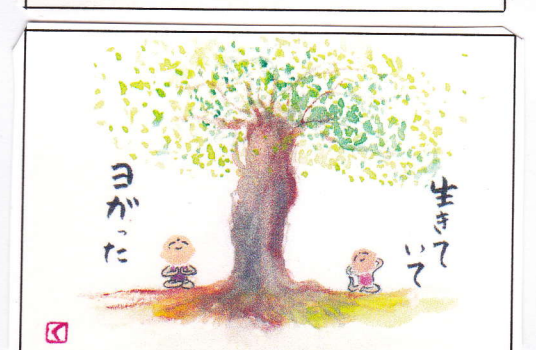
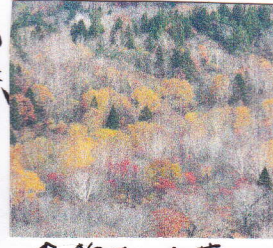




月刊ワクワクニュース
健康なべした!!
しあわせ
第107号 平成24年11月
みなさまに支えられて
いままでもそしてこれからも
目指します。生涯500号



静かな 静かな 里の秋 おせじに木の奥の落ちる夜は
ああ母さんとただ二人 栗の実煮てます いろいろはた
みなさんこんにちは、稔りの秋をいかがお過ごしですか。急に秋も深まって参りました。
10月末、妻と紅葉を見に出掛けました。山形県、福島県境にある西吾妻山
の錦平の景色はすばらしくきれいでした。シラカバの白と葉の黄色そして赤
杉の緑の鮮やかさが際立っていました。
街では、秋のイベント真盛りです。我家は、末娘の幼稚園の運動会、
小学校の娘、息子のマラソン大会。かみおて走っていました。
中学校の娘は文化祭で絵文字(右写真)を出品して賞をいただけたと喜ん
で帰ってきました。表題は「よいご縁がありますように」。親としてお店の
屋号をデザインしてくれて少し励まされました。高校生の息子はバレーの新人戦
私は、小島議員さんのお世話で、地域の文化祭に、絵手紙を出展させてい
たきました。朝晩冷え込んで来ましたので、みなさまどうぞあたたかくしてお過ごし下さい。



て 錦平の紅葉



ネームインポエム 描いています。
 ご結婚・ご出産・お誕生日の
 記念になるように、お名前の一文字
 一文字にポエム(言葉の詩)と花などの
 絵を描きます。一生の記念
 になります。



10月産まれた「さり」ちゃんは第2子。
 妊娠4ヶ月の時から、出産10日前まで、お母さんが肩腰の凝り改善と、骨盤ケアに定期的に通院して下さって
 いました。その効果なのか、陣痛が始まり病院に着いて何と50分で出産!! 出産時、助産師さんに
 骨盤の開きがとていいとほめられたそうです。ほんとうによかったです。おめでとうございます。

プレゼント などに使える「ネームインポエム」ご希望の方はお気軽にご相談下さい。

お待ちしました! **2013 えてがみカレンダー** できました。 来度下さった方 先着 200名様に**プレゼント!!**

今年も2月切りました
 一年の感謝と来3年
 巳年があらはにと
 よい一年であります
 ように。願いをこめて



えがみカレンダー

又、ご購入ご希望の方に **500円** で販売します。(収益金はすべて東日本大震災の寄附金に使わせていただきます。)

福島大募金箱 からの ご報告と 御礼 (福島大とは、東日本大震災からの福島復興の願いで作られた募金箱の名前です。)

いつもあなたかい ご支援とご協力を 誠にありがとうございます。
 今月は **東日本大震災ふくしまこども寄附金** として、親を失くされた
 子供さん達への基金として、福島県に寄附させていただきました。感謝をこめて。



冬の冷えから体を守る オススメ商品

① 酸素オイル
 ドイツで生まれた
 溶存酸素がとっても
 多いマッサージオイル
 オリベック選手(ドイツ)の
 公式認定オイルとして
 20年以上の実績。少量を患部にマ
 ッサージ(2-3分) 凝り、痛み、むくみ
 冷えに、血行がよくなります
 30ml **3400円** 100ml **7800円**

