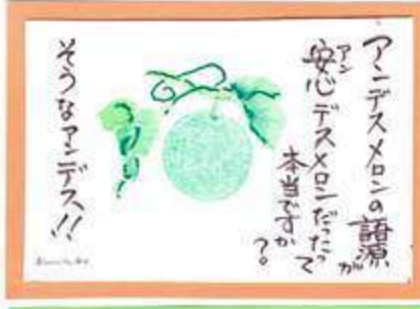


あまたの健康だべした弟53号  
平成28年9月  
月刊ワクワクニュース  
いつもおれがとどきます  
みなさまに支えられて今までの  
おれがこれからは日指し町 人生500日



# 平和祈りヒマワリ献花 福島の姉妹 広島訪れ



広島市の平和記念公園でヒマワリを献花する(左から)里花さん、歩未さん姉妹

「原爆の日」の6日、本県から平和記念公園を訪れた福島市の松井歩未さん(16)と松井里花さん(11)が三河台小5年「ひまわりプロジェクト」を展開する「チームふくしま」が企画した「ひまわりツアー」に参加。県外の人々が育てたヒマワリなどを献花した。

オセロクの夏が終わる。台風と残暑の8月だった。みなさまいかがお過ごしでしょうか。我家は夏休外長次女がオバマ大統領が訪れた広島で折鶴と花を献上させてもらい、被爆者のお話を伺い、平和の大切さを痛感し、又次男は自らの震災体験を京都で発表させていたにすぎない。有意義な夏休めでは

# 次男が8月11日、京都市でのひまわり甲子園関西大会で発表させていただいた内容です

握手

福島市立岳陽中学校 3年 松井 新

今から5年前、僕が3年生を終えようとしていたその日、2011年3月11日、僕は日直で帰りの会をする直前でした。教室が弱く揺れ「地震か?」と思ったのも束の間、今まで感じたこともない強い揺れが伝わってきました。恐怖のあまり「先生!地球滅亡するの?」などと叫ぶ人もいました。

人生の中で経験したこともなかったこの出来事は、今でも鮮明に覚えています。

しかし、本当に大変だったのはそれからでした。

福島第一原発事故です。

福島第一原発から60km離れた福島市は、強制避難地域ではなかったものの、放射線量は避難地域の一部よりも高い値を示すところが数多くありました。

放射線の影響でマスクをつけて登校しなくてはいけなくなったり、外で遊ぶことができなくなりました。

そんな苦しさや、未来への不安から、福島に父と祖父と受験生の兄を残して、母と3人の兄弟と共に5人で山形県米沢市に自主避難することになりました。

福島市と米沢市は、標高約1600mの吾妻山を挟んでやく40kmの距離にあります。国道13号線を走り県境の栗子峠を越えると放射線量は嘘のように下がりました。

生後1か月で、大阪から母の実家福島へ里帰りして以来、9年以上暮らしてきた福島から離れなくてはいけなくなるとは、夢にも思っていませんでした。

正直、自主避難すると決まったとき、僕は、行ったことも見たこともない土地へ引っ越して上手くやっていけるのだろうかという不安や、友達との別れの悲しみで心がいっぱいでした。

そして、僕は米沢に引っ越してから、地元の学校に通い始めました。

初日の朝に、担任の先生と一緒に教室に行き、自己紹介をした後、休み時間になりました。

僕は新しい学校で、何をしたらいいのか、どうやって友達に話しかけたらいいのかわからずに、不安な気持ちのままずっと無言で席に座ったままでした。

すると、突然、一人の男の子が、明るい声で「握手して!握手!」と言ってきたのです。

いきなり、こんなことを言われたことがなかったので、僕はどうしていいのか分からず、言われるままに手を差し出し握手をしました。

すると、その男の子が「もう、俺たち友達だね!」と言ってくれました。

その言葉は、僕にとってまさに救いの言葉でした。

心の中に光が差し、米沢で生きてゆく勇気が湧きました。

その後、僕は友達も沢山でき、友達に誘われ、スポーツ少年団に入り、サッカーを始めました。

サッカーは、試合終了のホイッスルが鳴ったら、それまで敵として戦っていた相手チームの一人一人と必ず握手します。勝った喜びや、負けた悔しさを心に抱えながら、相手に敬意を払い認め合うために握手をするのです。

僕は、その時、ふと、避難した時のあの握手を思い出します。

僕に、生きる勇気を与えてくれたあの握手を!

