# 氣志團のあの方からこんなサプライズが！？

写真出典：読売新聞社HP

## 氣志團リーダー「綾小路翔」様から推薦文をいただきました！

氣志團のリーダー翔やんこと「綾小路翔」様から推薦文をいただきましたのでご紹介します。！東日本大震災以降、我々が日本はこれまで僕らが思っていたような長閑な国ではなくなった。2016年の熊本地震、2018年の西日本豪雨、北海道胆振東部地震、そして2019年に発生した度重なる台風と豪雨は、我々の故郷・千葉県をはじめ、各地に甚大な被害を与えた。これからの日本を生き抜く為には、国民一人一人が天災と向き合い、常に心がけ、備えなくてはならない。なんて事は、おそらくみんな心のどこかに刻み込まれているに違いないのだけど、でも具体的にどうしたら良いのかわからない方も沢山いるだろうし、ボランティアに参加したいという気持ちはあるけれど、なかなかその一歩を踏み出せない方も少なくないはず。もし、貴方が今そんな想いを抱えていたら、是非本書を手にとってみて下さいませ。

# ベストバランス通信

12月号

R2 1/1 発行

## 長い人生、衰えない健康に必要な○○とは？

100年人生って聞いたことがありますか？百年長いですね。もう歳だよ。お年寄りだよ。長い人生、対策なしで健康でいられますか。考えないと健康維持する方法簡単に衰えない暮らし方衰えない暮らし方は□が大切になります。疲労がたまらないためには身体が壊れないために大切なものは。どの秘訣はユーチューブに公開中！

https://youtu.be/j_PZ7viWeiA

## 身体に優しい冬の備え

冬の体調管理にはハチミツとシナモン！
蜂蜜とシナモンを混ぜたものは殆どの病気を治すことが判明しています。
蜂蜜は世界の殆どの世界で生産されており、現在の科学者たちは、蜂蜜があらゆる病気に非常に効果的な薬として注目しています。
蜂蜜は副作用無く使用することもできます。
蜂蜜が甘味がありますが、適切な量で摂取すると糖尿病患者に害を与えない事が科学的に証明されています。この冬を健康に越すため皆さんもハチミツ、シナモンを活用してみてください！

## 自分を愛してからがスタート！

健康の基本！あなたは、自分に優しくしてますか？自分の本当の気持ちを押し殺したまま、嫌いなこと、苦手なことを仕方なくやり続けることで大成した人など一人もいません。そして実際に上手く行っている人のほとんどは自分に正直で自分を愛している人です。そういう人は他者との比較や常識などに囚われず、ただ自分に正直に生きている人が多いのです。つまり自分の気持ちや感性を尊重する「自愛」で生きているのです。あなたはあなたの気持ちに正直に生きていますか？あなたの本当の氣持ちを押し殺して「べき、ねばならない」ばかりの人生を続けるか、それともちょっとの勇気を出して「自愛」で生きるか。これがある意味『究極の二択』とも言えます。

## LINE友達募集！

24時間問い合わせ受付中！
体のお悩みお気軽に
ご相談どうぞ！


**株式会社**
**ベストバランス**
千葉県君津市杢師1-11-25
金曜定休/診療時間
10:00～20:00
腰痛・ヘルニア・頭痛・
スポーツ障害など

TEL0439-52-0024