

キジポ~の好物
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第21号
(27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

12月になり、やっと涼しくなりましたね。



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。



去年できた種を今年の春頃に植えて10月くらいに落花生を収穫しました。思ったより収穫できたので、試しに育てたい方は種あげますね。(無料)



まっごうのひとり言



こんにちわ~!ハピワク♪を模索中の松野です^^
パソコンのデータ整理をしていたら開業当初の写真がありました。(7年前)。左が過去。右は現在。当時は体重が70kgありダイエットして62kgまで落として、後は筋力アップで65kgまで増えてます。

この写真の間に長髪も試しましたが、やっぱり手入れがめんどくさかったので、もう2度とないかな。
さて、冬も近づきマラソンの季節が本格化してきました。今年の尚巴志マラソンのハーフも無難に2時間をきることができました。12月6日の那覇マラソンは目標の4時間切りを達成できず。その日の環境や体調に左右されるとはいえ、練習量倍にして結果がでないのは泣けてきます。
次は2月には沖縄マラソンにでます。これが終わったらフルマラソンはしばらく休む予定です。
3月のウルトラマラソン(100km)も挑戦したかったのですが膝が痛いので断念します。
目標タイムを決めてのフルマラソンの練習は体を壊すので120歳ハピワク健康長寿を目指す私にとってはちょっと問題あります。ですが健康の為に足腰を鍛えるのは必要なのでフルマラソンに挑戦しないだけでハーフくらいは出るかもしれません。最近はキックボクシングのエクササイズにも通ってるので今度はこれに力を入れるかも!テニス話もあるので検討中です。