3年半の避難生活を終え、今年の春、福島に帰ることが出来ました。

家族一緒に同じ屋根の下で、暮らせることのありがたさを感じる毎日を送っています。あの、つらく悲しい経験があったからこそ、今の僕があるのだと思います。

東日本大震災で、僕は命について考えさせられました。

こうして生きること、生きて人と握手が出来ること、そして、そのこと自体が奇跡だということ。何気なく過ごしている今日は、もっとずっと生きていたかった誰かの明日だったのかも知れないと思えるのです。

だから僕は、生きている限り、勇気をもって、一人でも多くの人と握手してゆきたいと思います。

ありがとうございました。



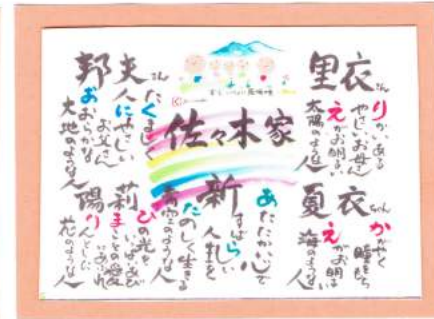
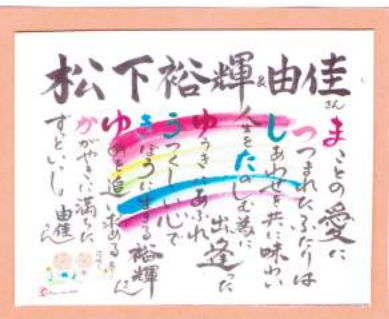


ギャラリー縁のお知らせ '秋の訪れ' 松井国寿 絵手紙の世界  
 心涼しい秋を感じる作品 50点を展示しております。  
 心ゆく秋を見つけに是非ご来場下さいませ。10月下旬まで  
 開催中。心がほっとする絵でがみポストカード販売中。



秋のイベントのお知らせ 福島と熊本をつなぐチャリティーイベント  
 'ふくしま ハッピースマイルカフェ' 9月18日 10:00~15:00  
 ユラッセふくしま 1Fホール 入場無料

宮城・福島で13カ所のテアガールスクールを運営し、元気届け隊として  
 子供とふくしま被災地へのイベントを数多くされている NPO法人 クラフアスさん  
 との合同イベント。「健康講座」11:00~13:00 「つめ育講座」12:00~  
 7-7シヨツゴ 「つめ育」「アクセサリー」「絵手紙」を楽しくみんなで!!  
 元気届け隊による肩こりとき・ハンドマッサージ などお気軽にご来場下さい



世界でたったひとつのあなたの「なまえ詩画」  
 お誕生日、結婚式、記念日に大切な方への  
 プレゼントに是非どうぞ!! 背景画もご希望に合わせ描きます。

ハガキ(卓上サイズ)タイプ 額入り ¥4,000-  
 六つ切り(壁かけサイズ)タイプ ¥7,000-

その症状! 天気の影響。~ 気候の変化に負けない身体のつくり方 ~

昔から 天気が悪くなる(低気圧が近づく)と 頭痛、腰痛、関節痛、耳鳴り、めまい、だるい等の症状が  
 出易くなると言われて来ました。気圧が低下すると 活動モードの交感神経が活性化され  
 脳を興奮させるアドレナリンホルモンが分泌され痛みを感じ易くなります。気象病といひます。  
 気象病の大きな要因は「自律神経の乱れ」。自律神経は 活動時の交感神経と休息している時の  
 副交感神経 があり、そのバランスで 病気・症状が出る出ないが決まると言われています。

天気の变化が激しいと自律神経が体を調整する負担も大きくなり、リズムが乱れやすくなります。  
 そこで、気象病予防にも! 「自律神経を鍛える」3カ条

- (1) 耳ツボ呼吸法 ... エレベーターの上昇下降(気圧の上下)で耳がキンと鳴るように、耳が敏感な人ほど  
 気圧の影響を受けやすいと言われているので、耳の上下左右を押す形でツボを刺激したり、  
 耳全体を親指と人さし指でつかみ、ゆっくり円を描くように回す。又、鎖骨と首のつけ根を  
 左右の手で交互に押さえながら、斜め右上や左上を見るように、首の筋肉をストレッチする。  
 腹式呼吸も効果的 ... 深い呼吸で自律神経が整う
- (2) 姿勢を正す ... 首の後ろに自律神経の束があるため、猫背になれば骨が自律神経を圧迫する。
- (3) ビタミン豊富な食事 ... 腰痛・関節痛には、豆類、たまねぎ、ねぎ、アワシ、サバなど血流をよくする食品を  
 関節痛の人はビタミン不足の傾向がある。神経の回復に有効な、レバー、貝類、枝豆などのビタミンB群を。



