio.yoshimi

第4回 ありがとうございます笑い共和国 笑いヨガ(ラフターヨガ) リーダー養成講座



日時：9月24日(土) 10:30開始

9月25日(日) 16:00終了

場所：山梨県北杜市・五風十雨(ごふうじゅうう)農場 山梨県北杜市白州町横手5128

受講料：30,000円(テキスト代含む)

宿泊費等：(1泊2食、事務費等) 10,000円

全国の笑いヨガティーチャー・リーダーの皆さん応援してください、手伝ってください。この講座の一番の特長は、すでに笑いヨガのリーダーやティーチャーであるかたは無料で参加できるということです。リーダーは、大川実音史や吉見典生の講座で卒業した人に限

らず、日本全国、いや世界のどこで育成されたリーダーでもティーチャーでも無料で参加できます。ただし宿泊費等(1泊2食、事務費等) 10,000円はいただきます。お食事は関歌代美さんが健康発酵食品を作ってくれます。おいしくて健康にいいですよ。

この講座に参加することによって、ティーチャーやリーダーとしてのスキルの向上が期待できます。また主催者としても、リーダーやティーチャーに参加していただくことにより、この講座を盛り上げていただきたいと願うものです。八ヶ岳の麓で、笑いヨガ(ラフターヨガ)を世界中に発信していきましょう。

なお、このリーダー養成講座では「**ガンを治すための笑いヨガ**」について吉見がこれまで実験したり体験したことをふまえて、特別な研修もします。ガン予防またガン克服の参考にしていただければ幸いに思います。

お振込みは ^{よしみのお}吉見典生

ゆうちょから 12150-98872081

銀行から ゆうちょ銀行 二一八(ニイチハチ)支店 普通 9887208

振込手数料は、ご自身でよろしく願いいたします。

お申込書(出来るだけインターネットからお申込み下さい) <http://www.waraiyoga.pw/> FAX:0564-62-9696

ありがとうございます笑い共和国笑いヨガリーダー養成講座		参加します	
お名前		男 ・ 女	
住所 〒			
TEL	FAX	携帯	
メール			
生年月日 (大正・昭和・平成) 年 月 日			
笑いヨガ(ラフターヨガ)のティーチャーまたはリーダーですか? (ティーチャー・リーダー・いずれでもない)			

一度無料でセッションをさせて頂けませんか？

私は牧之原市勝間在住の塚本英夫と申します。ただいま牧之原市の高齢者介護施設を訪問し無料セッションのご案内をしています。5年間の高齢者介護施設での勤務を経て、この度笑いヨガ、音楽レクリエーションを提供する仕事を始めました。仕事を始めたばかりの頃は施設側の事情も考えず自分の都合だけで営業をしていました。当然、お客様との信頼を築くことはできませんでした。そんな失敗の中、「この仕事が本当に人の役に立てる仕事なのか？」「お客様が本当に求めているものは何なのか？」と考えました。今回無料でセッションをさせて頂きお客様のご意見を聞かせて頂けないでしょうか？そのチャンスを私にいただけないでしょうか？



笑いヨガとの出会い 私がある研修会に参加したとき隣に座った初老の男性との出会いがきっかけでした。彼はタブレット端末を使い、アジアの国々を旅行した際に撮影した写真を見せてくれました。彼は70歳を越えていました。私の父親よりも年上の男性がこんなにもアグレッシブに生きていることに驚きました。さらに驚いたことに59歳で末期がんを患い余命宣告を受けていたにも関わらずそれを克服し完治させたと言うのです。「笑いが病を治す」ことを若いころに勉強していた彼は闘病中、様々な治療と並行して毎日30分笑うことを自分に課したそうです。今では健康を取り戻しキリマンジャロ登山をこなすほど元気になったそうです。彼は今、自分の経験をもとに笑いの大切さを日本、そして世界の仲間に伝えています。彼との出会いから私は家族と30分の笑いヨガを始めました。初めは全く乗り気ではなかった父も今は一緒に行っています。勤務していた介護施設でも実施したところ「笑うと気持ちがスッキリする」「バカみたいだけど笑っちゃうね」「ベッドで寝ていてもできる」と利用者さんからも好評でした。近年、笑いがもたらしてくれる健康効果が注目されています。医学的にも証明されつつあります。笑いヨガとの出会いに感謝し、笑顔でいることの大切さを伝えることで高齢者の心の豊かさ、人生の楽しみを応援していきたいです。

音楽の魅力 私は介護の仕事に就くまでは歌手を目指して音楽活動をしていました。20代の頃はバンドを結成しメジャーデビューという大きな目標を立て練習、ライブを重ねる日々でした。あるプロのミュージシャンにお会いしたときにかけてくださった言葉があります。『人が求めているものを与えて喜んでもらう』表現する側にその意識があるとないたでは大きく結果に反映します」と……。残念ながら夢を叶えることはできず、すべての音楽活動をやめました。その後、地元である牧之原市にもどり高齢者施設で働き始めました。あるとき仕事仲間から「敬老の日のお祝いにお年寄りに向けた歌を作ってくれないか」と頼まれました。介護を通して感じたことやお年寄りへの気持ちを歌に込めました。その歌を披露したところ大変喜ばれ、涙を流される方もいらっしゃいました。その後、施設長の協力のもとCD化され、施設をご利用しているお年寄りのご家族、施設関係者に無料配布されました。そんな経験から施設で歌を歌う機会が増えました。お年寄りからのリクエストを受け唱歌や演歌や歌謡曲を覚え、ギター伴奏でみんなと合唱することが毎日の日課となりました。歌の思い出を嬉しそうに語ってくれる方、歌を聴いて涙を流す方。一番の驚きは認知症で日常会話が困難になった方が「北国の春」を歌詞も見ないで歌っている光景を見たときでした。音楽には不思議な力があるんだなあと実感しました。少しずつ音楽療法に興味を持つようになりました。先日、音楽療法士の1次試験に挑戦しましたが不合格となりました。まだまだ未熟な私ですが今の自分にできることは何かを考え人に尋ねて、仕事をしていきたいと思っています。ここまで読んで下さったことに深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

塚本英夫