不思議整体 うるまカイロの

第３９号
（２０年－２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。

お客さまを健康へ導くのが私の仕事ですが、まずは、自分が健康にならないとお客様を健康にすることはできません。
健康でなければ説得力はかけますし、そして、サービスがおろそかになります。

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。
これらが悪ければ、何かしら体に悪いことがでるように思えます。

このきじポ～新聞では、健康なことを試してみた結果や実践していることをお伝えします。

まっこうの個人情報

こんにちわ～！ハピワク♪を模索中の松野です^^
やっと運動公園が再開！
でも、聞いた話によると具志川運動公園は利用できたみたいです。
近くの与那城運動公園は、日頃から利用者少ないのに閉鎖してましたが、この差はなんだろう。。
しょうがないので、坂道ダッシュしてましたが、夜の9時くらいにするので、普通に歩いている人が後ろからバタバタ大きく足音が近づいてくるので、何度かかなりビックリさせてしまいました。
3mくらいは離れているんですが、全力疾走で力強く地面蹴るのでかなり音が大きく鳴ります。。。
女性も一度ビックリさせちゃったので、通報されないかビクビクもん。
坂道ダッシュのおかげで早くなった気がしています！
だけど、マスターズ陸上は中止になり残念です。
新型コロナウイルスの影響でまだまだ大変な世の中になっていますが、ここ沖縄では5月に入って感染者ゼロが続いています、早く元にもどってほしい。。。