

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^^

沖縄マスターズ陸上の200m(M45)で1位になりました!

100mの結果は、4位でしたが。。

200mは、初出場でしたが、最後10mで脚のガソリンが切れたのか、急に脚が動かなくなって、転びそうになりましたが、残り10mだったので、そのまま流れてゴール。

どこか故障してはないかと不安でしたが、どこも故障なく、本当にただのガソリン切れだったぽい。

次回は、九州マスターズ陸上が11月5日、日曜日であり、整体はその日1日お休みになります。

次は、3歳娘のかけっこ大会。10月1日

うるま市主催のかけっこ大会が具技川陸上競技場であり、無料で参加することができるようです。

未就学児は、50m走で年齢分けされず負けと思うので、そこでどんな表情見せるのか楽しみです。

まあ、性格的には楽しかった～で終わるような気がします、と、りえあえず経験させたい。



## 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。

◎励ます言葉「ペップトーク」。

◎アミノ酸について。

