

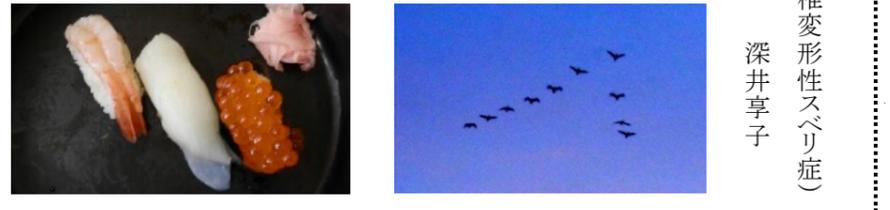
出来るかな?

五十嵐 剛

歳をとつたら 出しゃばらず 憎まれ口に泣き言に...

昔の事は みな忘れ 自慢話は しなはんな わしらの時代は...

短歌日記 入院(腰部脊柱管狭窄症 腰椎変形性スベリ症) 診察が終わる入院あす手術...



わが友スマホ 年を取るといことの実感 刻々とみせつけられて...

スペイン・ポルトガルの旅をして

幸田眞眞

今回私が最もびっくりした場所は、ポルトガルの首都リスボンの東約125kmに位置するエボラ...



状況を目にした時です。ここは修道僧が瞑想する場として1510年に造られました。

市民墓地の骨を集めて造られた人骨堂は圧巻で初めての体験です。



YouTube とのかかわり YouTubeとは Google社が運営する動画共有サービスです。

生活不活発病

昔からこんな病名があったのかしら。生活機能の低下 年と共に動きが少なくなると...



減り、新しい近所地理が 族の生活が息子がやっ 高年齢になってから息子が...

筋力UP

この筋力が落ちたな と思つていたところ、筋力UPの放送へためしてガッデンを見ました。



ヨーグルトやチーズ、低脂肪牛乳を摂取します。 ややキツイ運動をする...

鹿嶋神宮

東日本大震災で御影石製で日本一を誇つていた、大鳥居が倒壊してしまいました。



照大御神のご命令を伝 えに来られたのが、天迎久神という方で鹿の心霊とされている事から、神宮のお使いは鹿となった *

ミネ酸を含む乳製品を 摂ることで、筋肉に効率よくアミノ酸が取り込まれるようになります。

1週間目 血液の量が増えて汗をかきやすくなる

客観的にみて、多くの方がお医者さんに行くのが少なくなつたという事でした。

御手洗の池 古来、神職並びに参拝者の水は清く美しく澄み四時滾々と流れ出て、どのような早魃にも絶えることのない霊泉で神代の

昔御祭神が雨曲弓で掘られたとき、宮造の折一夜にして湧水したと伝えられ、大人、小人によらず水位が乳を越えないという伝説により、七不思議の一つに数えられています。 *はる*

* 紅白の鯉 *