

キジポ～の好物
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第17号
(26年秋号)

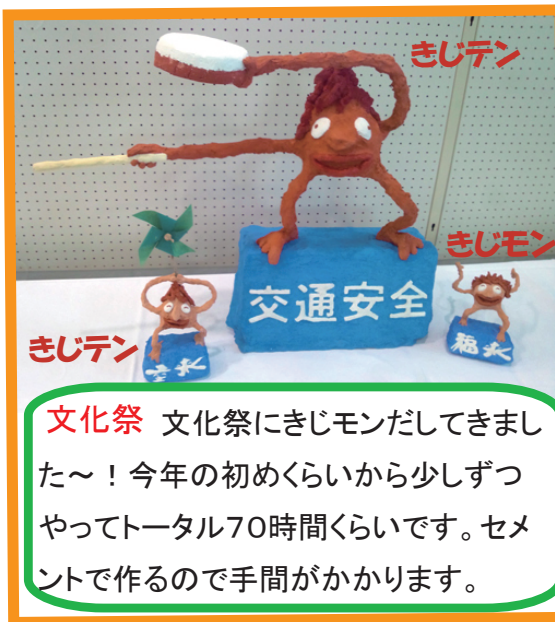
きじポ～新聞

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



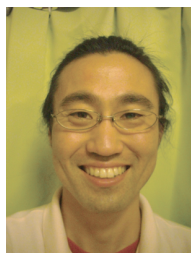
健康は、血の流れ、神経の流れが大事。また、生活をどう楽しむかがとても大事だと思い、きじポ～新聞を発信しています。



文化祭 文化祭にきじモンだしてきました～！今年の初めくらいから少しずつやってトータル70時間くらいです。セメントで作るので手間がかかります。



まっこうのひとり言



こんにちは～！ハピハピ♪ワクワク♪を模索中の松野です^^

2月の中頃に開催される沖縄マラソンのフル(42.195km)に申し込みました～！2週間前に軽くふくらはぎを傷めてなかなか良くならないので走り込めなくて困ってますが、尚巴志マラソンでがんばったからなんとかなると思います^^ 尚巴志マラソン(ハーフ)は目標の2時間切れたので満足してます^^ 沖縄マラソンは2年前に出て、その時は4時間半>< 目標は4時間切りを目指します！4時間切れたらサブ4(フォー)って言うらしいのですが、かっこいい響きじゃないですか？サブフォ～～！出走者数は11000人なのでその1割くらいがサブフォーの記録になります。



話は変わり、最近、ジョギングの練習する時間あるの？って話を聞かれます。仕事が終わって夜9時から走る感じです。8時起床、ちょっと勉強をして、その後ご飯、仕事は10時から夜9時までで、仕事の合間をみて手技の勉強。そして、寝る前は読書や漫画読んだりして1時に就寝。休日は、午前は2～30km走って、午後は買い物か喫茶店で読書です。休日の夜はDVD借りたのを観ています。

趣味のきじむな～製作は、年間100時間くらいです。

畑は月に2、3時間程度。やりたい事多すぎてマジックは削りました>< 雄力強化委員会もできずじまい。来年4月からはマラソン削って格闘技もしたいと思ってます^^