

キジポ～の好物
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第14号
(26年冬号)

きじポ～新聞

ワクワク楽しい！ハピハピ過ごせる！！情報を発信！！

発行：不思議整体うるまカイロ ホームページ：<http://urumachiro.com>

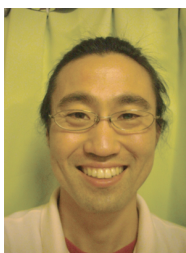
電話：080-1545-5637 メール：matsukou@urumachiro.com

お待たせしました！
1年ぶりの
きじポ～新聞！



きじモン 11月のうるま市総合文化祭に出品しました。うるま市の市議会報にも載せて頂いたりWebの取材もあつたり、ありがたい事です^^

まっごうのひとり言



こんにちは～！ハピハピ♪ワクワク♪を模索中の松野です^^
日々自分との葛藤ですが少しずつハピワクが大きくなっているのを感じます^^！
という事で日々がんばっているのですが、最近3年間付き合っていた彼女に振られて意気消沈中・・・、昨年は心理カウンセラーの資格もとってコミュニケーション力を上げたつもりでしたが、まだまだ未熟です。。泣けると楽になりそうなんです、男が彼女に振られたからといって泣くなんてあるか、つい理性的に考えてしまいます。

変な意地があって泣けないので泣ける方法はないかと探していたらいいのがありました。
どうやって泣けたかは次のページに！
昨年は、1年を振り返ってどうも調子が悪かったですね～！
心臓に違和感を感じたり。。病院では大丈夫との事でした^^
多発性の期外収縮という事で心臓が悪くなるという事はないよという話です。お薬は心拍を安定させる薬をもらいましたが、薬に依存するのはどうかと思い、今は試行錯誤して気にならなくなってきました。
期外収縮はカフェインがいけないようです。コーヒーを飲むと確かに違和感を強く感じる気がします。
気分転換にコーヒーは飲みたいので最近、カフェインが入っていないコーヒーを飲んでます。
マラソンの調子も良くないですね。真夏の炎天下に走るのはい止めた方がいいとわかりました>く。