

キジポ~の好物
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第 31 号
(30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

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。

五月病大丈夫です
か?私は、少し思
考低下気味。



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。



試合終了後、負けと知りつつ判定を聞きに行く直前のエピソード



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、梅雨に入ったのに、雨が少なく、いつもの沖縄に戻った感じでしょうか?

去年は、異様に暑かったので、今年は涼しいといいんですけどね!

さて、4月始めのあやはしマラソンの10kmに出たのですが、目標の45分切りはできず、撃沈。

タイムは去年より少し更新できて45分58秒でした。

調子は良かったんですけどね~!前半に飛ばし過ぎて後半にふくらはぎがつりそうになって、スパークかけれずに、このタイム。。来年こそは!

そして、5月の初めにアマチュアのキックボクシングの試合に出たのですが、こちらも撃沈。

相手は、19歳で高校ボクシングで3位になった相手だったのですが、打たれまくって判定負け。

こっちは、始まって30秒ほどでスタミナが切れてダラダラですが、相手は元気なまんま。

若いていいですね~!これを勝ったら5勝1敗になり、いい響きだったのが4勝2敗に。

沖縄マラソンもダメだったので、最近いいことなし。。まあ、山あり谷ありですかね。