



セイオ便り

二月号

- 2024 -

先づ 石川県の災害に心より厚くお見舞申します。

今後の復興まで何事もかひる事でござり出来事から支援した  
こと願そざす。さて、落ち着いてしまふに見えるコロナ禍ですが  
コロナワクチンを教訓接種してから不調など多くに於ての方のうちの  
質問を受けてました。そんな折に頂いた情報がありまじめシニア  
トコリと思ふ事。「コロナワクチン解毒10方法」井上正康著  
有効な食品「緑茶へカテキン」カレー(ターメリック)めさび・ニンニク  
コショウ・生姜・水朶・シーケワサ・納豆一普遍にはほとんどは  
食べて身食ひであります。そこで最近はモソモソがハチミツに生姜  
の薄切りを入れてシロップを作りました。天然力茶に入れてナトリ  
塩素を入れたり納豆に入れたりおいしく頂きました。

一日二食や・断食16時間も有効だそうす。夕方早めの晩ごはん  
朝食もそれに八時退避にあります。ナチュラルでたまにやそめると  
体はスッキリしてくると思ふました。やうなりより断続的にしてワクチン  
の解毒には無く広い意味での「テトランク」になると実感致し  
ました。ところが私の運動不足問題は一回一回ヨガにアス  
カラ一回リモートヨガを追加したところ! 支助力低下にならぬ  
で体調の整そよぎました。ご念け者の自分に石ノト。

最近 見かけたエーチングの言葉「知らなリと人生後悔する原理原則  
七選」から私の胸に響きだはこたうら「一派とは誰もも失敗し  
誰よりも行動して来た人」「天才だろが凡人だろが最後は  
統計中だ人の勝つ」ら、「然のちに」私のことはお屋にアレス  
料理をやりくり食べて夕方から16時間断食でもこのほど失礼しな  
かった。リモート講演や研修も楽しくて工風として八ヶ月もかんぱり  
まわす。春はそこまで来てます。花粉の季節になってます。  
皆様のご自慢以上お邊一月下しまや。

感謝を以て  
松本章

一  
松本章

敬具

令和六年二月一日