

重たーい、だるーい梅雨の時期。湿気によるむくみ、下痢、ぎっくり腰に注意が必要。雨の日が続くと気分もどんよりしがちなので、運動や食事に気を付けて雨に負けない体作りをしましょうね。

開催前から賛否両論があった「大阪・関西万博」。絶対に行きたい先生と、興味が無い私。「美智子さんの誕生日に行こうか」「何で私の誕生日にあなたの望みを叶えんといけんのん？」「じゃあ、何がしたいの？」「特に無いけど」ということで、誕生日当日に行ってきました！

入場ゲートから長蛇の列！ゲートが開いてからも一人ずつ空港と同じような手荷物検査があるのでなかなか前に進みません。これから行かれる方には帽子より日傘をお持ちになることをオススメします。混雑するので隣の方の日傘がガンガン頭に刺さってきます～。

入場してしまえば、もうどう歩けばいいのかわからないくらい広い！とりあえずニュースでよく見る大屋根リングへ。



1周 2km をぐるっと歩きました。屋根の上はお花が植えられていて癒しの散歩道。しかし広い。徐々に私と先生の距離も広がっていく。「疲れた」「足が痛い」「腰が痛い」「股関節がおかしい」と訴えても無視される！2日間徹夜で走れる先生を基準に考えられたら困ります。強制的にベンチに座り、やっと休憩に頂いたドイツビールが1杯なんと1700円！！「もう帰りたい」と言っても「今日は帰さないよ」と全然嬉しくない胸キュン台詞を言われる。結局、高級ビールで何度も休憩しながら予約していたパビリオンも、夜になると予約無しでもスイスイ入れるようになったパビリオンも楽しみつつ、閉園までいました。深夜の帰宅に疲れ切り、「二度と来ない」と言う私と「また何度でも来たい！今度は走れる人と来よう」と言う先生。これは問題発言ですよ。



こうして夫婦の間にヒビが入っていくのでしょうか。万博は体力のレベルが同じ人と行くのが本当に大切です！私は今年の誕生日だけで5歳くらい

一気に年を取った気分です。特に何もしたくないと思っていた誕生日ですが、来年からは絶対に自分を癒す一日を送りたいと思います。

みちこ



しあわせます



トマたま酢で血液サラサラ

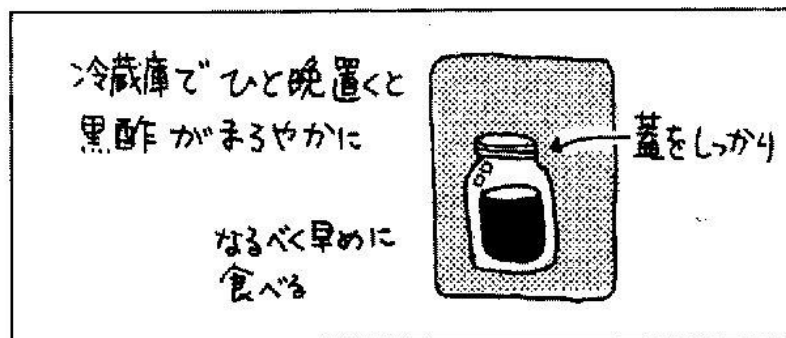
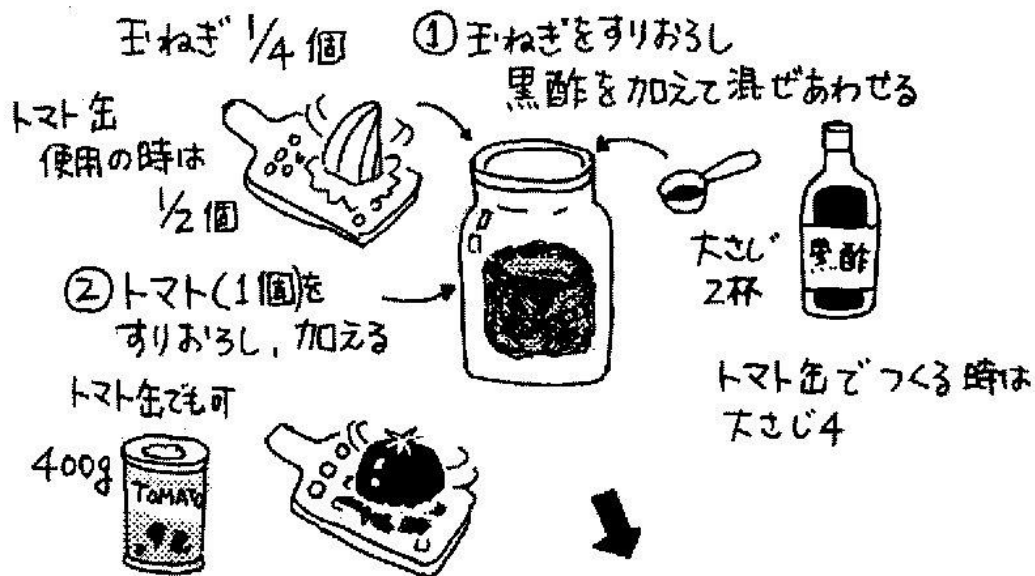
人は血管と共に老いるといわれます。実年齢は同じでも、血管年齢が若い人と、血管年齢が高い人とでは、見た目や健康状態に大きな差が出てきます。そしてその鍵を握るのが、血液の流れなのです。

血液はなぜドロドロになるのでしょうか。主な原因は、糖、中性脂肪、ストレス、歯周病菌です。何となく体調がすぐれない、疲れが取れない、体がだるい、肩が凝るなど、原因不明の不調を中国の医学では「未病」といい、放っておくと深刻な病気に発展すると考えられています。そして未病の原因は「於血」という血液が汚れた状態、即ちドロドロ血液の可能性が高いのです。

そこで、万病の元であるドロドロ血液をサラサラ血液に変える上でとても効果の高い「万能トマたま酢」をご紹介します。トマたま酢を食べた方の中には、「すぐに体がポカポカし始めた」という方もあり、即効性がたかいのも嬉しいところです。



万能トマたま酢で 血液サラサラ&血管若返り!!



血液がサラサになれば、全身にくまなく酸素や栄養分が行き渡り、体はいまよりぐんと楽になり、元気に過ごせるようになるでしょう。1日5分でも構いません。毎日歩くことも習慣化しましょう。(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^)/