

第16回 健康講座 笑いヨガ 免疫UP 大会

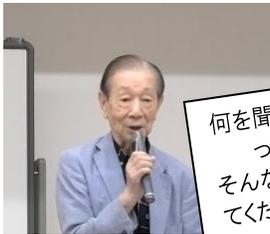
In 岡山

オープニング 幸せがくる歌 「健康で益々幸せになりましょう」

参加者 全員一緒に



★開会挨拶 重井医学研究所名誉所長 沖垣 達 先生



何を聞いても...右耳から左耳にスーッと抜けてしまう方おられます。そんな方、たまには、左耳から聞いてみてください...と、冗談をいいますと...
「ホントですか?」と聞きに来られる方がおられます。
返事に困ります(笑)(笑)(笑)



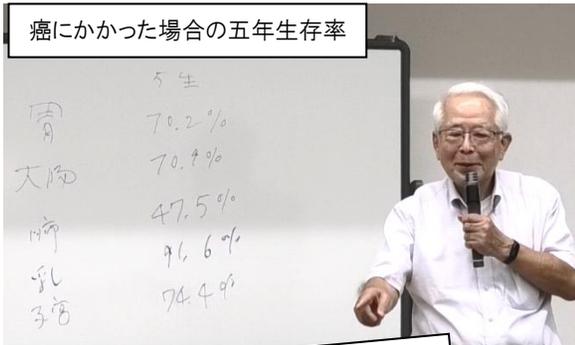
18歳と81歳の比較をしてみましょう。
○恋に溺れる18歳・お風呂でおぼれる81歳
○道路を暴走する18歳・道路を逆走する81歳
○ドキドキが止まらない18歳・動悸が止まらない81歳
○偏差値が気になる18歳・血糖値が気になる81歳
シニア川柳
○病院で、3時間待たされ、加齢です。
○万歩計、半分以上、探し物。

① 健康講話😊 元気で長生きするために大切なことは...

私の年齢は87才! 勿論元気です。

岡山済生会看護専門学校名誉校長、
元岡山済生会総合病院副院長
浜家 一雄 (はまや かずお) 先生

いつもは20・21歳の学生を前に講義をしておりますので、今日のご年齢が高いので、違和感があります



私は毎日1万歩、歩いております。

65歳で副院長を定年退職いたしました。
私の専門は病理医。
(細胞学的に癌が潜んでいないか調べる仕事)
31・2歳の頃、米国に行って再度医師免許を取ろうと思い、挑戦しました。
(ベトナム戦争の頃)
その後、アメリカで2年間研修医を務めました。

私は長生きしたいと思っております。
妻が早くに60歳で旅立ってしまったので、(平均寿命より早くに亡くなってしまった)その分、私は日本の平均寿命を短くない様にと、思っております。
◎薬に死ぬる方法が一個だけあります。お教えいたします。それは、長生きするんです。長生きすれば、必ず薬に死ぬます。(笑)(笑)(笑)
皆様、癌にかからない為にも
検診を受けて下さい。

②お楽しみコーナー

手品～マジシャン歴20年

食道がん・喉頭がん 克復



みんなで歌いましょう

この歌は『愛してる』がたくさん出てきます

色んな『愛してる』があります。俳優さんがお越しですので、表現してもらいましょう。



③ 健康笑いヨガ☺理論/実践

夜、寝むれない方のための呼吸法お教えいたします。

毎日の生活の中で手は前で作業を行うことがほとんどです。肩コリ・首コリ、猫背・ストレートネック予防にとっても効果的な方法の1つをお教え致しますので、毎日行ってみてください。また、新鮮な酸素が体に入りやすくなり、深い呼吸ができるようになりますよ



県内では第一人者、国内でも数少ない笑いヨガの発祥の地インドで修行し経験と実績、効果的な独自の技法を編み出しユニーク笑いヨガ万代流家元(当会代表理事万代京央子)が、直接指導します。笑いヨガは継続受講に効果があります。今後も各地で開催を計画しています。奮ってご参加ください。



目のお疲れを無くしてスッキリして頂きましょう。
●目のお疲れの原因の1つは…。



幸せがくる歌を聴きながら、終了