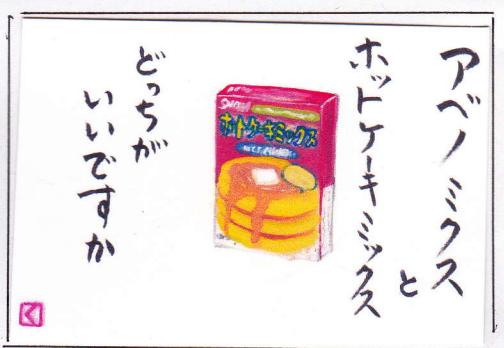
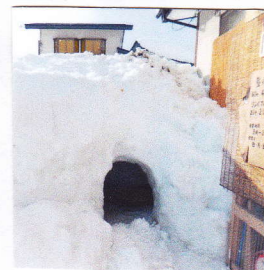


月刊ワクワニス 第110号
健康だべした 平成25年2月
みなさまに支えられて いまでも
れてこれからも
目指す 生涯500号
応援よろしくおねがいます。



春よ来い！早く来い！！ そんが声か立春の風にのってどこからともなく聞こえてきそうなる如月です。みなさまいかにおすごしでしょうか。今年も雪が沢山降っていますね。福島市で融けないうちに又降り積もることも珍しいですね。米沢市も去年より積算降雪量が1m多いそうです。我家は玄関前に“かまくら”と“ツリ場”を作りました。かまくらの中にろうそくの灯りとファセーターを持ち込んで週末は夕飯を食べています。ヒーターを付しても30分位はしずくが落ちて来ないのでびくりました。みなさんいつでもお立寄り下さいませ。2月9・10日は米沢上杉神社の雪灯籠祭りがあります。色とりどりのろうそくの灯りと雪像かとも感動です。電燈では味のない事が出来ない。ぬくもりとやさしさを感じる炎の光が白い雪に映えます。オススメで〜す！！雪の寒さというストレスがあって身体も鍛えられる。自然のぬくもりや人のつながりで心が支えられ生きてることが実感できます。おかげさまで。北国の冬は冷たい。でも人の心はあたたかい。春よ来い！！



天井から

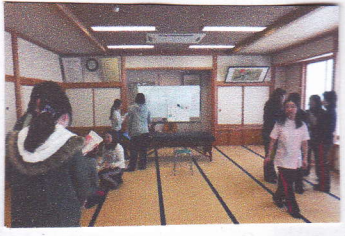


福島犬募金箱からの御礼とご報告。
いつもご支援とご協力を誠にありがとうございます。
今月は11,660円(内2000円は静岡県の小柳津様からおあずかりいたしました。)を「ふくしまごども



2013 えそがみカレンダー(卓上サイズ)
“あの方に、この方にプレゼントしたい”など、ご要望いただきましたので、増刷いたしました。(1冊500円・全て寄附金に使わせていただきます。)ご希望の方はどうぞ!!

「寄附金」として福島県に寄附させていただきます。



1月25日 石世町コセンで米沢市学童指導員講習会で骨盤セルフケアの講演をさせていただきました。約30名程のご熱心な指導員の先生方の集まりでした。骨盤を身体のお土台とした前後・左右・ねじれのバランスをチェックして、矯正する方法をご説明し、いっしょに実践しました。



左の写真のように、全体の前後で猫背が改善され、背筋が伸び、バスタブの横向きに寝る。左右の骨盤を直角に曲げ手で押さえる。上の手と顔、膝を曲げた側と反対方向に息を吐きながらねじり伸ばし20回(5秒×3回)



上の手と顔、膝を曲げた側と反対方向に息を吐きながらねじり伸ばし20回(5秒×3回)

福島民報新聞さんの「ハッピの嘆き」で、私共家族の事が5日間掲載されました。みなさまから、様々なお声をいただきました。ありがとうございます。受け止め方は様々かと思いますが、将来「ふくま」のあの理不尽で不幸な事があつたからこそ、こんなに幸せな事もあつたと、みんなで笑い合えるような望みを大切にしたい。節分の豆まきをしながらもう思いました。「鬼があるから福がある」明日はきっと晴れるよ!!

