

不思議整体 うるまカイロの

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



4年かけてやっとフルマラソンのタイム4時間切れました〜



健康は、体の流れ(氣、血、神経)を良くすることが大事。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。



最近、ハマってる自家製青汁!
長生草やヨモギ、ミント、ボルトジンユなどのハーブをすり器でゴリゴリすった後に水を加えて飲んでます!
う〜ん!不味い!!



まっこうのひとり言



こんにちわ〜!ハピワク♪を模索中の松野です^^

(左下の画像は加工してあります。)

4年前の初フルマラソンから目標にしていた4時間切り達成できました!長かった。。

初フルマラソンは4時間34分。たかが34分ちょっと、練習すればイケると思いきや結果ははず、今年的那覇マラソンでは4時間30分でこの4年の練習はいったいなんだったんだろうとショックで落ち込んでいましたが、練習メニューを変えて、坂道ダッシュを取り入れたのが正解だったようです。

やっぱり行きずまったら違うことをしなくちゃいけないんですね。

これからはフルマラソンをしばらく休憩して、ハーフか10kmで時間短縮を目指します!

話は変わりますが、最近、素材がシルクのユニフォーム変えました!。シルクは氣を感じやすくなるので治療を考えた場合に触っても効果の少ないところに時間を使うのはもったいないので購入してみました。

手や目の感覚が上がった感じがして効果あります。

気持ちいいだけのマッサージならなんでもいいと思いますが、できるだけ効果を上げたいと思って購入しましたがいい買い物でした。

あっ! 沖縄マラソンタイム 3時間58分ギリギリ達成!

