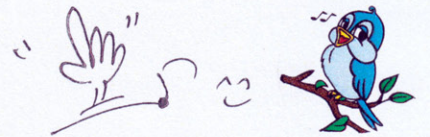




ヤリ才便り

五月号

- 2024 -



今日を

大切にすることは

未来を

大切にすること



毎日がスタートライン



チョコ&バニラ

「あんなお久しぶりですか?」

鯉のぼりが泳ぐ五月は心身の不調に悩める情報も「気象病」に詳しいのお話です。梅雨前の五月から七月は台風シーズンの九月から十一月によく見られるといわれていて、気圧の変化による不調で見られる頭痛

倦怠感、めまい、首肩コリ、動悸、胃の不調などの症状

は、雨の降り前の気圧が下るときに現われやすく自律神経の乱れに直結し、パソコン・スマホの操作から来るストレスも影響がある。子供の気象病の対策は、むづかしく考えずに出来るだけ規則正しい生活の基本に早起き、睡眠はしっかりとる、ストレッチ・深呼吸などの生活の中で体をメンテナンスする習慣をつけて症状を溜め込まないように犬事のようがす。

頭痛はこめかみでギョーゴ首・肩こり、やわごり首まわし+耳マツヤ、ジヒウアの肩まわしを、水カの痛給は白湯がベストのようがす。

入浴は38度の温度で10分(水カのりえん)スバどい身へのソだわりが大事とあります。さて講演会などで「どうしてソも変えらなのおえんはどのすのか?」という質問を頂きますが、おまおは一着に好奇心旺盛である身、楽しい事、面白くない事が大好きで物やというより好きになる事から始めたいという感じ、かかか一年も居てソソソの方とお会いするすが、「一期一会」という言葉も犬身にしてソソソの、明日・来(年)再びお会い出来るとは限りません。時に打てる思いが悔いがないようにという気持ちがある意味それをおまおにソフトクリームをもちたい。ソソソみ美味いからソソソとお命が伸びたかお自分カ(の)ご褒美やテラト寄リ送モソソソのね。皆様お心無しのソソソお返トトコマセ。

ソソソ感謝のソソソご健勝お祈り申します。

令和六年五月十六日

松本幸子