② EM 腹巻き
 綿、ポリエステル
 EM特殊加工で
 抵酸化作用を
 発揮。うすくて
 良くのびる。血流
 が4倍よくなるあったかい
 腹巻きです。白・黒・ピンク
 定価1785円 **1750円**

国内産生姜末 **まじりけなし 赤加物**
 国内産しょうが100%の粉末です。
 お茶にお料理にどうぞ。
 生の生姜より身体と温かいお茶にし
 チューブのようににおわねおいし。
 40g **840円**
 体験談① 生姜茶を飲むようになって 冷え症で
 足先まで冷めたのが、ポカポカぬるかい。
 ② 生姜茶を飲むと、とらなかつたくしゃみが
 とまるようになった。
 クマザサ、クコ茶、ハブ草、命草
 ハトウグサの野草茶 **えんめい茶**
 ティーパック **248円 480円**
84円 1575円
 えんめい茶体験談・アトピーが良くなりました。

ストレッチで健康つくり ストレッチによって、凝り固まった筋肉をほぐし、血行を回復させることで体の調子も整います。(風邪・インフルエンザ予防に!) 又肩こりや腰痛など慢性症状も緩和することかできます。リンパの流れも良くなり、リラックスできます。

ストレッチの注意点 …… 無理をしない事が大事。より柔らかくと頑張りすぎると、伸ばしすぎたり、怪我につながってしまいます。ポイントは、これ以上伸ばすと痛い! という一歩手前で止めておくことです。

① 首のストレッチ



片方の手で反対側のこめかみに手を当て息を吐きながら首を傾けてゆきます。

気持ち良いポイントで15秒

② 手のストレッチ



手の冷え症やしびれなどに効果的です。

1. 胸の前で合掌のポーズをとりま。
2. 手のひらを合せてたま、呼吸を吐きながら15秒ほどかけて下げてゆきます。
3. 手のひらが少し開く程度の所で、指と指の間を開き15秒ほど止めます。ゆっくり戻します

③ ひび肩こりの人にオススメ



1. 片方の手の甲を同じ側の腰(脇腹の下)に当てます。
2. 反対の手で、ヒジを持ち息を吐きながら15程度ヒジを前に持ってゆきます。

肩の内側と外側から伸ばされる効果があります。

④ 背中ストレッチ



1. 頭のうしろで両手を組みます。
2. ヒジを前の方に持って来て頭を抱え込むようにします
3. 息を吐きながら

15~20秒かけて背中を丸めます。

⑤ 上半身のストレッチ



背中、脇腹、股関節に効果があります。テニスの選手がよくやっています。

1. 立って足はハの字に開きます。

2. ヒザに両手を置きます。
3. 息を吐きながら片方の肩を前に落としてゆきます(15~20秒)

⑥ 腰と太もも、ふくらはぎ裏側のストレッチ



あぐらをかいた状態から片方の足を外側に伸ばします。足先にタオルを引っかけて、両手でタオルを引っ掛けます。(左右15秒)

⑦ アキレス腱・足首のストレッチ



正座をして片方の足を前に出します(足の位置は、反対の足のふくらはぎの真中ぐらいにする)。体を前方に移動させると、曲げた足の足首からアキレス腱が伸びるのが分かります。(左右15秒ずつ)

⑧ 骨盤ストレッチ



骨盤のバランスをとり背筋をのびに伸ばし柔らかくします。横向きでやる。

上の足を曲げて下方の手で押さえる。(左右5秒) 上方の手と顔を反対方向に向ける。(3回)

⑨ 脇腹～肩甲骨にかけてのストレッチ



片方のひじを、もう片方の手で持って伸ばします。10秒程度伸ばしたら、力を抜いて元の位置に戻します。反対側も同じように伸ばします。

ストレッチが出来る姿勢で、できる時間で決ってかまいません。気軽にのんびり実践してみてください。

<とびきり面白い話>

- ・1人息子がちゃんと留守番できているかどうか、公衆電話から他人のふりをして家に電話してみた。「もしもし、お母さんいる?」 息子「いない」。
- ・理髪店で中学生が「少し長目にして下さい」と頼むと、ご主人が「耳はどうしますか」と聞き返した。中学生は少し考えて「切らないで下さい」と言った。
- ・新婚時代、二人で朝寝坊してしまい、急いでお弁当を作っている妻に「おかずは気持ちが入っていればなんでもいいよ」と言ったら、お弁当の中が全部キムチになっていた。

