

キジポ～の好物  
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第52号  
(23年-3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



まっこうのつぶやき



こんにちわ～!ハピワク♪を模索中の松野です^^

6月の頭に台風ありましたが、今回も肩透かしでしたね。

台風が接近するたびに、多肉植物を家の中に入れ込み、道路に置いてあるキジムナーを風で倒される前に倒しに行きますが、ここ数年の台風は片づける必要なかったという台風ばかりです。

強いのが来たら来たらで停電が数日続くこともあり、大問題ですが、どうせならもう少し吹いてほしい。

話しを変えて、3月末にあったあやはしまラソン(3.8km)、娘の併走をしましたが、まさかのビリ!海洋博のマラソン大会の走りっぷりを見ていたらもうちょっと走れると思ったんですけどね。。

制限時間内に走ることもできませんでしたが、完走賞は貰えたので、とりあえず目標達成。

月に2~3回、私の短距離走の練習に連れていきますが、娘の方から「よーいドンしよう」と言って、自主的に400m、今は走るようになってます。とりあえず来年の目標は、制限時間内に完走!

短距離練習の真似



## 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。

- ◎楽しいのを見つけ方。
- ◎「気」を高める練習。

