

キジポ~の好物  
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第45号  
(21年-4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



まっころのつぶやき



こんにちは~!ハピワク♪を模索中の松野です^^

2年ぶりに公式の陸上競技に参加できました。

やっとです、やっと。。。ですがタイムは12秒18 風速+4m

コロナで競技場が封鎖されることが多く、練習があまりできなかったというのがあります、とりあえず2年練習し続けていたのに、2年前とタイム変わらず。もうショック過ぎです。



みそら 2歳弱  
畳にぶちまけたふりかけ  
を物色中。

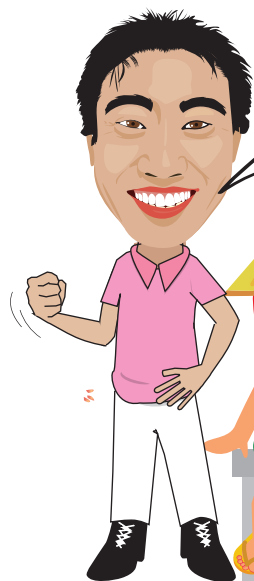
まあ、そのコロナの影響でお客さんが減っていたので、スポーツ医学検定を受ける気になったのは良かったんですけどね。

11月末に大阪まで1級試験を受けに行き後日、協会からの正式な解答がでるのが早くて、それと私の解答を照らし合わせたら合格基準越えてました。

仕事の知識を問う専門のテスト。落ちることは、知識がないことになりストレスでしたが、一安心。

## 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さま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いますが、生活をどう楽しむか?が大事だと思っています。

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。

今回のテーマ。

◎鬼にならないためにどうすべきか。

◎入浴の効果。

