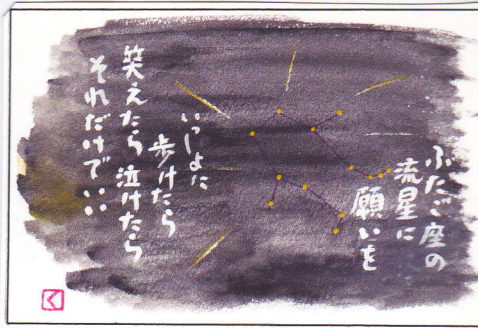
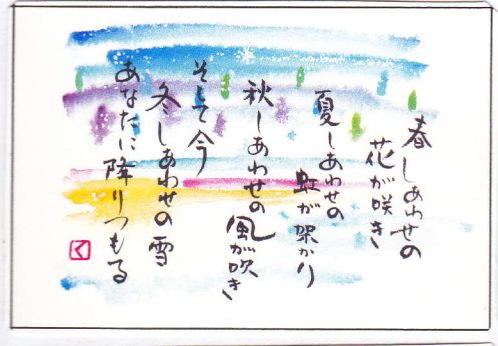
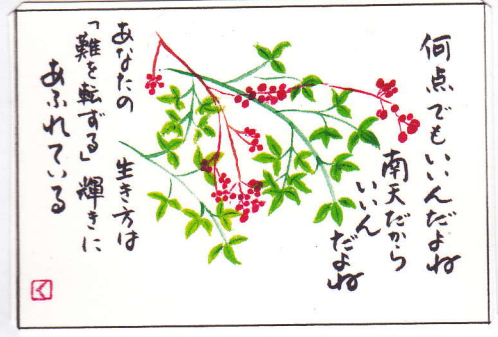


月刊ワクワクニュース 第109号
しあわせ健康だべした 新春号
平成25年1月
今年もどうぞよろしく
おねがいします
目指します 生涯500号!!



あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。
みなさまじんげお正月を迎えられましたでしょうか？我家は、大みそか、家族で那須に出掛けました。那須高原から見た元旦の日の出かとてもきれいでした。その日の出をスケッチしていた、おじいちゃんに触発され、宿で「南天」もち「おせち(御節)」の絵がみ書き初めをしました。(上記参照)そして1月4日福島も夜中からの雪。早朝福島での仕事のあと米沢へ向かう。妻から電話「お父さん米沢は猛吹雪で前が見えないうらいたよ。」
恐る恐る国道13号を峠に向かう。すでに吹雪。前の車がよく見えな。何台かは路肩に止まってしまった。どうしようかと思いつつ、カーナビの地図とカーブの記憶を依りに何とか峠を越えた。やれやれ、米沢市内に着いたと思ったらまだ吹雪。路肩は2m程の雪の壁時々崩れた雪に乗り上げ乍ら何とか家に到着。ありがたい事に家の周りの雪は、お隣りの「きらい」お店さんがブルドーザーできれいにしてくれた。我家の国際救助隊です。

思えば、雪を知らない静岡で育った私が、10年前妻の郷里「ふくしま」に移住し、雪を知り、そして、豪雪の米沢を経験する事になるとは、思ってもみませんでした。二重生活は決して楽ではないですが、地域のみなさんに支え励ましていただき、最近、ほんの少し、この暮らしを味わい、楽しむと思えるようになりました。本当に感謝です。北国の冬は冷たい、でも人の心はあたたかい。皆様の心あたたかい冬のご無事を心からお祈り申し上げます。

「それでも人生にイエスと言おう」「あたたかどれ程人生に絶望しても、人生の方があたたかに絶望する事はない」 ユダヤ人精神科医 ヴィクトール・E.フランクル著『夜と霧』の本の紹介です。

今、私たちの住む現代社会は、多くの人が悩み苦しみを抱え、うつ病患者が約100万人とされています。とりわけ深刻なのが自殺者の増加です。10年前から3万人を超え、未遂の方はその10倍、約30~60万人の人が毎年死の淵に立っている事になります。現代社会の様々な問題の中、自分の人生に「生きる意味」を感じて生きる事が難しい時代になって来ます。

『夜と霧』は、オニ次世界大戦の際、ナチスの強制収容所に収容されたフランクルが、自ら味わった過酷な経験をつづった本です。迫害という非人道的な絶望の中で「生きる希望」を見出し、人々を励まし続けたフランクルの思想は、私たちに人生に対する見方を逆転させるものがあります。

