

## マッコウの食べ歩き：残波邸



ランチ 600円 コーヒー付 ゆかり 具志川図書館向かい

店内落ち着いた雰囲気できつろげるお店です。

松野が行った時間がお昼の2時前なので、昼食時間だとガヤガヤしているかもしれません。

ごはんは玄米か豆ごはんが選択できるのでオーガニック好きにはたまらないですね！ メニューはおまかせです。トンカツ、チキン、魚のから揚げ、ポテトサラダ、レタスサラダ、漬物

豆腐の味噌汁。場所はうるま市立中央図書館の向かいにあります。数年前に一度閉まって、前回のオーナーは辞めちゃったとの事です。コーヒーまでついて600円は安いです！しかもトンカツ！

## はぴわくクラブ 4月

松野は120歳までワクワク楽しく生きたいと思っています。こう言うと「動けなくなって生活するのは？」と言われる事が多いです。ですが、そうならないように今から努力すれば、その可能性は低くなると思っています。実際に122歳まで生きられたフランス人のジャンヌカルマンさんは、かなり健康だったという話しです。成せばなる成さねばならぬ。この言葉が好きです。今のうちからハピワク健康を追求しつづければ120歳になった時は恐ろしく楽しくなっているはずです^^。

その為にはそれをいっぱい感じれるための感性が必要と思っています。その感性をを磨くために色々挑戦しています^^。その挑戦して学んだ事を私と同じく年をとってから健康でいたいと思っている方にシェアしていきたいと思っています。挑戦した事:アロマセラピー、カラーセラピー、心理カウンセラー、筆文字(遊書)、速読、気功、きじモン作成、など感性を上げれそうな資格をとったり、講習会を受けました。また、健康には何が大事なのか?と思い、ストレス、睡眠、運動などの本も読んでいますが、色々勉強してみて一番大事なのは**楽しい！という気持ち**ではないかと思っています。そういう楽しい！という気持ちを少しでもわかちあえたらいいかなと思いはぴわくクラブを行っています。

## はぴわくクラブ 遊書(筆文字)

場所 : 不思議整体！うるまカイロ  
時間 : 18:00~19:30か20:00まで

日時 : 3月29日 日曜日

申し込み・問い合わせ先

電話番号 : 080-1545-5637

メールアドレス :

matsukou@urumachiro.com

人数 : 限定4名 早い人勝ち

料金 : 500円

当整体院を過去に利用した事のある人限定。

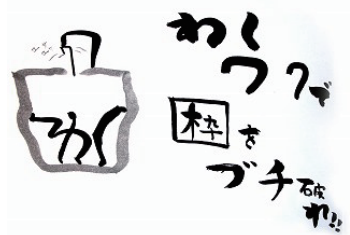
または、その方と一緒に同伴される方。

友たちをお連れしてもいいですよ

過去に参加された方もどうぞ~!

持ち物

1年振りの開催です。遊書は習字のように、正しくなければ×を付けるというものじゃなく、どんなものでも正解！なので楽しいです。書いている人が楽しければOK！てな感じ。5分の空き時間があれば、気分転換になりますよ^^やり方はとっても簡単ですすぐ楽しめます。また、いい言葉を書いていると、元気にもなれます！



最初のページにちょこっと書きましたが、「楽しく仕事をするには？」という内容で講演会をしてきました。

そこで話した内容は右記よりダウンロード可能です(無料) <http://www.hushigiseitai.com/semina-.html>