

信じられませんが、11月いっぱい昼間は冷房を使っていました。冬が来る実感も無いまま、今年も残り僅かです。急な寒さに対応できるよう、準備しましょうね。

気候の良い11月はイベントもたくさん！まずはみんなが開催を待っていた岡山マラソン！当日は「晴れの国」を謳っているのに生憎の雨予報。スタート時間ギリギリに沿道に向かうと、ポツポツ降り始め、スタートを見送るとザーザー降りに！今回は私と同じようにご主人さんがレースに参加されている方とスタジアムで待つことに。ほぼ手ぶらで行った私とは対照的に準備万端な方。「冷える」と言えば携帯座布団が出てき、「小腹が空いた」と言えばお菓子とパンが出てきます。お陰で困ることも退屈することもなく、先生が帰ってくるまでの4時間1分を楽しく過ごせました♪ゴール後に先生の高校の同級生の方と。この方、毎回カエルのコスチュームで元気いっぱい楽しそうに走っています。他にも応援する人はたくさん！地元開催は本当に楽しいですね！



ご奉仕させて頂いている「時切稻荷神社」では、年に3回しかお守りが貰えない日があり、今回もたくさんの方にお参り頂きました。参道は長蛇の列。またもやギリギリで向かった私は、このまま並んでいたら神事が始まってしまう❗️ということで、必殺！裏道から上がる！で何とか到着。先生の神主姿を撮っていると、どうやらただのファンと思われたらしく、私の後ろに宮司さんと写真を撮りたい方の列ができていて、謎の宮司さんとの撮影会が始まりました。この日が御朱印デビューだという可愛い女の子二人組も。これからたくさんお参りしてくださいね。結局、お参りするのに2時間待ちという信じられない数の方が参拝くださり、お守りは売り切れ、後日郵送ということになりました。皆様に御蔭がありますように。



そして、福知山マラソン。出発の時から大雨で、テンションはだだ下がり。参加賞だけ貰って帰ろうかと思っていたのですが、スタート前にきつねうどんを食べていると、時切稻荷様のお陰か何なのか？スタートからの1時間ほど奇跡的に雨が止みました！雨の中のゴールとなりましたが、無料で配られる豚汁が嬉しかった☆（走っていない私にもくれました。優しい！）そして、岡山城リニューアルオープンの時に来てくれていた織田信長を裏切った明智光秀の福知山城を見て家路に着くと、すぐ岡山マラソンの打ち上げに出掛けて行った先生。タイムは落ちましたが、体力低下を心配するのは、まだ早かったようです。元気だね！ みちこ



しあわせます

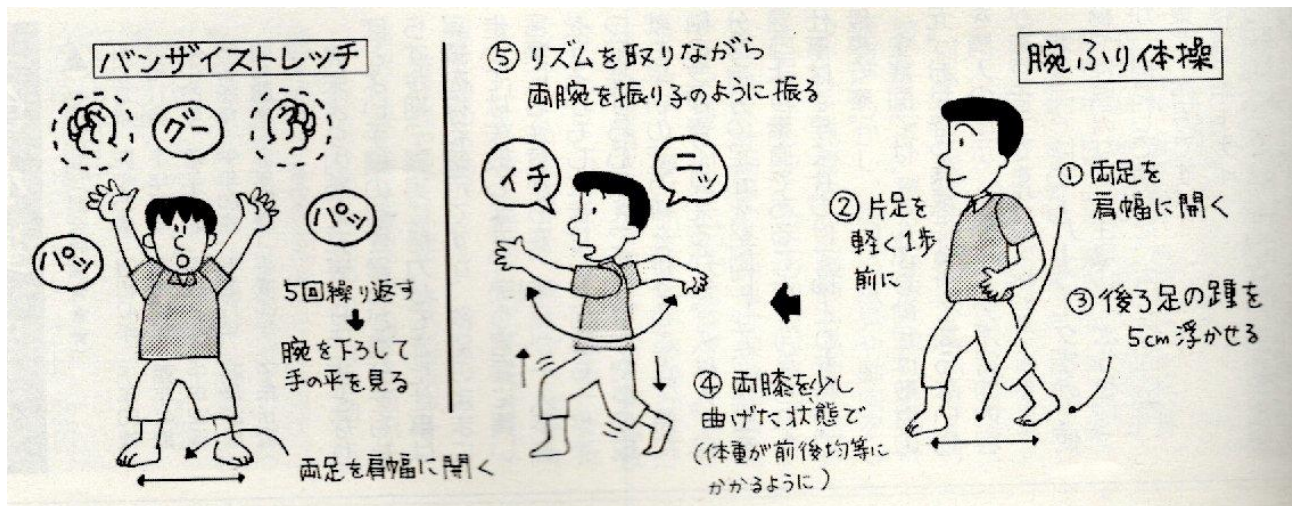


生涯続けられるセルフケア習慣を持とう

肩こり、手足の冷え、物忘れ、肥満、不眠、イライラ、腰痛、膝痛、便秘や下痢・・・皆様は今、こんな症状に悩まされていませんか？ これらはすべて、体を構成する60兆個の細胞、あるいは100兆と言われる腸内細菌が悲鳴を上げている「サイン」です。例えば肥満は細胞の代謝が落ちていること、肩こりや手足の冷えは血行障害が原因です。不眠やイライラも、脳細胞の代謝が下がり、十分なエネルギーが作られていないがために表れる症状です。細胞や腸内細菌が元気でなければ、私達は元気でられません。普段から細胞、腸内細菌の声に耳を傾けて、大切にすることを継続しましょう。

腕ふり体操とバンザイストレッチ

食事制限ではなく、代謝の向上で余分な脂肪を燃やして元気に生きる方法です。一度やっていただくと、体が温かくなって、血行の改善、脂肪の燃焼を実感できます。これを毎日続けることで代謝と血行が改善され、一週間で肩こりが解消。それを実感できてくると、今度は手足の冷えが改善され、肌の調子も良くなり、化粧乗りも変わってきます。そして1ヶ月後には、疲れにくさ、集中力アップ、またお腹周りの脂肪の燃焼を何となく感じるようになります。その効果は山登りと一緒に、1合目から5合目まで一飛びにはいきませんが、続ければ続けるほど様々な効果が実感できるはずですよ。



最後に、細胞を元気にする食事の工夫について。

いくらいいものを食べても、しっかりと噛んで消化吸収されなければ、全身に行き渡りません。私は「箸置きダイエット」と呼んでいるのですが、食べ物を口に入れたら、お箸を置いてゆっくり噛む。これまで5分でかきこんでいたなら、10分かけてみる。噛み締めながら食べ物に感謝することです。今、自分の体、細胞に感謝しない生活をしていると気づいたら、ぜひ改めてもらいたいと思います。

(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします＼(^o^)/