

「今年は10月半ばまで半袖で過ごすでしょう」という夏の初めの信じられない予想が当たりましたね。それなのにクリスマスケーキやお節の予約が始まっていて、気持ちが全然付いて行けません～。

先月の事。まずは「最上稲荷9耐トレイルランレース」！9時間で4.6km 標高 330mのコースを何周できるかを競うレース。まだまだ暑かったこの日。日焼け対策に手拭いを被って、「農家のおば様スタイル」。水が入った大きなバケツに体ごと入ってクールダウン。気持ち良さそう(?)ですね。去年は8周、今年は9周走りました☆



そして、「讃岐ベアフットトレイル2025」。「ベアフット」とは、英語で「素足の」「裸足の」という意味で、まさに裸足で走るレース！この大会は幼児から参加が出来る、体重が軽く、内臓も元気なこども達は、「痛い」なんて感覚



も無いみたいで、凄いスピードで山道を走ります。そうです。山道を裸足で走ると聞いて、「痛そう！」とイメージするのは小石や小枝を踏んでケガをするのでは？ということ。実際は天然の足ツボマット！体重が重く内臓も疲れ気味の成人男性には激痛の過酷なレースだったみたいです。

裸足ランニングの第一人者「裸足王子」こと吉野剛さんと。サンディエゴ州立大学修士課程で裸足ランニングの研究を行い、海外での裸足 RUN ブームの火付け役となった凄い方。靴を履かずに地面の感

触を感じながら走ることで、本来の体の使い方や自然な動きを身につけ、身体能力を向上させることを目的としているそうです。「でも実は僕、最近裸足で走っていないですよ」と、

驚きの発言！！

「えー！！」

と軽くショックを受けつつ、足を洗う。なんか哀愁が漂うわ。足も痛いので、うどんを食べて温泉に入ってさっさと帰宅！たまには遊び尽くさず、明るいうちに家に帰るのもいいね。(私の体力的にはそれが理想かも～)



みちこ

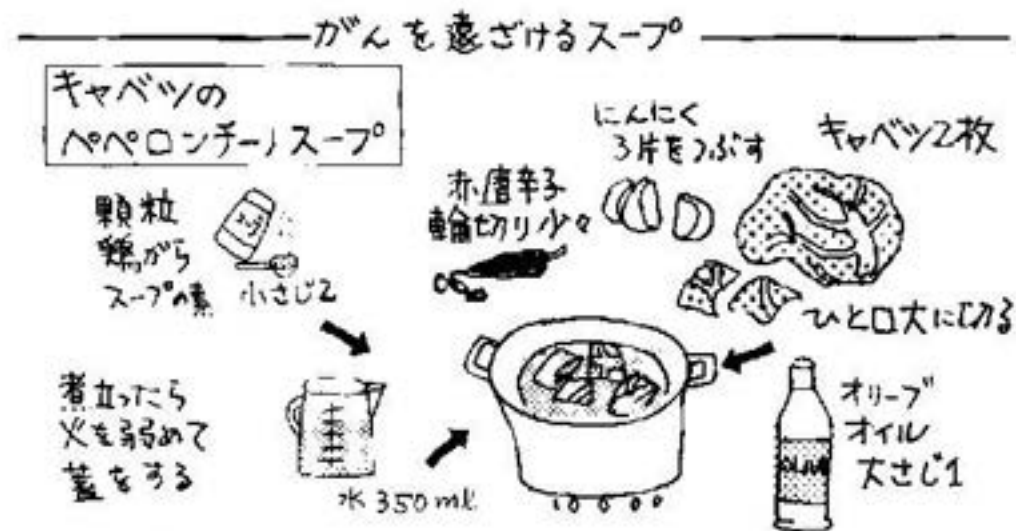
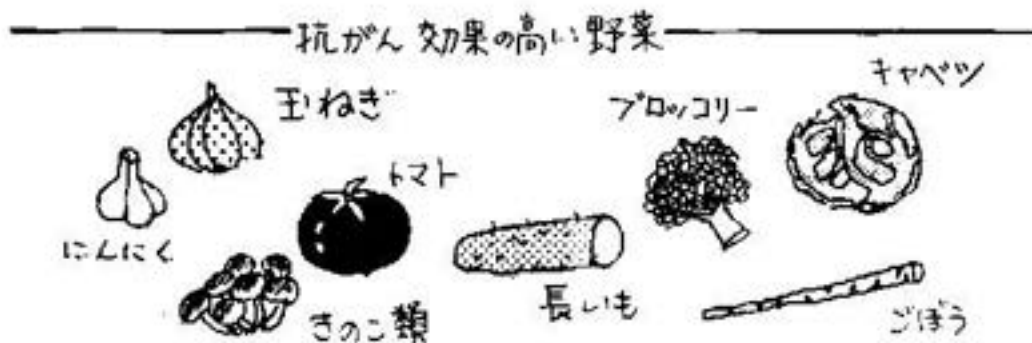
しあわせます



癌を遠ざける腸活野菜スープ

癌と診断されれば、だしも驚き、落ち込むものです。ただ、後悔や不安を引きずったままだと、不思議と治療の効も芳しくなることを実感します。逆に、癌を遠ざける人は、少しの間落ち込んで引きずらず、前向きに治療に臨んでいけます。例えば、病院の治療を受けつつ、その効果を高めるために自分でできること、変えるべき生活習慣、セルフケアを探していく。そういう姿勢が体に良い影響を及ぼしていることは否定できません。

このセルフケアをどう行つか。癌患者さんでなくとも見つめ直していただきたいのが、食事です。癌を遠ざけ、健康長寿を実現する食材とレシピを紹介します。



(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^)/