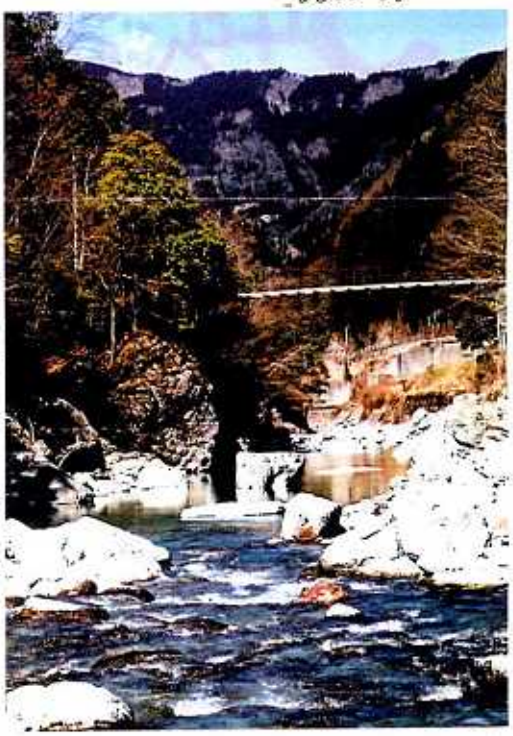
笑顔の伝染へ

つろこってプラス1 新聞
08.4.No131
発行責任 市岡日出夫
0883-88-5292

つろこってプラス1

今年の「つろこってプラス1」の講演会は、三月十八日、東祖谷支所において、「笑いで健康寿命をキャッチ」のタイトルで東九州の笑い学会会員でNPO法人芸術たすけあい夢創庵代表の田中久江さんの面白いお話を中心に聞かれました。

笑いは全身の新陳代謝が活発になったりストレスの発散、そして前頭葉を刺激し、脳の血液循環が良くなるなどその効用は大きいようです。



それに、なにより笑顔は他人も明るくする。自分も明るくなり、「対立」することが失われます。

笑っていてはケンカにもなりませんよね。参加した皆さんの笑い顔をみて下さい。写真を見るだけでも笑顔の伝染が広がっていくでしょう。

田中さんの実践にもとづいたお話は、実は、笑いこうげつ感えていませんが、本当に、心が軽くなって、帰えりには鼻歌が出るほどでした。

最近のお笑い芸人の話よりはずっと面白い内容でした。もっともっと笑顔の回数を増やしていければ、自分も元気に、他人も元気に出来ることを実感しました。

「笑顔の伝染」を広げよう。

他人のうわさや悪口を広げるより笑顔を広げる方が、社会にとっては「プラス1」になります。

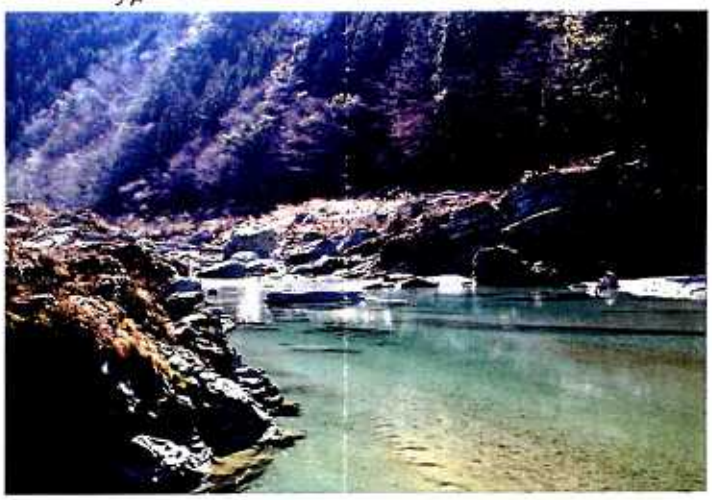
ワハハ・ワハハ・ワハハの浜口さんもちょっとおもうけど怒るよりはずっといい。

だが、なんでも笑いとばすのいように、洋変は必要だとおもうけど……。

さあ、皆さん、きょうから、一日一回は笑顔でいられるように、笑いのネタさがし、工夫をし、やる気や生きがいアップをして、田舎の生活をエンジョイしましょう!!

もうすぐ桜も咲く

・春の陽差しで祖谷いも輝く!!



まだ三嶺や天狗塚には白い物が見えますが、三月彼岸もすぎると、ちょっと気温があがると紋白蝶が飛びまわるのを見かけたり、クモが糸をはったりくも

春

たり、中旬すぎには田ツバメをみかけたりと、いよいよ春本番へ。

といいたいけど、まだまだ祖谷では風は冷たい。朝夕はコタツ、ストーブが必要です。

春

それでも、アブラチャンの黄色い花が咲いていたり、林の中では、ユキワリイチゲが出逢ったり。

陽だまりには、タンポポも咲いてる。今、祖谷の畑では、ジャガ芋を植えている姿がみられます。でも、猪や鹿に食べられたという話もあったりで、動植物とのうつきあって生きるのが、大変です。

春

猫も収穫の時には確実に来てくれる。子供は、可愛くしいのだけれど。