

# 春の法要・健康講座



去る4月4日(日)の午後1時～徳成寺において、春の法要・健康講座が開かれました。当日は、あいにくの雨でしたが大勢の皆さんにお参り頂き、ありがとうございました。法要に先立ち、徳成寺の新メンバーお二人を紹介いたしました。お一人は既に寺報でお知らせした植田チズ子新総代です。これで徳成寺の役員は、男性と女性の比率が半々になりました。

そして副住職の妻・夏子のご門徒の皆様にご挨拶させて頂きました。今後とも、よろしくお祈りします。

徳成寺に新メンバーを迎えて、このように法要を勤めることができ、何よりうれしい限りです。私自身、大切なものを伝えて行くお仕事を一緒に担ってくれる若い二人の力に背中を押される思いがしています。

さてコロナ禍も一年以上になり、そのストレスたるや計り知れないものがあるのではないかと、法要に引き続き健康講座・笑いヨガ「笑う門には福来る」を開講し、大いに発散して頂く事に致しました。実は、昨年春に実施の予定でしたが、コロナ禍で1年延期となり、ようやく実現となりました。



こちらが笑いヨガマスターの森岡美智さんです。

10年前、人生のどん底で笑いヨガに出会い、笑うだけで人生が大きく変わったそうです。地元・高松で笑いの種まきができて、今は感謝と喜びに包まれ幸せなのです。



どなたでも今すぐできる笑いヨガも教えて頂きました。車の運転中に、赤信号で止まった時に、車内で「アーッ、ハッハ・ハッハ。ハッハ。ハッハ。」周囲の車には、何が起きているか絶対分かりません。車の運転をしないという方は、携帯電話をかけるふりをして世界一面白い人とお話しているつもりで大笑いしてみましょ。人生が大きく変わるかもしれません。どうぞお試しになってみてください。

