

第5回愛☆カラダ塾を開催しました！

2月14日金曜日、あいとう診療所待合室にて第5回愛☆カラダ塾を開催しました。

今回はお楽しみ会で「笑って元気」のテーマで、笑いヨガティーチャーである西村ますみさんを講師にお招きしました。

「笑いヨガ」ってどんなもの？の話から始まり、ゲームのように徐々に笑いを広げていただきました。

参加された皆さんも最初は少し固い笑いでしたが、教えていただいた呼吸法を取り入れると少しずつ肩の力も抜けて、最後は自然な笑い声が響き渡っていました。

来年度も愛☆カラダ塾の開催を予定していますので、皆さんの参加をお待ちしています。



診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① 大きな組織に隸属するよりは、小さい組織でも人の上に立つほうがよい
たとえ・・・・・・ ○○と為るも○○と為る無かれ
- ② 詩や文章を作るとき、より適切な字句や表現を求めて、練り上げること
・・・・・・ 推○
- ③ 知れば腹が立つことでも、知らずにいれば腹を立てることもない
・・・・・・ 知らぬが○
- ④ 物事が時期に遅れて用がなくなってしまうたとえ
・・・・・・ 六日の○○十日の○

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 鶏口（けいこう）と為るも牛後（ぎゅうご）
為る無かれ
「鶏口」は小さな組織の長、「牛後」は大きな組織の末端
- ② 推敲（すいこう）
「僧は推す月下の門」の句で「推す」がよいが「敲く」がよいが迷ったことから
- ③ 知らぬが仏
- ④ 六日の菖蒲（あやめ）十日の菊
五月五日の端午の節句に菖蒲が間に合わず、九月九日の重陽の節句に菊が間に合わない

編集後記

ロシアがウクライナに侵攻を開始した直後に誕生した三男が3歳になりました。我が子の成長は嬉しいですが、その3年間以上も戦闘が続いていることに悲しみを覚えずにはいられません。子供たちが大人になる頃も日本が平和でありますように。（Y.T.）