

キジポ～の好物
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第26号
(29年冬号)

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、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い、きじポ～新聞を発信しています。



初日の出 勝連城址から
初日の出を見に毎年行っているわけ
はないですが、朝起きると超いい天気っ
ぽかったので撮りに行きました！
いい写真が撮れました！



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^^

去年の那覇マラソン完走できました！ただ。。。気温が熱かったにもかかわらず好調でスタートできたのですが、15km地点で急にグルグルル～とお腹の調子が。あれ？って思っしばらく走っていると我慢できなくなり、トイレイレイレ？出る出る出る、もれちゃいますよ～！と自分との葛藤。

結局トイレが見つかったのは20km地点で、なんとかトイレに入って一安心して再スタート！

ここまではいいペースで走ってたので目標の4時間以内もまだまだいけると思っていたのですが、それからお腹が心配で水分補給をセーブしながら走ったからか30km地点では両足がつってしまって立ち往生。リタイヤしようかと思ったのですが、リタイヤするにも捨ってくれるバスは3時間後にしか

こないようで、待つよりも歩いてでもゴールした方が早い？と思い、その場で5分ほどストレッチをしてなんとか歩けるまで回復。その後もケイレンしたり、走ったりを繰り返しながらゴール。

とりあえず4時間29分と去年より1分だけ早くできました。

調子よかったので3時間40分くらいでゴールいけるかな～と期待してたのでここ数年味わったことのないショックでした。。

沖縄マラソンはリベンジできて3時間40分でゴールできました！

