

キジポ～の好物
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第53号
(23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



まっこうのつぶやき



こんにちわ～!ハピワク♪を模索中の松野です^^

九州マスターズ陸上の(M45)100mは3位。200mは1位でした!

やっぱり100mで1位にならないと嬉しくない。

また、来年頑張るしかない。

この大会直前1週間前にあった記録回では1年ぶりに自己記録更新。

といっても0.02秒だけの更新で、12秒40。(ちょっとだけ嬉しかった)

さて、今年も後少して終わりますね。

夏の暑さから来年の冬は暖冬になると言われていたのに、11月に冬の寒さがきました。

気温の急激な変化は、ストレスとなり、そんな時に頑張りすぎると症状がでやすいので要注意です。

「年末年始の営業時間。」

休み:12月31日、1月1~3日迄。4日が初仕事になります。

来年の個人的な課題は、「愛」ですかね。愛=忍耐、サービス。

1番がいいのは
知ってるぽい

娘:アラ4



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2」。

◎今可粘磨

