

キジポ～の好物
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第 28号
(29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

病は気から！「ストレスは万病の元」

これからのストレスレスな生活のためにお役立てください。

体調管理に
お気を付け
ください。



今年は、なかなか
暑くならないと思っ
てたら反発？



うるま
カイロ

きじポ

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。



当院で出しているお茶は月桃の花を乾燥させたものです。月桃の花を知っている人は多くても、ちった後に種ができるのは少ないようです。種：上の写真



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^^

今年は、暑い日が続きますね～！

家でクーラーを動かさないと座っていると腕に水玉ができてしまいます。例年より水を飲んでいるので体が水分過多になっているのかもしれない。

水分はとった方が健康に良いとはいいますが、飲み過ぎるとむくみの原因になるので、健康は難しいですね。

さて、最近、気分が落ち込み気味です。

というのも、那覇マラソンの申込みをし忘れてしまい、気付いた時には発表も終わっていました。

那覇マラソンの目標をまだ達成できてないので、今年こそは！って思ってたのでショックが大きいのです。また、来年も長距離(30～40km)の練習が決定です。

気分を上げるために、今回は目標を来年3月のNAGOURA100kmウルトラマラソンに挑戦するかも。。。完走したいな～！