ひと冬の雪はきのせいか、3月からの腕の痛みがなかなか治らず、夏には肩や背中、首まで痛くなりました。Tシャツを脱ぐことや、家事も思うように出来なくなってしまいました。不安でいた時に、たまに「縁」さんを教えてもらいました。9月末から通いはじめ、体のあちこちの凝りをマッサージしてもらい、リンパを流してもらいました。途中、整体も受け、腰や肩などのゆがみを矯正してもらいました。手を当てもらうと自分でも凝っているなということが分かりました。とても丁寧にマッサージしてもらいました。長年の凝り、歪みや、体のバランスの崩れなど、一気に出てしまったようです。家でもストレッチをかんばりました。3週間目頃から、肩がぐるんと回るようになり、腕をねじったり、重い物を持ったり出来るようになり、「あ」とびっくりしました。届かなかった上の戸棚にも手が届き、背中(後ろ)に手が回せるようにもなりました。それまで痛みによって何をするにもストレスが溜まっていたが、だんだん解消されつつあります。「縁」さんのドアをたたいて本当に良かったです。又、ご夫妻の絵がみに癒されたり、子育ての様子に元気をもらったりしています。これからまた、冬を迎えますが、定期的に通い、体を大切にしていきたいと思います。

ようこそー 整体院 縁ー

超ソフトな整体治療
オステオパシー整体

～腰痛 肩こり 膝痛 頭痛 など～

人の身体は、自分自身の薬を全て体内に備えています。本来の自然治癒がどういふものか熟知し、その治癒力を発揮できるように最大限の努力をすることがオステオパシーの仕事です。良く整体では歪みが焦点になりますが、むしろなぜ歪んでいるかを考えます。

グライット
生活習慣病
改善の食事指導
もいたします

整体院 縁では、全身の筋肉やツボに適度な圧を加え、姿勢の歪みやバランスの乱れ等、不調の原因を取り除くお手伝いをいたします。

“オステオパシー整体”は、からだ本来の自然治療力を引き出し、全身疲労やストレスの緩和に効果を発揮します。



オステオパシー整体 60分 4,000円
高校生以下 → 3,000円

お徳なセット割引

オステオパシー整体+リンパマッサージ 20分
4000円 + 2000円 = 6000円を 5000円
オステオパシー整体 + 全身リンパ or 美顔マッサージ
4000円 + 4000円 = 8000円を 7000円
いずれもセットで 1000円 割引です。



〔院長〕松井 国彦



〔管理栄養士〕松井 知美

リンパマッサージ

～ 冷え むくみ 美容 筋肉疲労 に～

リンパは全身に流れて老廃物を排泄する役割があります。コリなどにより、リンパ液の流れが悪くなると、この浄化システムがうまく働かなくなり、様々な不調の原因になってしまいます。

リンパの流れに沿って酸素オイルでマッサージすることで、全身ホカホカと温かくなって、コリをとり、体が軽くなっていきます。

コリ・痛み・むくみ・疲れに～

集中部分リンパマッサージ

腰・肩・背中・手・足 など 20分 2,000円～

全身リンパマッサージ

全身リンパマッサージ 45分 4,000円

肌の乾燥・むくみをとって小顔に

整美顔マッサージ

酸素オイルで顔の筋肉・ツボをイタ気持ちいい刺激でマッサージしリンパの流れを良くしていきます。肌のくすみ・むくみをとって小顔に。目・鼻がくっきりし、あごがシャープになります。



整美顔マッサージ 45分 4,000円

クレンジング～洗顔～整美顔マッサージ～デコルテ(肩から首)～仕上げ



福島院 予約制

福島市野田町1-7-28

TEL 024-534-0635

営業日 火・水・木・土



米沢院 予約制

米沢市御廟2-3-38-2

TEL 0238-21-7430

日・月・金 8時から20時

