

キジポ~の好物  
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第20号  
(27年夏号)

# 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!!

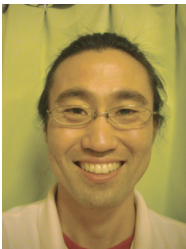
発行: 不思議整体うるまカイロ ホームページ: <http://hushigiseitai.com/>  
電話: 080-1545-5637 メール: [matsukou@urumachiro.com](mailto:matsukou@urumachiro.com)



最近、お客様にだしている月桃茶です。月桃の白い花が散った後に種ができませんが、その種を乾燥させるだけでおいしい月桃茶の出来上がり!

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。

## まっごうのひとり言



こんにちは~! ハピワク♪を模索中の松野です^^

マラソンの季節が近づいてきましたよ! 今回は11月に尚巴志マラソンハーフを始めに那覇マラソン(当たった)、沖縄マラソン、あやはしまラソンと走る予定です。

そろそろフルマラソンの目標としている4時間を切ってマラソンの練習量を早く減らしたい! と思っています。

今年、4時間切れなかったら、あきらめます。。

年を増すごとに練習量も増えているのですが、それ以上に回復量がおいつかなくて筋肉を傷めてしまいます。

去年は、月300km走ったら軽くですが肉離れしちゃいました。。

今年は去年からの練習量をアップして増やした貯筋があるので、月200kmくらいで目標達成を目指します。

最近、夏場のジョギングでの練習量を補うために休日に沖縄市のペアールでキックボクシングのエクササイズも始めました。現在3ヶ月目ですが、気づいたことがあって膝蹴りの練習をするとウエストが減茶苦茶クビれますよ! シャドーでのエアーク膝蹴りでウエストがシュツ!