とても面白いお話です。
・お医者さんに行き「お尻に入れなさい」と渡された坐薬をおばあちゃんはお汁に入れて飲んでしまった。
・自動車免許更新に行った。視力検査で「前のおじさんが緊張した声で「C(シー!)」と答えた。
・医者「どうなされました？」患者「いつも誰かに付け狙われているような気がするんです」医者「いつからですか？」患者「刑務所を脱走してからです」
・歯医者「痛かたら言って下さいね」患者「あ、痛い！」
・歯医者「危ないのでも口は動かしなさいで下さい」

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～

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 4,000円

酸素オイル

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。

全身リンパマッサージ	45分	4,000円
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

お得なセット割引き

- 整体 + リンパマッサージ20分 4000円 + 2000円 = 6000円を **5000円**
- 整体 + 全身リンパマッサージor整美顔 4000円 + 4000円 = 8000円を **7000円**

いずれもセットで1000円引

ようこそ

院長 松井 国彦
管理栄養士 松井 知美

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





山形県米沢市。最深積雪が1メートル前後になる豪雪地帯に、福島市野田町から自主避難している
整体師・松井国彦(45)の民間の借り上げ住宅がある。一室に、にこやかにほほ笑む仏様と「悟り」の文字
が書かれた絵手紙が飾られていた。平成23年10月に妻知美(43)のことを思って描いた。「懐かしいな。
まだ1年ちょっと前のことなのに、だいぶ前のことに思える」。国彦はつぶやいた。

東京電力福島第一原発事故後、放射線の不安から県外への自主避難を望む知美と意見が合わず、気持ちが擦れ違ふようになった。
「妻と折り合うことができなければ家庭は崩壊していた」。知美に歩み寄り、母子を避難させることを決断するまでに半年かかった。
くしあわせに生きるって あなたとわたしの 心の差を取るってことなのかなあ> 苦悩の末に出した答えを素直につづった。

だが、その時は自分も避難しようとは考えていなかった。

23年3月15日。福島第一原発が制御不能に陥り、当時の首相・菅直人が福島第一原発から半径20～30キロ圏内の住民に屋内退避
を指示した。国彦と知美の間に溝ができ始めたのはこのころだった。

原発から約60キロ離れた福島市でも空間放射線量は急上昇し、15日午後7時には県北保健福祉事務所で通常の約480倍に当たる毎
時23.8マイクロシーベルトが計測されていた。米政府は翌16日に在日米国人に対し、原発から半径50マイル(約80キロ)圏からの退避
を勧告した。知美の不安と焦りをさらにかき立てた。

「福島を離れるべきではないか。子どもに悪影響が出たら絶対に後悔する」。知美は、国彦の生まれ故郷の静岡県に避難することを打診
した。しかし、国彦は首を縦に振らなかった。「まだ大丈夫だろう」と思っていた。知美は国彦との放射線に対する考え方に温度差を感じ
ていた。「子どもだけでも避難させたい」。5人の子どものうち、末っ子の三女絵里は2歳になったばかりだった

4月になり、子どもたちは学校や保育所に通い始めた。校舎や校庭の除染はまだ始まっていなかった。「ただの雨が放射性物質を含ん
だ雨水になり、心配しなくて良かったことを心配しなければいけなくなった」 いつの間にか子どもたちに心から「行ってらっしゃい」を言えな
くなっていた。国彦が考えるように家族みんなで福島に残るべきか、それとも、一時的にでも子どもたちを避難させるべきか。布団に入
ると、夜が長かった。

4月末、市民団体が中学3年の長男結大の通っていた岳陽中で空間放射線量を測った。今でこそ、毎時0.3マイクロシーベルト程度に
下がったが、当時は校舎そばの側溝で毎時40マイクロシーベルト以上あった。

知美は、除染が終わっていないのに屋外活動が始まり、教育現場への不信感を抱いた。

夏休みに入った8月。知美は避難先を探しに山形県米沢市に向かった。13号国道を走り、県境の栗子峠を越えると、空間放射線量はうそ
のように下がった。しばらくして、米沢市御廟に2階建てで、6部屋ある物件が見つかった。

