

## マッコウの食べ歩き：そばとみそ汁の店 赤野

中華料理の福楽に午後2時頃に着いたら品切れ中と書かれた紙が入口に。  
陸上の練習後で腹が減りまくっていただけに、ショックで凹んでいましたが  
グーグルマップで検索すると、すぐ近くに食堂を発見！

そばとみそ汁が店がおススメのようでしたが、最近好きになり始めたレバニラ  
定食があったので、そっちを注文！

☎098-588-5810

写真では、わかりずらいですが、お肉が多めでしたよ。

運動後なのでタンパク質多めはありがたい、おいしく頂きました！

場所は、前原高校を安慶名十字路向けにして交差点を右折。

その後200mほど進んだ場所にありました。

店が道路から離れた位置にあるので、気づきにくいかもしれません。



## 過去のきじポ～新聞

きじポ～新聞は、来院頂いた方限定にお渡ししているニュースレターです。  
これまでに書いたきじポ～新聞をインターネットで読めるようにしました。  
「整体 きじポ～新聞 目次」で検索すると、きじポ～新聞のサイトがでます。  
また、右記のQRコードをスマホでお読みください。

きじポ～新聞のサイト(目次)が表示されます。

そこから各号へ移動できますが、会員限定の新聞ですので、購読には  
パスワードが必要です。8  
パスワードは、数字の「8」です。



QRコード新しくなってます。  
前のは、間違っって消去。。

## ホームページの記事

○健康には、足し算と引き算。

パスワード不要

体に良いものを足して、悪いものをなくす。

単純なことですが、なかなか難しいことです。

それを実行する為にできることを改定します。→→→→→→→→→→→→→→→→→



○質のよい睡眠の為にできること

健康で何を一番重要視するかという問いがあれば

睡眠の質をあげる事と答えます。

睡眠の質をあげる為にできる事を整体師の立場で書いています。→→→→→→→→→→→→



○横隔膜呼吸で腰痛・肩こりを改善

腰痛・肩こりは、姿勢の悪さでおこることがほとんどです。

その改善には、姿勢を正すこと意外に、腹圧を高めることも必要です。

記事では、なぜ腹圧が大事なのか？

また、エクササイズ法も書いています。→→→→→→→→→→→→→→→→→

