



# 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、気、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。

これらが悪ければ、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^^

最近、変わったことは...ないような。。

とりあえず松野は、11月にある県民大会のうるま市代表を決める予選が10月にあるので、それにむけて短距離の練習しています。

こういう大会があることじたい知らない人が多いと思いますが、県民大会は陸上以外にも色々な種目があるので、「ただ運動するだけじゃつまらない!」という私みたいな人にうってつけの大会だと思いますよ!

しかも、マラソン大会と違って短距離は無料で出れる!

フルマラソンなんて、出場料金7000円くらいするので、出費が減って違うことに使えます。

出場種目をみると、陸上、バレーボール、ソフトボール、バスケットボール、ソフトテニス、サッカー、バトミントン、柔道、剣道、相撲、卓球、ハンドボール、ウエイトリフティング、ラグビーフットボール、ボウリング、テニス、軟式野球、空手、ゴルフ。とたくさんありましたよ!