

第3期 4回目授業

～1時限 南国生活技術研究所代表 黒笹先生～

先を急がず、寄り道たっぷり 1,540 km、

126日間のシャクトリムシ遍路報告



情報誌 ビーパル、ラピタ、ビーパルプリマクラスセ、edu の編集に携わる。

コミック誌 ビッグコミックオリジナル・サンデーの編集者として三丁目の夕日、釣りバカ日誌、浮浪雲、人間交差点の編集者担当。釣りバカ日誌のハマちゃんのモデルになった。

2011年、定年退職後に「押しかけシルバーIターン」で高知へ移住し歩き遍路に挑戦。

「お遍路ロードプロジェクト」楽しい遍路：SLOW スローで LOCAL ローカルで DISCOVERY 新発見 の旅。

◇31番（高知 竹林寺）からスタート、ゆっくり寄り道をしながら、急がない遍路。

毎月1週間ほどの「区切り打ち」で、1日の距離15kmほど、新聞やブログで連載を行った。

竹林寺住職からスタートする前に、「札所に宝物はない、宝物はお遍路の道々に転がっています。それを見つけるのがお遍路です」と声をかけてもらったのが印象に残っている。

◇一期一会の出会い、昼寝遍路、雨遍路もまた楽しい、手書き看板も楽しい、美味しいものたくさん。

<結願まで足かけ3年四国遍路1,540kmを歩き通して思う事>

歩くってすごい！！歩けることは贅沢な事、歩かないと出会えない風景・食べ物がある、歩き遍路はタイムスリップの旅、歩くことで出会える人がいる、毎日がサプライズの連続。

歩くと、体内に入ってくる(インストールされる)→歩く事は大事。

～2時限 中瀬先生、岩野先生 ～ 笑って過ごそう、笑いヨガ



笑いはエクササイズ。笑いは身体の万能薬。

幸せな人は幸せでない人に比べて寿命が約10年も長い。

笑いのある生活で糖尿病も改善。

笑い療法で難病を克服。

あなたはあなたでいること。

元気になれるおまじない



<いろんな笑いヨガ>



ナマステ笑い



バナナ食べさし合い笑い



けんか笑い



ごめんなさい笑い



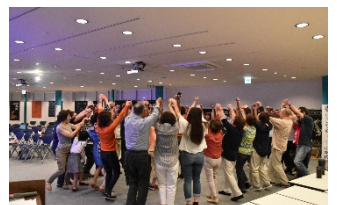
鳥のフン笑い



お金がない笑い



1万円札笑い



蓮の花笑い