

キジポ～の好物
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第30号
(30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

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役立てください。

体調管理に
お気を付け
ください。

季節の変わり目で
体調を崩しやすいの
で無理は禁物!



健康は、気、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ます。きじポ～新聞を発信しています。



寒いから早く走れるので、走りすぎて気分悪いと思ってたら、寒さ対策で首に巻いたタオルが首を閉めているだけだった。



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^^

今年の気温は、今年の1月は暑かったので夏も暑くなる予感がします。

2月は、冷え込みましたが、それも2週間くらいでした、3月入っても暖かい感じですよ。

暑いのが苦手なので、涼しいと嬉しいんですけどね。

さて、沖縄マラソン完走しましたが、15kmほどで筋肉痛というより股関節を傷めてしまい、それから少くらしいタイムが落ちてもいいかな～と思ってペースを落したのですが、走るにつれて痛みが増し、結局50分遅れとなりました。

去年の秋までは、今年の3月に100kmマラソンにできるつもりで練習していたのですが、中止とわかり、それから練習する気がなくなり月100km程度しか走らず、直前の1ヶ月だけ240kmと増やしたのですが、フルマラソンの練習は、やっぱり3ヶ月は必用のように感じます。

気力でどうにかしてやる～! と思って走ったのですが、よくよく考えてみると毎回フルマラソンの時はフルに気力を上げているので、それ以上にできるわけがありません。。。次あやはしがんばろ!