

朝の気温が変わったのをハッキリと感じました。一日の寒暖差に対応しようと体は必死です。そういったストレスや乾燥などで喉から風邪を引いている方が多いよう。くれぐれもご自愛ください。

さて、岡山県人にとって、一、二を争うビッグイベント！「岡山マラソン」が今年も開催されました。



毎年同じ位置でスタートを応援しているのに今年は気付いてもらえず、走り去っていきました。あれ？なんか余裕無い？？  
それもそのはず。岡山マラソンの一週間前に広島県のサイオト地区で1000m級の山を走るレースに参加していたのでした。嫌な予感的中。「思い出したくない」と本人が言うほど不本意な成績となりました。地元でランナーにも応援の方にも知り合いがたくさんいる

大会。ここで実力を発揮できないのは勿体ないですね！

津山から高校の同級生も毎年ホルモンうどんを売りに来て大会を盛り上げて来ています！私達も毎回応援にと思ってホルモンうどんを買っていますが、今年なんと、衝撃の事実が発覚！同じ同級生ランナーでも、女子にはホルモンうどんを「よく頑張ったな！」とサービスしているそう。カッコいい～～☆



そして翌週は時切稻荷神社のお祭り。一年に3回だけの御守り・お札・おみくじが買えるチャンスなので、今回もたくさんの方にご参拝いただきました。ありがとうございます。



そしてその翌週にはまた丹波の山へ。黒豆の枝豆をお土産に持って帰ってきてくれたから許すけど、これまたリタイアでした。今月、一つ歳を重ねた中力先生。いつまでもケガ知らずの体力おばけと過信せず、衰えも認め、自分の体と私にちゃんと相談して出る大会を絞ってもらいたいものです。話は変わりますが、治療家、宮司、ランナーと3つの顔を持つ先生。どれもコスプレみたい！？私は宮司バージョンが一番好きですが、みなさんはどうですか？以上、どうでもいい質問でした！ 来年もよろしく願いいたします(^-^)

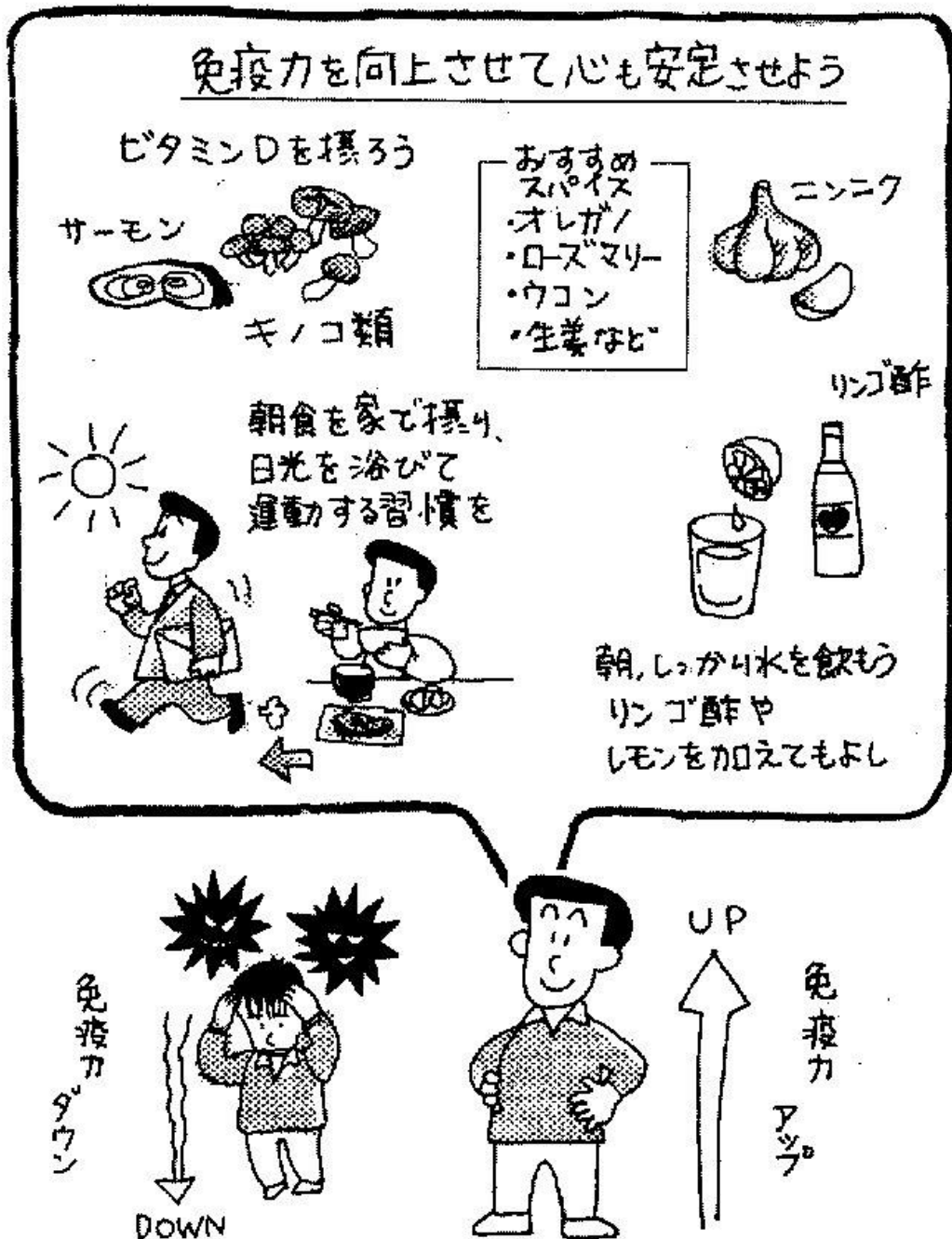
みちこ

## しあわせます



# 自己免疫力を高める生き方

免疫を左右するものには主に3つあります。一つは、加工食品に多く含まれる添加物をはじめとする体外異物(毒素)。そして二つ目は栄養、三つ目はストレスです。毒素をできるだけ体に入れない、積極的に摂るべき食材を摂る。そして以下のことを実践していただくことが、雑念を排し、免疫力を向上させる近道です



「私はやるべきことをやっている」というマインド、充実感を得てほしいと思います。心を不安に支配されず、そこにエネルギーを振り向けていく事が免疫力を最高の状態に保つ、最大の感染対策だと信じて疑いません。(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^)/