しあわせます通信　6月号　vol.109

今年の梅雨入りは早かったですね！湿度が高くなると体の中にも水分がたまり、胃の働きが悪くなったり体がだるくなったりします。水分・ミネラルを補給しつつ、しっかり汗をかくようにしましょう。

さて、先月の先生は、「えびす・だいこく 100km マラソン」に参加してきましたよ。島根半島東端のえびす様（美保神社）から、西のだいこく様（出雲大社）までの 100km を走るコースです。今回はボランティアで参加する友人が車で送迎してくれるということで、酔っ払って帰ってくる心配が無いだけで大安心◎

男二人旅らしく夕飯は牛骨ラーメン。普段の食事量からは考えられないくらい少量なので、「足りたの？」と聞くと、お腹が空いてコンビニに行ったけど美味しそうなおにぎりが無くて、またラーメン屋に行ったけど、その頃になって満腹中枢が働きだし、あまり食べれなかったそう。そして、朝になるとやっぱりお腹が空いている！スタート会場の美保神社の付近にはコンビニもありません。これから 100km も走るのにお腹が空いている先生は、なんと旅館に飛び込みで朝ご飯を食べさせてくれと直談判！宿泊客じゃないので最初は無理だと断られるも、事情を説明すると「じゃあ、いいよ」と作ってくれたそうです。午前５時。朝からイカ刺し。1000 円也。

こうして無事スタートすることができた先生。足元に注目！！治療院にも置いている台湾サンダルです。よりによって、アップダウンの激しい事で有名なコースで！昨年は完走率 49.8%と、約半分の人がリタイアした大会で！　昨年はシューズで走って完走出来てるのに、これでリタイアしたら台湾サンダル売れまへんやん！　という心配を他所に、なんと見事完走出来ました～✨　下りでスピードを出すと鼻緒の部分に圧が掛かって痛かった、と当たり前の感想を言ってましたが、普通に歩いたり走ったりするには問題無さそうです。100km 走れるだけの耐久性も実証できましたしね☆今回は踵無しタイプでしたが、踵有りだったらもっと速く走れたかも！？

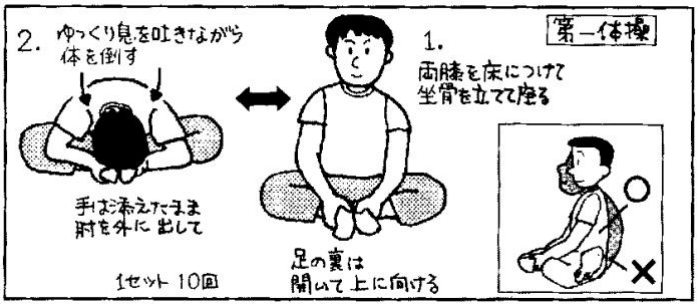
そして、安定して何も連絡してこなかったので何も用意せず待って迎えた朝。何も無い冷蔵庫を何度も開け閉めして、近所の西崎食堂へ朝ご飯を食べに出掛けて行きました。言ってくれれば作るのに。みちこ食堂が。まぁ、二つ三つの文句は言うでしょうけど。それにしても、食べる事への執着が凄いね！　みちこ

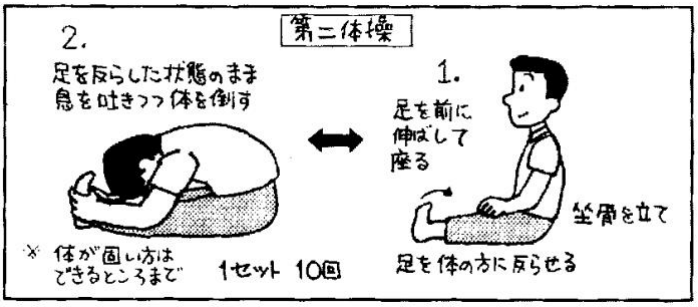
しあわせます

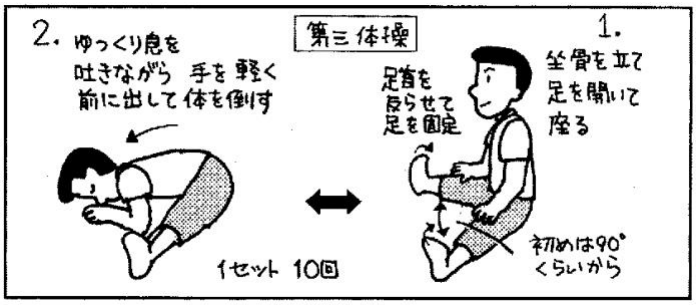
http://siawasemasu.com/　☎０８６－２５２－６０２３

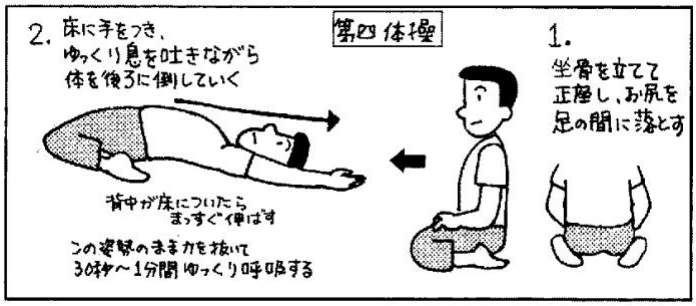
健康な体と心を育む真向法のすすめ

真向法は、医者に半身不随、不治を宣告された初代が、実家がお寺だったことからお経を読んで心くらいは救われたいと思い立ったことから始まりました。そのお経の中で、お釈迦様の教えを聴く弟子達が拝礼していたことを知って、自分も寝ながらではいけない、同じように礼をしなくては、と考え、腰を屈伸する謙虚な姿勢、お辞儀の練習を一所懸命に繰り返しました。すると、硬くなった腰や関節が屈伸性を取り戻し、委縮していた筋肉、血管、神経が本来の柔らかさを取り戻した結果、今で言うリハビリテーションに自助努力で成功したのです。真向法はたった４つの体操から成り立っている健康法です。股関節を中心に、呼吸に合わせて体を曲げ伸ばしするだけです。まずは気軽にやってみましょう。終了後、自然に姿勢が良くなったり、楽に座れるようになった自分を体感できると思います。









（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^)／