



はじめ君、シルバニアファミリーで遊んでいます。とっても楽しそうですね！しかも、イスには、知る人ぞ知る、ももじりが座っています。

今年のクリスマスに近くのおもちや屋さんに行って

買ったものです。男の子だから、自動車かな？電車かな？と思っていたら、このシルバニアの前から動きません。「だいじょうぶかなあ？」とちよつと心配しています。スカートはきたいなんて言い出さなきゃいいけど…

今年初めてのとらきち君です。改めまして、「新年あけましておめでとうございます。今年も楽しいとらきち君をお送りしますので、よろしくお願ひします。」(*^_^*)

今年の目標は決めましたか？今年のお正月は、いつになくのんびりとしていました。元旦は、はじめくんもだ～れも来なかったの、ゆっくり起きて、朝風呂に入り、一杯飲んで、う～ん、することがない！大体、こんな休みなんて取ったことがないので、過ごし方がわからない！「そうだ！京都に行こう」はやめて、近くの亀ヶ池八幡宮にお参りに行きました。



並ぶのはごめんだつたので、午後の2時頃ぶらぶらと一人で歩いて行きました。しか～し、この時間というのに、ずら～り長い列！「ふう～」とため息をつくくと運気が逃げるので、逆に吸い込んだらせき込んでしまいました。並ぶこと1時間。やっと本殿の賽銭箱の前に着きました。

お客さんから祈願の仕方を教えてもらっていたので、奮発して500円玉を賽銭箱に入れ、まず僕の住んでる住所と名前をフルネームで手を合わせながら心の中で言います。ここまで、結構時間が経過します。そして、今年やり遂げることをお願いではなく、断定的に言うのです。「今年はやまほを使いこなします！それから…」と次を言おうとした瞬間、後ろからトンと押され、よろけたまま、場外へ…

ということで、今年のボクの目標は、スマホの使いこなしだけになってしまいました(--)



「笑いヨガ」昨年は1年間で45回講演しました。大いに笑い、多くの人を幸せと健康にしてみました。今年も100講演を目指します。僕自身も、医者から絶対治らないと言われていた「腰椎すべり症」も、笑いヨガですっかり完治！笑いの力はすごいなと思いました。笑うたびに免疫力がアップしていく気がします。

笑いの効能については、医学的に多くの医師達が証明していますが、ボクは経験上笑いヨガの最もすごいところは、すべてのストレスを一瞬にして消してしまう所にあると思います。私たちはたくさんストレスの中で暮らしています。時に、その重圧に負けそうになる時もあります。このストレスは、体内では酸化ストレスとなり、細胞などを傷付けガンなどの重篤な病気を作り出します。

大笑いすると、思考が0になり頭の中は一瞬真っ白になります。これがいいのです。どんな辛いことも、悲しいことも一瞬忘れてしまうのです。笑いによって、「ガンが消えた」という話も、実に納得できちゃう私達の不思議な身体です。