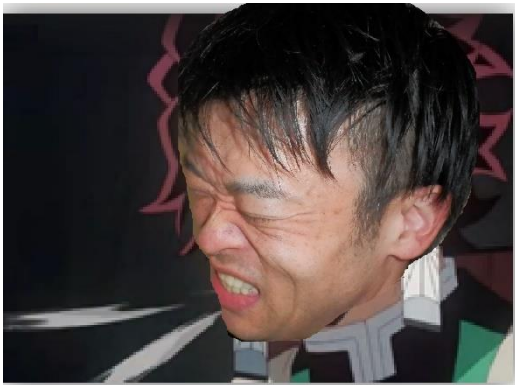


昨年12月よりコロナウイルス変異株オミクロン株が確認され

日本で早くも2名罹患が確認されています。

緊急事態宣言が明けて飲食街にも活気が戻りつつありますが1人ひとりの

感染対策が大切になる時期でもありますね！！



ねえ知ってる？ いろんな呼吸法

皆さん、呼吸はしんどくないですか？

今は季節の変わり目ですね。冬になり、体調管理できてますか？

家の中でゆっくり、まったりするのもいいですが

家に居ないで緑陰道路へドラゴンボールを集めに行きませんか？

○ということで集めに行きました！



柿を見つけました～！



全部集めたでえ～！

※この後美味しく頂きました。

オラに楽な呼吸法教えておくれ~!!!



(口すぼめ呼吸の音)



これで呼吸法マスターだ!
今年の冬をこれで乗り越えよう!



~風の呼吸 Iの型 口すぼめ呼吸~

これであなたも口すぼめ呼吸常駐!(^^)!



腹式呼吸!!!

