

# しあわせます通信 3月号 vol.106

今年も2月が逃げました。何をして過ごしたか記憶に無いくらいあっという間に！今月は書くことが何も無いな～ と思いましたが、先生はやっぱり大忙しでした！

まずは丸亀ハーフマラソン。今回はランニングチームのバスツアーに参加。岡山駅からの送迎に、日帰り温泉「やま幸」での入浴&宴会付き！なので、もちろん晩ご飯はいらさないよ、と出掛けて行きました。レース前1週間は禁酒している先生。走って疲れた体に久しぶりのアルコール。しかも宴会。べろんべろんに酔っ払って帰ってくるまでは想定内。しかし！帰ってきて一言目が「お腹空いた」。えーーーー！！宴会の帰りなのに！？ご飯いらんって言ったのに！？今こそ駅でラーメン食べて帰ってくればいいのに！と、一通りブツブツ言ってから夏の残りの素麺茹でました。いつ行っても次から次へとおかずが出てくる実家じゃないのでね。いらんと言われたら何もありませんよ。

そして神主→愛媛マラソン→神主と、休みという休みを全てマラソンと神主業で埋め尽くし、最後もやっぱり姫路マラソン。



結果からお伝えすると、記録は3時間28分でした。久しぶりのサブ3.5！（マラソン用語で3時間半を切ることをサブサンテングと言います。3時間切りならサブ3(スリー)）。多くのランナーが目標と

しているサブ3.5を一度は達成し、何度か継続して出せていたタイムなのに、山のレースで32時間ぶっ通しで走った日から疲れが抜けず、立ち眩みがあるなど体調面に心配があった先生。その後の岡山マラソンでは4時間1分と、残念な結果でした。それから良い結果が出せず、私は秘かに「もうこれが限界かな？」と思っていましたが、なんとなんと奇跡の復活☆ 1年間有効の姫路城登城券はマラソンの参加賞。その参加賞でランナー仲間さんとフルマラソンを走った直後に姫路城を楽しむ余裕も残していました。流石！年寄り扱いしてごめんなさいね～。

今年に入ってから、私はマラソンに付いて行っていません。無事に帰ってくれば問題ないとは言いつつも、やっぱり写真に面白みがないですね。また名カメラマン同行の日は来るのか！？ みちこ。



しあわせます



# 腸は最大のパワースポット

脳腸セラピーという言葉を知ったことはありますか？古くから脳と腸は互いに密接に関わり合っていると言われてきました。幸せホルモンと呼ばれるセロトニンは脳から分泌されると思われがちですが、実は9割以上が腸に存在しています。自分の腸を整えパワースポットにできれば、自ら幸福感を生み出し、心身共に健康で暮らせるのではないかと、そんな思いから誕生したのが脳腸セラピーです。

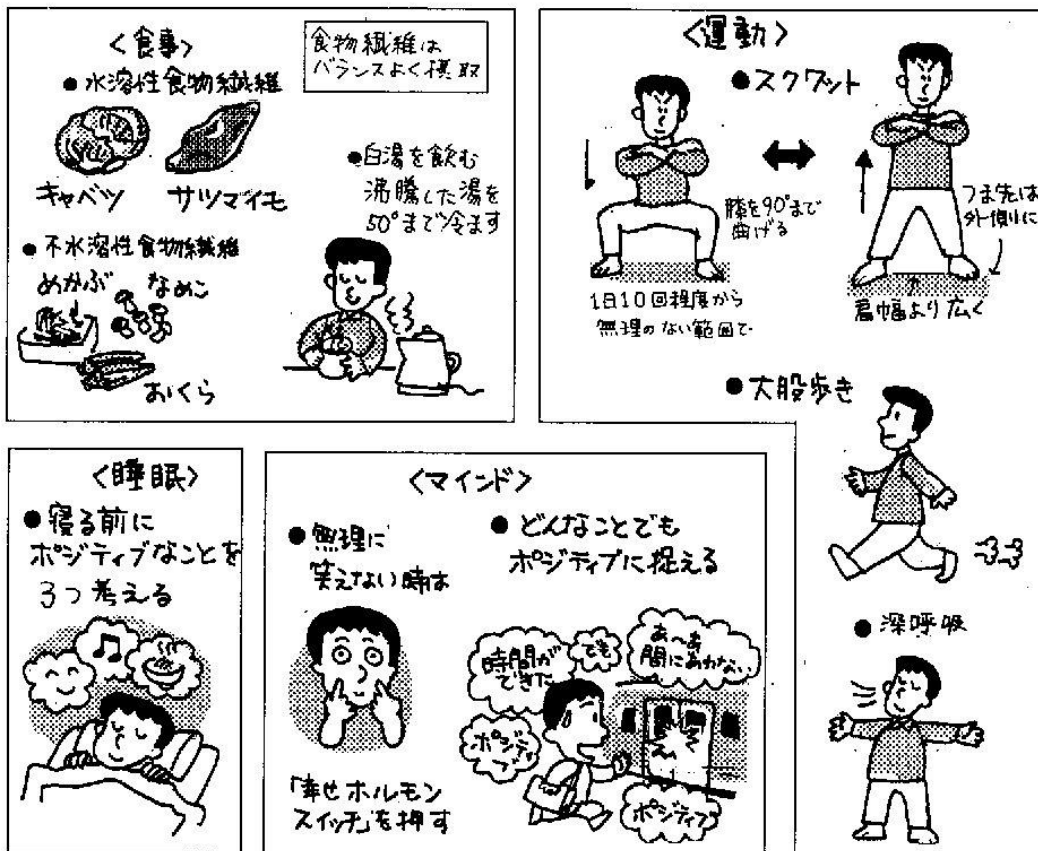
腸の疲れに気付く一番簡単な方法が、毎日の便を観察すること。

便のチェックポイント

1. 色：黄土色から明るい茶色
2. 形と硬さ：バナナ状で表面はなめらか
3. 比重：トイレの水に浮く
4. におい：においは感じるがきつくない
5. 出し方：かまずするっと出る

そして、大きく4つの角度から腸を整える秘訣をご紹介します。どれから始めても構いませんので、ご自身がやりたいと感じたもの、できるものだけを少しずつ普段の生活に取り入れてください。

## 脳と腸を整える習慣



(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^)/