

キジポ~の好物
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第34号
(19年-1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^^

沖縄マラソン完走できました!が、一昨年の3時間40分を更新できず。

3時間41分でした。そろそろマラソンは潮時です。

去年の10月あたりから平日は10~20kmを2回、休日の毎週水曜日に30kmか40kmを走ったんですが、練習した分の結果が伸びないと凹みますね。

今年からは、記録が伸びそうな短距離に挑戦してみるつもりです。

話は変わり、最近キムチ作りにはまっています。

大根や白菜、キャベツで作ってます。

なかでも、キャベツのザワークラフトキムチが一番、腸に良い感じがしてます。

ザワークラフトキムチの材料

キャベツ1個 塩は3% りんご半分 クエン酸3g(くさみ止め)、かつお節、エビ、昆布は適量
キムチの素(唐辛子とニンニクの比率は1対1)はお好みで。



ザワークラフトキムチ