笑いヨガ体験
心から笑えた

酒井エミツ子主婦

(熊本市)

先日、花園市民センタ
ー内の公民館で開かれた

ミズ花園会の女性学級講座で笑いヨガ体験会に参加しました。講師西嶋敏さんの指導のもとわれを忘れて心の底から笑い楽しんだひとときでした。会員の皆さんも素晴らしい笑顔で最後まで笑いがとまりませんでした。

この笑いヨガは1995年にインド人医師5人が考え出して始められたのだそうです。家庭の中では笑うチャンスや機会が得られず、まじめな話だけをしてきました。でもこれを機に笑いをたくさん家庭の中に取り入れ、自分も心から笑える楽しい時間をつくりあげたいと思います。

笑いは人も楽しくするし、自分も前向きに、人生を明るく過ごせます。「たかが笑い」ではなく「されど笑い」かもしれません。熊本にもっと笑いを広げていってほしいと思っています。これから先の残された人生を笑いを取り入れながら楽しく幸せな日々を過ごしたいと考えています。