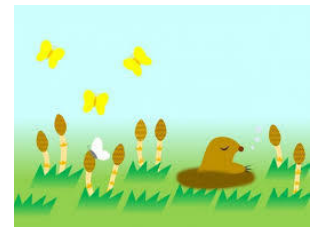


マルトミです



日頃のご愛顧に 心より御礼申し上げます。

- ☆ ただ今春の店頭特別セールを実施中です。ミニ耕うん機、刈払機、自走式草刈機、芝刈機、シニアカー「モンパル」、24時間風呂「おふろだもん」など、多数展示して皆様のお出でをお待ちしています。また、メーカーのプレゼントとして、5月31日までホンダのミニ耕うん機をお買い上げいただくと熊門県の名産品が当たる Honda よかもんキャンペーンも実施していますのでどうかよろしくお願い致します。



- ☆ 3月20日、上越北消防署にモリタの化学消防ポンプ自動車V型を弊社で納入させて頂きました。近々新聞やテレビ等でも報道されると思いますが、化学車としては最大クラスで、現在のところ県内では新潟市消防局と上越消防本部にのみ導入されているものです。高速道路上での車両火災や港のコンビナート火災など、万一の有事の際に大きな威力を発揮します。



- ☆ 1月31日に東京でホンダ汎用製品部門の全国表彰が行われ、弊社は2017年ホンダ汎用製品の販売で最優秀賞を受賞致しました。ホンダの汎用製品とは、乗用車とバイクを除いた一般の製品のことで除雪機やミニ耕うん機など、エンジン製品の多くがここに含まれます。弊社ではこれまでも長年にわたりほぼ毎年この名誉ある賞を受賞して参りましたが、これもひとえに皆様の御支援、御愛顧の賜物であり、心より御礼を申し上げます。



マルトミカレンダー (4月 ~ 6月) 赤色は休業日

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

※ 4月23日から6月2日まで休業致します。



笑う門には福来る その2 村松かずみ

=== 笑って元気、笑顔で仲良し、笑いで目ざせ世界平和 ===

前回に続いて「笑いヨガ」の説明をさせていただきます。「笑いヨガ」で基本的なエクササイズ(体操)は40程ある上に、次々と創作したエクササイズも発表しあいます。ここにその例をあげておきますので、ちょっと笑ってみませんか? ワッハッハハハア...

①「笑いヨガ」って何?

笑いヨガは、体操としての笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたものです。ユーモアやジョーク、コメディ、落語、漫才などに頼らずに笑うことができます。笑いヨガ体験会では参加者が互いに目と目を合わせ(アイコンタクト)、子供のような遊び心を持って集団で「笑い体操」をすると、笑いが伝染して、作り笑いが本物の笑いへと変わり広がって行きます。

そして笑うことでたくさんの息を吐き、多くの新しい酸素を自然に身体に取り入れることで、心身ともに活力が出てきます。

笑いヨガのコンセプトは、「笑うふり(作り笑い)と本当の笑いとの違いが身体には区別できない」という科学的な事実に基づいています。ただし、笑うふりも意識的に行うことが条件です。笑うという動作だけで、それが自然なものでも意識的に行ったものでも、同じ生理的・心理的な効果が得られるのです。

「笑いヨガ」は、1995年にインドの科学医 Dr.マダン・カタリアが公園で5人で始めました。今は世界100か国以上に広まっています。

ナマステラフター

ナマステラフターは、あいさつラフターの中の1つです。ナマステはインドで交されるあいさつの言葉で、「あなたと私は1つの存在です」という意味があります。胸の前で両手を合わせて、ハハハハとあいさつをしましょう。

●基本ポーズ
両手を合わせて、ハハハハと笑いながらあいさつをします。

●向い合って
向い合った相手の目を見ながら親しみを込めて笑いましょう。次々と相手を替えながら多くの人とあいさつを交わします。

Point
「あなたに会えてよかった」という気持ちであいさつしましょう。

② “ふり” をする哲学

「面白くないけど笑うふりをする」昔から、「不幸なら幸せであるかのように振る舞いなさい。そうすれば幸せになれる。」と言われていています。この「幸せを演じる」行動に、実はすばらしい英知と科学的根拠があります。医学的研究では笑ったり、幸せだと想像したりするだけで幸福感をもたらす化学物質が体内に放出されることが実証されています。良い例があります。世界各国の俳優がいろいろな役を演じることの影響を実感しています。悲しい役や落ち込んでいる役を演じた後で実際に病気になるってしまふこともあります。悲しい演技をして病気になるならば、幸せなふりをして元気になれるはずですよ。