このころ、文部科学省は校庭の放射線量の目安を毎時1マイクロシーベルトと厳しくし、屋外活動を制限する毎時3・8マイクロシーベルト
の基準は廃止した。「これまでの基準は一体、何だったのか」。国彦が抱いていた「安全神話」も消えうせていた。

10月3日。知美は長女歩未＝当時(11)＝、次男新＝同(9つ)＝、次女里花＝同(5つ)＝、三女絵里＝同(2つ)＝の子ども4人を連れ
て福島市から約40キロ離れた米沢市に移った。「とにかく子どもたちを放射線から遠ざけたい」。その一心だった。知美は全身にじんまし
んが出るなど心も体もぼろぼろだった。ただ、後ろ髪を引かれる思いもあった。「わたしたちだけで避難してきて良かったのか」

平成23年10月。妻知美(43)と子ども4人を山形県米沢市に自主避難させた福島市野田町の整体師・
松井国彦(45)は、整体院兼自宅で1人もがいていた。



高校受験を控えた中学3年生の長男結大と知美の父・長谷川益雄(76)との3人暮らしで寂しくはな
かったが、仕事の傍ら炊事や家事を済ませなければならなかった。負担は多くなった。

妻のアドバイスを受けて食材を買い、煮物や野菜炒めなど「男やもめのまかない飯」を作った。

だが、不安は膨らむばかりだった。「この暮らしをいつまで続けられればいいのだろうか」

米沢に避難した知美も苦しんでいた。自律神経のバランスを崩し、体中にじんましんが出た。

米沢の冬もこたえた。雪の多さ、重さ、堅さに面食らった。1日中氷点下となる真冬日も多く、水回りが何度か壊れた。借り上げ住宅の屋
根に積もった雪が1メートルほどになると、雪下ろしをしなければならなかった。

「こんな時にお父さんがいてくれたらな」国彦を頼りに思うことが次第に多くなっていた。

米沢の私立幼稚園に預けた三女絵里＝当時(2つ)＝の保育費も家計を圧迫していた。延長保育を含めた月4万円。「精神的にも肉体的
にも経済的にもぎりぎりだった」。福島と米沢の二重生活が国彦の肩に雪のように重くのしかかった。

12月末、結大は中学卒業後、米沢の高校に進学する道を選んだ。家族と何度も相談した上での決断だった。

長男の選択をきっかけに国彦は、借り上げ住宅の1階に整体院「縁」の米沢分院を開業した。米沢で日、月、金曜日の3日開院し、残り

4日は福島の実整体院を開けた。分院を構えたことで妻と子どものそばにいる時間は増えた。ただ、片道約40キロの往復は楽ではなかった。知美も同じだった。福島で開院する週4日、国彦を手伝うため、午前8時に米沢を出て福島に向かう。午後5時には福島を出て、米沢の幼稚園に預けた三女を引き取り、夕飯の支度をする。「体力もガソリン代も大変だったが、家族の幸せを思うと頑張れた」

往復暮らしに小さな幸せを見いだした国彦も知美も、車中でぼんやりと考えることがあった。「そもそも何でこんな綱渡りの生活をしているんだらうか」

福島市野田町と山形県米沢市で整体院「縁」を営む松井国彦(45)は、福島で常連から「米沢に行ってしまうのか」と聞かれ、返答に窮したことがあった。

言外に「米沢で暮らし始めれば福島には戻ってこないのではないか」との意味を感じたからだ。「これまで通り週4日は福島、残り3日は米沢ですから」。そう答えるのが精いっぱいだった。

米沢分院を開ける週3回は7人家族が1つ屋根の下にそろう。国彦のつかの間の幸せだ。残りの週4日は福島で仕事しながら、残してきた益雄の面倒を見るようになった。

福島の実整体院は知美の実家を改装し、平成15年に始まった。夫婦は福島の四季に合わせた暮らしが好きだった。益雄が趣味で栽培した白菜やブロッコリー、ダイコンがうまかった。知美は5人目の三女絵里(3つ)を実家で家族に囲まれて分娩した。自然の恵みを大事にして生きてきただけに、原発事故で豊かな大地が汚染され、生活の根幹が揺らいだ。「食品から放射性物質が検出されて食生活が崩れたことも自主避難を決めた大きな要因だった」。知美は振り返る。知美は、生まれ育った福島が今でも大好きだ。昨年の大みそかは家族そろって福島で過ごした。放射線の不安が消えたら、いつか戻りたいと考えている。「でも、それがいつなのか分からない。判断材料が今のところ集まっていない」