「幸せはどうすれば手に入るのか」「私の自己実現はどうすれば可能か」と「人が人生に何かを求める」という自分中心の人生観から「私は何のために生まれて来たのか」「私の人生にはどんな意味と使命が与えられているのか」という「生きる意味と使命中心の人生観」へと、生きる価値感を変える事の大切さが書かれています。『どんな時も人生には意味がある』

「あなたを待っている」「誰か」がいて、あなたを待っている「何か」がある。そしてその「誰か」や「何か」のために、あなたにも出来ることがある。

自分の働きを期待してくれる仕事があり、又、自分を待っている愛して止まらない人がいて、そのために自分の生きる意味があると感じられる人生は本当に素晴らしいと思います。

私も、峠を越える車中で、お客様の佐藤典子さんからいただいたDVD (NHKテレビ100分) で名著『夜と霧』を聞きながら、とても励まされています。ありがとうございます。

フクシマ犬募金箱からの御礼とご報告。今月は11,600円を寄附させていただきました。本当にありがとうございます。

「ふくしま子ども寄附金」による新たな支援について

皆様には福島の子どものために「ふくしま子ども寄附金」にご寄附をいただき、厚く感謝申し上げます。寄附金につきましては、震災孤児・遺児が社会人となるまでの生活及び修学の支援のため活用させていただいているところですが、ご寄附をいただいている皆様から、福島の子どもたち全体へ支援したいとのご要望を多数いただいております。本県では原子力災害により県内全域で子どもたちが被災し、未だ放射線量を気にした不自由な生活が続いております。このため、震災孤児・遺児への支援に加えて、支援の対象を県内全域の子どもたちへと拡大し、子どもたちが笑顔になり夢を諦めることなく将来へ希望を持って逞しく成長できるように、新たな支援を行うことといたしました。このたび、12月県議会で「福島県東日本大震災被災児童支援基金条例」の改正が議決され、下記の5つの視点(※)で県内の子育て支援団体等が行う事業に対し、ふくしま子ども寄附金を活用して、補助を行うことといたしましたので、お知らせいたします。

また、平成25年度以降も、5つの視点に合致する事業に取り組み、福島の子どもたちの成長を様々な面から支援してまいりたいと考えておりますので、皆様には新たな支援に対する趣旨のご理解を賜りますとともに、本県への継続的なご支援をよろしくお願い申し上げます。

- (※) 新たな支援の5つの視点
- ①被災・避難等により不便を強いられている子どもへの支援
 - ②子どもたちの将来につながる取組
 - ③子どもたち及び保護者が元気になる取組
 - ④子どもたちのふるさと福島への愛着心を醸成する取組
 - ⑤子どもたちの本県復興への参画

平成24年12月吉日
福島県知事 佐藤 雄平
福島県知事より寄附への感謝と今後の支援先についてのお便りがありました。ここに報告申し上げます。

お正月太りが気になるあなたへワンポイントアドバイス 管理栄養士 松井知美

お正月は摂取カロリーが増えます。そしてコソソに入ってテレビを見て体重増加!! 成人男子で普段約1日2000kcalの人が正月料理でプラス1000kcal増えたとして1週間で7000kcal! これを体重1kg増えます。これを運動で落とそうとすると、1000kcal消費するには半日(3時間)のウォーキングが必要! 大変なことです。ある方は春までにやせたいと思い、食事を減らします(食べないダイエット)すると、栄養不足やバランスが崩れて(風邪をひく、疲れがとれない)と逆効果。そこで、ワンポイントアドバイス。

- 1) 食べないダイエットは止めましょう。 → カロリーが少なく、繊維が多い。
- 2) 酵素を多く含む生野菜・果物を食事の前^にに食べましょう。 酵素は加熱(50℃以上)するとなくなります。酵素は消化、分解、吸収、排泄を促進してくれます。
- 3) 短期間でやせようと思わず春に向けて長く続けられる方法も。

脂肪を減らし、繊維の多い、VC、VBを多く含むほうれん草、白菜、ネギを使った鍋がオススメ! 但し、塩分が多いと体に水分がたまり、痩せにくい体になってしまいます。

水炊きなどにして、ポン酢を少し付ける位で野菜のおいしさを味わってみましょう。

酵素がとっても多い大根おろしを添えると抜群です。

野菜の食べ過ぎで太る事はありませんので安心してどんどん食べて下さい。 (量を控えましょう)

