

キジポ～の好物  
魚の左目



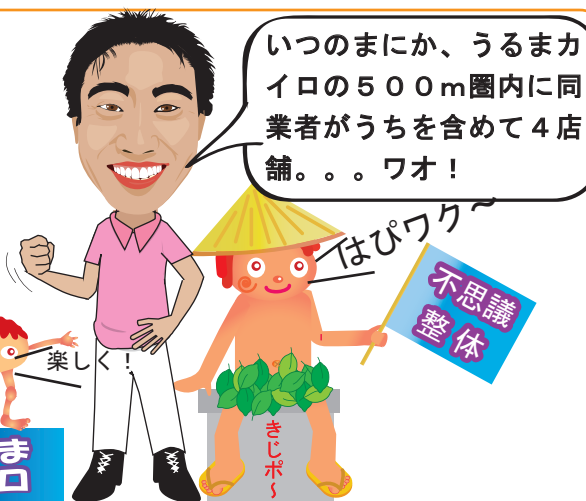
不思議整体 うるまカイロの

第23号  
(28年春号)

# 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)



健康は、氣、血、神経の流れ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ひ、きじポ～新聞を発信しています。



最近、ハマってるキムチ水！  
キムチ水は、植物性の乳酸菌で生きたまま腸に届きやすいとのこと。  
ここ最近、毎日飲んでますが便の臭いがおさまってきています。



## 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^^

5月に入りさすがに暑くなってきましたね！今年は梅雨に入るのが遅い気がします。  
あやはしまラソン(記録更新できました10km47分。)も終わり、フルマラソンの目標も達成してしまったので最近運動意欲が低下してします。5月はやる気が落ちる季節？  
5月病:新しい環境に適応できないことに起因する精神的。症状はうつ、無気力、不安感、焦りなどが原因となって不眠、疲労感、食欲不振、やる気が出ない、人との関わりがめんどくさくなったりします。



だからと言って何もしなかったら、せっかく作った心肺能力と筋力が落ちていってもったいないのでマラソンの練習を少し減らしてキックボクシングに時間をかけることにしました。  
嫌な気分を良くするには楽しいと思えることをするのが一番です！  
楽しいことが何かわからない？という場合には、今までやって楽しかったことや小さい時にやって楽しかったことを書きだしてみると、自分がどういったことをすると楽しいと感じるのかわかっていいですよ！  
私の場合は、勝負ごとや何か作ることでした！