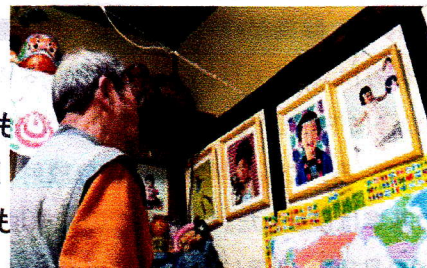
福島県からの避難者約3000人が暮らす米沢の生活にも慣れてきた。福島の実整体院の常連だった避難者が変わらない信頼を寄せて通ってくれる。

国彦は「避難者という気持ちをいつか断ち切らないと疲れてしまう」と思うようになってきた。しかし、「福島と米沢の間で心と体は行ったり来たりしているだけ」で定まらない。福島と米沢を分かつ栗子峠を行き来しながら、どちらに軸足を置くべきか、まだ結論を出せないでいる。福島に残った益雄のことも気掛かりだ。

福島市野田町の整体師・松井国彦(45)が山形県米沢市の借り上げ住宅に整体院「縁」の米沢分院を構えた後も、妻知美(43)の父・長谷川益雄(76)は福島にとどまった。

「これは一番上のお兄ちゃん。これは末っ子の絵里ちゃんね、3つになったばかりだな」

益雄は、茶の間に飾られた5人の孫の写真に目尻を下げた。「これが次男の新君。抱っこしても泣かれなかったんだ。孫で唯一ね」...。写真の中でほほ笑む一人一人の顔を見詰めた後、小さくため息をついた。「原発事故さえなければ、こんなことにならなかったんだ。こんな老いぼれにも影響があるとは夢にも思わなかったよ」



孫5人は、福島から北西に約40キロ離れた米沢に避難している。娘の知美と夫の国彦は週4日、益雄が暮らす木造住宅にやってくる。一室にある整体院「縁」を開けるためだ。

娘夫婦の顔を見ると、気持ちが少しだけ和らぐ。それでも、1人で家にいる時間が長く感じるようになった。「孫たちが家の中で騒ぎ回るドタバタが聞こえないんだ。気持ち悪いくらいにシーンとしてしまった」

東京電力福島第一原発事故直後、農作物などから相次いで放射性物質が検出され、摂取、出荷が制限された。知美は子どもたちの内部被ばくを心配し、益雄が趣味で栽培した野菜を食卓に並べなくなった。

今でこそ検査態勢が整ってきている。だが、当時、益雄は目に見えない放射性物質の影響がどれほどなのか測りかねていた。「しばらく食べない方がいい」と言う知美を信じるしかなかった。「あの時の寂しさは忘れられないよ」

吾妻山の麓で栽培した減農薬野菜は、白菜も大根もブロッコリーも甘味が強く、知美や孫から評判だった。10年近く前に先立たれた妻の美智子はよく漬物にしてくれた。収穫した野菜を食べる家族の笑顔は益雄の何よりの楽しみだった。それが原発事故で根こそぎ奪われた。

昨冬、知美に連れられて何度か米沢に行った。「こんなに雪の多い所では暮らせない」と思うばかりで、住み慣れた福島に戻ってくると妙に落ち着いた。昨年の大みそか。娘夫婦が孫5人を連れて米沢から戻ってきてくれた。孫に囲まれ、つかの間のにぎわいがうれしかった。「ずっと米沢で暮らすのか」。知美に切り出そうとしたが、のみ込んだ。

娘夫婦との付かず離れずの距離を保つため、益雄なりに気を使う。言いたくても我慢している言葉がある。

「いつか福島に戻ってきてほしい」