

金剛寶戒寺便り

http://www.houkaiji.jp

平成二十九年十二月一日発行 第四十五号

檀信徒の皆さま、こんにちは。ひと雨ごとに寒くなり、一日ごとに陽が短くなります。清少納言の枕草子にも「冬はつとめて」とあるように、私もこの時期の朝焼けが好きです。近頃は六時の鐘つきの時にはまだ陽が昇っていませんが、気持ち新たにしてくれます。

さて十一月の講習会は橋本まゆみ先生による「笑いヨガ」でした。私にとっても初体験の笑いヨガでした。「笑い」は健康に良いとよく耳にしますが、笑いヨガには次のような効用があります。①ストレスの発散②免疫力の強化③有酸素運動④認知症の予防⑤血圧の低下⑥血糖値の低下⑦コミュニケーションの向上などです。またエンドルフィンが分泌されるので身体の痛みの抑制や物事に対しての樂觀視、ホルモン分泌による妊娠率の向上なども紹介されました。

笑いヨガの基本は「作り笑い」をしてでも笑ってもらいます。私たちの脳は「作り笑い」と本心からの「笑い」に区別がつかないそうです。ですから「作り笑い」でも先に挙げたような効果効能が表れるのです。ところが実際やってみると何故か不思議と笑えてきます。

また笑いヨガには様々なポーズがあります。例えば「高額な請求書笑いポーズ」や「お尻に一万円はさんでのポーズ」「ワインオープンナー

のポーズ」など様々二十種類以上のポーズを教えて下さいました。

始めて一時間後には身体もポカポカ、有酸素運動から汗も軽くかき、皆さんとても笑顔でした。実際に体験をしてみても思ったのは、とても理にかなっているという事です。ヨガや瞑想などと言うと少し難しいイメージがあるかもしれませんが笑いヨガは簡単で誰にでも出来て効果効能を直ぐに実感できます。皆さんが明るく元気に過ごしたいのであれば是非お勧めです。

私は小学校や中学校ではもちろん高校や職場でも取り入れたら素晴らしい効果があるのではないかと思いました。今の日本社会はストレスの温床です。結果として様々ないじめや悲惨な事件、事故が起こっています。AKBのようなアイドルがスクリーンの中で実践し、レクチャー（指導）したら流行るのではないかと思ったほどです。

新年最初の講習会は矢野大和さんをお招きしてお話をさせて頂きます。矢野さんは大分県でも屈指の唸家さんで、大分県南落語の会長も務められていますので、お話を聞いた事がある方もいるかもしれません。

日時 一月八日（月曜日）午後二時から

場所 金剛宝戒寺本堂に於いて

講義 「笑う門には福来る」

講師 矢野大和さん

こちらも年始から笑って下さい。

また十二月二十一日（木曜日）午後七時から年納めの千巻心経、大晦日の夜十二時から除夜の鐘つきもあります。文化を持つ人間には他の動物と違い、儀式や節目が必要になります。そのつど仕切りを持つことにより新たなスタートを切ることが出来るからですが、皆様のお参りをお待ちしております。

先日とある葬儀社からアンケートの依頼がありました。その中に家族葬についてどう思いますか？という質問がありました。私は家族葬については是非も有りません。故人様とご遺族が納得のいく葬儀をするのが一番だと思っております。しかしながら生前中には職場や地域、親族との疎遠を嘆いていながらなぜ家族葬を選択するのでしょうか？忘年会の季節、周りに挨拶をせずに退席をすれば寂しいものです。そうであれば尚更、人生の節目を家族ばかりでのお別れで済ませてしまうのも如何なものかと感じる時もあります。決して華美にする必要は無いかと思いますが人生の最期の節目の大切さも忘れて欲しくはないものです。ご家族の揃う年末にこそ話し合ってみて下さい。

早いもので今年最後のお便りとなりました。県内は台風による大きな被害もありましたが来る年が良い年となります事を心より祈念しております。大変お世話になりました。合掌