

キジポ～の好物
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第33号
(30年秋号)

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!!

ホームページ:「うるまカイロ」で検索 電話:080-1545-5637

**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。**

お客さまを健康にするのが私の仕事ですが、まずは、自分が健康にならないと人の世話をすることができません。

また、健康でなければ、説得力にもかけますし、そして、サービスがおろそかになってしまいます。

そして、これまで色々試してみた結果、健康は、氣、血、神経の流れを良くすること、また、生活をどう楽しむかがとても大事だと思っています。

これらがうまくいかなければなるほど、何かしら体に悪いことがでているように思えます。

このきじポ～新聞では、自分にとって健康なことを試してみた結果だったり、実践していることをお伝えします。



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^^

那覇マラソン完走できました!しっか～も!3時間44分。

「4時間以内に走れば上出来かな～」と想像していただけに良いタイムでした!

今回は、沖縄マラソン! がんばれば!3時間30分以内で走れそうな予感。

話は変わり、年齢が40歳を超えると年々体の衰えを感じています。

ここ1、2年は特に回復力が落ちた感じで、マラソンの練習量を増やそうにも故障しかけて増やせないし、それに加えて、最近目は「ショボショボ」と。。

そして、ハズキルーペの商業のように

「新聞も企画書も小さすぎて読めない～」という状況になってきて。。

まあ、体に不調がでるとそれを改善するために勉強するので、知識が増えていい面もあるのですが、できれば老化せずにいたい!

ま、無理な話ですね。。



完走後も意外と元気