蓮の花ラフター

大勢で手をつなぎ、輪になって行う「蓮の花ラフター」は、お遊戯感覚で実践でき参加者の一体感も生まれるエクササイズです。全員で空中にきれいな蓮の花を咲かせ、その感動やうれしさを込めて笑いましょう。

みんなで輪になって手をつなぎ、大きな蓮の花を咲かせるように、つないだ手なぞ、「エー」と言いながら、を開いていきながら「ハハハハ」と笑います。つないだ手をゆっくりと上げ、笑いながら後ろへ下がりがつつ手を下ろしていつつ輪の中心に集まります。

Point
大勢で集まって、1人ずつ順番に動いていくという面白い練習は、この練習で動きまわるとよりいっそう楽しく大笑いできます。また、静電気で驚いて深呼吸を引くときには、笑う人に近づかないように注意しましょう。

③ 動作が感情を作る

笑う気分でないときに、どうして笑えるのか?と、質問をよく受けます。その答えには、「動作が感情を作る」という理論があります。身体と心には深いつながりがあります。心の状態は、身体にも反映されます。

例えばうつぎみの人、落ち込んでいる人を観察してみると、心だけでなく、身体も落ち込んでいる様子が見られます。歩くのが遅く、ゆっくり話す、身体の動きが鈍く大儀そうです。逆も見られますネ。足腰が痛いと思嫌が悪い、やる気が出ません。身体に起こっていることは、心にも起こるのです。

そこで、「どうやって、笑うのか?」が問題になりますが、それには、体操として、笑う動作をする「笑いヨガ」が有効です。

④ 笑いヨガの効果

笑いヨガを続けていると(少なくとも40日続ける)、脳、免疫系、消化器系、性生殖器系、心肺機能等の身体やメンタルヘルスに効果が高いだけでなく、日常生活に笑いや遊び心があふれるようになり、心豊かで快適な毎日が過ごせるようになります。

笑いヨガは、ストレス解消にとっても効果があり、創造性など個人の能力開発にも有効だということがわかっています。また、抑制心や羞恥心を克服し、ごちなさや緊張をほぐしてくれ、自信を高めるのにも効果的です。

笑ったり微笑んだりすることで、人とのコミュニケーションが円滑になり、他の人にとっても安心感を持って近づきやすい交流しやすい雰囲気を作ります。このようなことが、ビジネスの世界でも、個人の生活、また社会生活の上でも大いに役立ちます。

⑤ 呼吸はいのち

「しっかり息を吐いて、酸素を取り込む」

呼吸は生命になくってはならないものです。水や食料がなくても数日は生きていられますが、数分でも呼吸ができなければ死んでしまいます。ヨガの哲学によれば、私たちは宇宙のエネルギーを、呼吸を通じて身体に取り込み生きているのです。

呼吸こそは生命の力「プラーナ」です。

完全に息を吐ききっても、いくらかの空気が残気として肺に残ります。私たちは1回の呼吸で500~700mlの空気を吸い込み、ほぼ同量の空気を吐きます。500~700mlという量は、私たちの肺の容量の25%に過ぎません。息を吐ききった後、肺に残る空気は、2,500~2,800mlにもなり肺の容量の75%にあたります。このほとんどが、二酸化炭素含有量が多くなった古い空気です。

ヨガの呼吸法の大きな特徴は、息を吸うよりも吐く方を長くすることです。こうすることによって、肺の中の残気をできるだけ多く吐き出し、酸素をより多く含む新鮮な空気を吸い込み、次の呼吸スタイルにつなげていくのです。これを効果的に行うためには、腹筋を収縮させ横隔膜を持ち上げます。私たちが「深呼吸」というのは、息を長く吸うことではなく、より深い呼吸ができるように「息を長く吐き出すこと」なのです。

注意深く観察すると、笑っている時は、普通の呼吸で空気を吐き出す時よりも長い時間をかけて息を吐いています。そのため、空になった肺を満たすために、次に息を吸う時には、より多くの酸素を取り入れることができます。これは、おかしさを感じて笑っても、エクササイズ(体操)として笑っても同じです。笑うことで、より簡単に楽しく長く息を吐くことができます。

**つべこべせわんで、笑ってみようよ。
ワッハッハハハ~のわっはっはあ!**



携帯電話ラフター

今や携帯電話は1人1台の時代。街なかで楽しそうにおしゃべりしている人や、時には携帯電話に向かって頭を下げている人も見かけますね。ここでは、2本の指を携帯電話に見立てて、楽しいトークで思う存分笑ってみましょう。



