

今週のモーニングセミナー報告

令和3年6月30日(水)の講義 <第860回>

テーマ：コロナ時代を笑って免疫力をUPしよう！

講師：楽笑あん 湊直子様

笑うと腹筋を使ってやせるのでダイエットに効果的、う-の発音はほうれい線を鍛えられる、お-の発音は頬骨の所に力が入り脳に刺激がいきしあわせスイッチが入る。コロナによりマスク生活の中、無表情になりがちなの自分にも笑い表情を豊かにして、きちんと発音していこうと思いました。また24時間全力でなく力を抜いてリラックスする大切さを話しされました。まだまだ潜在能力があるのだなと思い、うれしくなりました。

担当者：松浦清貴

否定語と肯定語では脳の作用が違う。笑うと免疫力がアップする。顔の表情筋が柔らかい人と硬い人では幸福度も違う。参加者に五円玉を糸で吊るしたものを渡し、左右に揺れますよ～ 不思議～本当に揺れる！ 回りますよ～ 本当に回る。 笑いヨガのリーダーをされている経験から。やってみてください。胸筋の鍛えると肺と心臓がよく働き、高血圧の人に効果的。(実践して説明) 割りばしを名刺で切ることが出来る。二本でも名刺で切ることができる。こんな出来るかしら～と思う人は出来ない。子供も大人も関係ない。割り箸はバナナと思って、名刺は包丁と思って95%眠っている人の能力がされます。出来ると思うと何でもできる。脱力することです。脱力するとパワーが上がる。アイデアも脱力してえ～やんと思うと出来る。実際に参加者に割り箸と名刺を渡して実験・・・そこらじゅう歓声の音が…会場に響いた、楽しい講話でした。

担当者：赤山 芳隆

明るい笑顔で会場を盛り上げて頂き、朝から元気を頂きました。このコロナ禍で暗くなっている心をどのようにして明るくするのか、否定的な言葉を肯定的に変えることで、自分も周りも明るくなれるということ、湊様のご講話の中で自分の心が童心になり明るくなってくるのを実感いたしました。「病は気から」倫理では第7条「肉体は精神の象徴、病気は生活の赤信号」で説かれています。心が健康でなければ肉体も健康にならない、これは現在医学的にも証明されているところです。「笑い」が人間の免疫力を高め病気を防ぐ、過ぎたことを思い煩わず、執着せず、明るく前向きに進んでいくことを心がけます。本日はご講話誠にありがとうございました。

会長：昌山 晃一呂

連絡事項

※次回のモーニングセミナーは7月7日(水)朝6:00～7:00(株)中虎2Fにて経営者モーニングセミナーがあります。「Y世代Z世代が活躍できる香川を作りたい」と題しまして、(一社)ファミリーベースネット 代表理事 管東佑衣子様、「DXは難しくない～もっと身近にもっと簡単に～」と題しまして(株)OIDEA 代表 合田圭佑様の講話を予定しております。次回も是非ご参加ください。

出席社数 13 社 13 名 (Zoom参加 0 社 0 名)

香川県東かがわ市倫理法人会 TEL (0879) 26-9000/FAX (0879) 26-9001

メールアドレス rinri-hk@ma.pikara.ne.jp