● 印を中心に押す

「めまい」のワンポイント ... 「鼻から息を吸って口から吐く」よりも「鼻からふーんと吐いて、口から空気を吸う」  
 呼吸法を1分間位続けるとよいです。鼻から息を吐くことで、内耳の圧力を下げる作用があると言われています。

**福島犬募金箱からのご報告とお礼** 福島犬募金箱は、東日本大震災直後に梁川町の浅見さんが作成した犬の形をした募金箱です。震災で親を亡くした子供たちの将来のためにと、活動を始めたものです。募金箱はギャラリー縁に設置され、絵手紙の売上金、又、支援者の方々からの善意を入れていただいております。7月度は**11,799円**を東日本大震災ふくしま子ども寄附金として福島県庁に送らせていただきました。ご協力誠にありがとうございます。この寄附金で、福島県内の震災孤児24名・遺児174名の方々に、大学卒業まで生活及び修学を支援するための給付金が送られます。

**給付金をお届けしている児童・生徒や保護者の方々から、寄せられたメッセージをご紹介します**

東日本大震災で家は津波ですべて流され、大黒柱である父を亡くし、農家だったため仕事はなくなり、生活の先行きが見えず、原発事故により避難生活を送りとてもつらい中、寄附金をいただいたことで、子どもを塾に通わせることができ、希望する高校へ入学することができ、大変感謝しています。将来お寿司屋さんになりたいと言っている息子が、夢への一歩を踏み出すことができたのは、やはりあたたかい支援があったからだと思います。本当にありがとうございます。(保護者)

- おもしろ川柳コーナー
- ・マイナンバーナンバーと聞き違い
  - ・年上がタイプだけれどもういない (92歳)
  - ・常識よって 言ってるあなたが非常識
  - ・成長し 息子は縦に 母横に
  - ・気を付けろ ぶれる上司に 切れる部下
  - ・おれだって 束ねてみたい 髪と部下

## 整体院 縁のご案内

住所：福島県福島市野田町1-7-28

電話番号：024-534-0635 定休日：日曜日

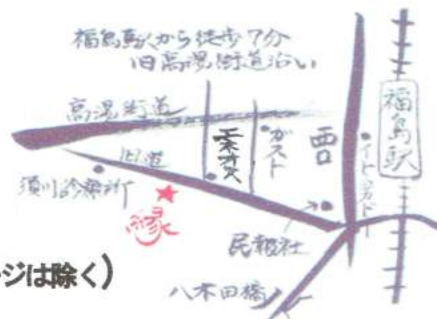
営業時間：AM8:00～PM7:00(最終受付PM6:00)

◇院長：松井 国彦 1967年静岡県生まれ 明治大学工学部卒

◇副院長：松井 知美 1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の父と母です



健康へのこだわり……地下に備長炭を埋設しマイナスイオンの豊富な環境にしています。室内は奇跡の杉(樹液の森林浴成分が豊富)若かりしご来院時に、ゆっくり深呼吸ができて、ますます元気になっていただけますように！



腰痛・肩こり・膝痛・頭痛

初診料 1,000円 (リンパマッサージは除く)

超ソフトな整体治療  
オステオパシー整体コース

施術料 4,000円 (高校生以下3,000円)

施術時間 約40分前後(症状による)



冷え・むくみ・ストレス

肩首腰痛・疲労回復に

全身 約45分 酸素オイル代含む 5,000円

リンパマッサージ

酸素オイルお持ちの方 4,000円

リンパマッサージのみの施術は女性のみとさせていただきます



くすみ・シミ・たるみをすっきりさせ弾力のある美肌

整美顔マッサージ

お顔・頭皮・デコルテ(肩周辺) 45分 5,000円

高濃度酸素の入った化粧品ミレイを使用したフェイシャルマッサージです。

お得なセットメニュー

整体+部分リンパマッサージ10分で 5,000円(初診料別途)

整体+全身リンパ又は整美顔マッサージで 9,000円を 8,000円(初診料別途)