ご飯やうどんを締めずに満足!! --- 朝はパン、昼はパスタなど糖質過多な人は鍋の締めの炭水化物を21時前に食べ終わる --- 21時前に「ごちそうさまで、就寝までの時間」あけると脂肪蓄積しにくい。

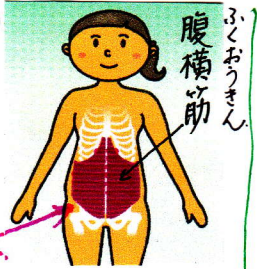
食後20分を、片付けや洗濯など体を動かす家事タイムにすると、なお効果的です。肉や魚などのタンパク質を極端に控えると、筋肉落ちて胸だけやせたり、肌荒れ、小ジワが増える。

おなかへこませエフササイズ --- その名も「**ドローイン**」(DRAW IN 息を吸う、引込めるの意味)

航空会社の客室乗務員が、フライト時のケガの予防とスタイル維持に必ずやっている体操です

えい、ロンドンオリンピック銀メダルの男子競泳チームも実践していた「ドローイン」。

ドローインで鍛えられるのが、お腹の中にあるインナーマッスルでコルセットのようにおなかを覆っている



- [ドローインのやり方]
1. 壁を背にして立ち、頭、肩、お尻、かかとが壁に付くように立つ **腹横筋**
 2. 背筋を伸ばして胸を張り、息を大きくゆっくり吸い込む。お腹は凹のまま胸を膨らませるよう吸い込む
 3. 息をゆっくり吐きながらさらにお腹を凹ませる。この時、お尻にも力を入れる。腰痛予防改善に効く
 4. お腹を凹ませたまま、浅い長い呼吸をするようにしお腹をへこませている時間を15秒目指す。
- 息を吐く時、何も考えずに腹をへこませるのではなく、1cmの5cm下の丹田(体の中心)を意識する。慣れたら30秒する

骨盤くびれ、下半身やせダイエット、「骨盤歩き」

やり方> 床に両足をまっすぐ伸ばして坐り、骨盤を左右交互に上げてお尻で歩きます。大切なポイントはゆっくり大きく動かすことです。進みにくい時は腕を振ると骨盤動きやすい。



1日に10歩前へ10歩後へ行う

ダイエット川柳

- ・ 息を吐き 体重計に乗ってみる
- ・ いや違う 何度も計る 体脂肪
- ・ ダイエット 今食べたのは明日の分
- ・ ダイエット 犬と散歩で犬がやせ
- ・ 体重計 乗る位置ちょっと変えてみる
- ・ 食べない 残すとママの肉になる

お正月プレゼント実施中です！1月31日まで

あったか足首ウォーマー

寒さや冷えが気になる寒い時期、特に辛いのが足元の寒さ。

実は足首には、冷えに関する4つのツボが集中しているのです。

着込むだけの防寒ではなく、ツボを集中的に効果的にあたためます。(この新聞ご持参の方にもれなく)



〈お知らせ〉福島民報新聞
東日本大震災・原発事故

ベツレルの嘆き 連載
放射線との戦い

に、私共家族の事が掲載されます。1月11日(金)から全4回。原発事故後、自主避難を選択し今に至るまでの事が書かれています。ふくしまのある家族の記録として、未来に何か伝達出来るものにすれば幸いです。

インターネット **福島民報新聞** からご覧いただけます。

国民総生産(GNP)より国民総幸福(GNH)を高めたいと国王が宣言したブータン景色の実に素晴らしい国。国民は口々に「幸せです」テレビではブータンの人々がお金や物で満たされているとは見えません。日本人のブータン旅行記の話。現地のツアーガイド「ケザン」さんは、熱心な仏教徒だった。日本人がケザンさんにこう質問した「もし宝くじで一千万円当たったら何か欲しいですか？するとケザンさんは答えた「半分はお寺に寄附します」しばらくして一言「残りの半分は、来世のために、やお寺に寄附します。」もう一つの話。ある村で電気工事の話があった。しかし村人たちは電気が付くとツレが来なくなるので電気はいらない」と決めた。選挙という行為、その選んだ何かにその人の豊かさが現れます。

ようこそ～ 整体院 縁～

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スの仕事です。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。

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癒力を引き出し、全身疲労やストレスの緩和に効果を発揮します。

クセツト
生活習慣病
改善の食事指導
もいたします



オステオパシー整体 60分 4,000円

高校生以下 → 3,000円

お得なセット割引

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+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

