

27年1月

文責 豊島 英夫

当事務所は、来年27年1月に、開設30周年を迎えます。

これも偏に 皆様のおかげです。まことに有難う御座います。

○民間療法です。薬草、すすだま

私（豊島英夫）が10才時分、手の甲にいぼがたくさんできて、

売薬〇〇いぼを、いぼの頭にぬったが手の甲から出血して効果なし。

川の土手で祖母がすすだまをとってきて、煎じた。

それを飲んだ処、数ヵ月後 いぼは、あとかたもなく消えた。

大変な威力です。

現在は、親もいないので、詳細は不明ですが 民間療法が（売）薬

よりも優れている場合もありますよ。（すすだま）

○祖母は頭に傷がありながら 髪を染めて数度寝込んだ。

○健康法です。

ある芸能人、毎日、腕立て伏せ100回、腹筋を100回 数十年

継続して行っている由

大変な効果があると推定。

体力づくり、健康づくり

よい姿勢でいること（猫背などは気をつける）

ウォーキング 一円玉をはる

水中ウォーキング 青竹ふみ

水泳 ゴルフの打ち放し

鉄壺鈴を持つ 片足立ち

ジョギング スクワット

腕立てふせ 酢を飲む

腹筋 その他

ラジオ体操

冷水まさつ

乾布まさつ

・NHK放送のためしてガッテンを参考

・健康雑誌を参考

・インターネットを参考

（追加）

植木いじり（盆栽いじり） 家庭菜園(畑)