静電気ラフター

日本では乾燥しやすい冬の時期、静電気が発生しやすくなりますね。お互いに手を伸ばし握手する動作にこの静電気をプラスしたものが、基本の静電気ラフター。見ている人も思わず笑ってしまう楽しいエクササイズ。ここでは、少し応用した静電気ラフターをご紹介します。

どちらか一方が相手の肩などに、指で触れるように手を伸ばします。触れた瞬間に、ビリッ!と静電気が走り、思わずビックリ。急いで手を引っ込めながら「ハハハハ」と笑います。



笑王っさ頸城(わらおうっさくびき) 担当: 村松かずみ 問合せ: 080-5486-4297
毎月10日, 20日, 30日の 午前10時~12時. 会場: 西部公民館和室(上越市頸城区松橋313)
参加費100円 飲料水持参. ※初参加の方は事前に連絡を下さると助かります。
★笑いヨガのクラブは、他にも上越各地にありそれぞれに活動しています。皆さんのお近くにあるクラブを御紹介もできます。また、私や笑いヨガ仲間の「出前講座」もOKです。準備は 場所と顔と飲み水のみ。村松まで、お気軽にお問合せ下さい。

お客様訪問

上越市 八橋 勉さん

イオン上越店やユニクロなどの大型店が集まるショッピング・エリアから東に広がる水田地帯の外れに、アーバンビレッジ「田園」があります。

この団地は、上越市の「優良田園住宅（アーバンビレッジ）計画」に基づいて全国のモデルとして造成分譲され、平成13年から住宅建築・入居が始まりました。現在60世帯ほどがお住まいの田園町内は、桜並木、親水路、街路樹、共通緑地などの自然と街づくり協定に

基づく整然とした住環境に恵まれ、その環境の共生と維持のため、全戸参加の草刈り作業を始め、バタフライ・ガーデンの維持や、蛍が舞う親水路の管理にも取り組んでおられます。

弊社ではこの団地がスタートした最初から、町内で使用される機械類の納入や点検・修理をさせて頂いて、また、今回お訪ねした八橋さんをはじめ、個々にマルトミをご利用下さっている御客様も大勢おられます。

八橋勉さんは、平成19年から8年間、2代目町内会長を務めておられました。その間、まだ年数の浅い新しい町内会の基盤づくりに尽力され、特に町内の特長である自然環境の維持や町内のコミュニケーションの強化、さらには周辺地域の皆さんとの良き隣人関係づくりに努められました。私にとっては、研修センターの隣の広場に、蝶が集まるバタフライ・ガーデン作りを一緒にさせて頂いたのも楽しい思い出です。



夏を待つバタフライガーデン

町内会長を退任された後は、高齢化時代に向けて更なる町内のコミュニケーション深化のため、田園研修センターでの毎月2回の「田園サロン」を立ち上げ、その世話役を自ら買って出られながら、時にはそこでオカリナやクラリネットを吹いて合唱の伴奏もされておられるそうです。音楽の他にも、ゴルフ、家庭菜園、週に2度のスポーツジム通いなどされていて、身体を動かすのが趣味でそれが健康維持にも役立っていると嬉しそうに話されるご様子は、羨ましいほど若さいっぱいでした。

八橋さん、お忙しい中、お話しをお聞かせ頂き有難うございました。



奥様の房子さんと

編集後記

遅くまで雪が降り続き除雪に苦労した冬が終わったとたん、今度は春が一気に駆け足でやってきて、高田公園の桜が観桜会が始まる前に満開になってしまいました。お天気ばかりは人が思うようにはいきませんが、これから田植えや畑仕事、また行楽シーズンに向かい、順調な天候を願うばかりです。村松かずみさんの「笑いヨガ」のお話しは、当初何回かに分けて掲載する予定でしたが、原稿を拝見して、せっかくのすばらしい内容が分割されてしまっは意味が伝わりにくいと思い、今回全部一度に掲載させて頂くことにしました。次号では、まとめとして、村松さんの笑いヨガへの思いなどを書いていただく予定です。



株式会社 マルトミ

上越市西田中236-9(企業団地内)

TEL(025)524-1181 FAX(025)524-1184

E-mail: info@maru-takada.com

ホームページ www.maru-takada.com 「上越 マルトミ」で

県認定農業機械整備工場(大) ・ ヤンマー農業機械整備士工場 ・ ホンダ ベスト特約店