



月刊ワクワクニュース
しあわせ
健康だべした オ112号
平成25年4月
みはさまに支えられて
いまでもそしてこれからも
目指します 生涯500号!!



みなさんこんにちは。待ちに待った春、桜の蕾も夢もまた、ふくらむ、ふくらむ季節です。
レンギョウ、菜の花、タンポポなど春に咲く花には、黄色い花が多いです。蜂やハエなどの
昆虫は、黄色い花に誘われやすいという。日本で咲く花で一番多いのは「白色(32%)」
梅や桜、沈丁花、鈴蘭、木蓮などです。次が「黄色(30%)」そして「紫~青色(23%)」
花咲く、夢も咲く今日、あなたが見ている花は何色ですか?
私たちが家族が無事冬を越すことが出来たのも、皆様のおかげです。吹雪の峠で
立ち往生した事もありました。心配していつも声掛けして下さった福島のお客様にどれ
程励まされたか分かりません。又、雪の置場もなくなる程の豪雪だった米沢で、毎日の
ようにブルで助けに来て下さった、さくらいさん、三女を幼稚園に迎えに行て下さった
五十嵐さん、長男を高校へ送って下さった西山さん、みはさまの支えなくしては二重生活
は不可能でした。本当にほんとうにありがとうございます。だから今日もかえさる事が
できます。3.11から2周年、ささやかな発見がありました。あの時を忘れない為に

ロウソクで夜すごしました。夕食前まで、子供たちの兄弟ゲンカの嵐でした。ところが、ロウソクで食卓を囲んだ途端に、ゲンカが止んだのです。それまで明るくて、お互いの見なくてもいい所まで見えていたのが、暗くなると見えなくなる中で、見ようとする様になり、そして灯の光に、ホッと気持ちが安らいたようです。暗闇の中にある月の光が輝いて美しく見えるように、灯の光が、人の心を癒してくれることを実感しました。便利さや快適さから少し距離を置く事の中に、本当の豊かさがあるのかも知れません。みみさまの春のしあわせを毎日お祈り申し上げます。

血管を若々しく保つ秘訣!! --- 自律神経の交感神経と副交感神経のバランスをとるのが大切

重要ポイント --- (1) 血液の流れを良くする。 (2) 血液の質を良くする。

善玉菌ばずヨーグルト
食物繊維の果物
オリゴ糖のはちみつ

朝食をしっかり摂ると腸が動き、副交感神経が優位になり血流が良くなる。

たった30秒で血流を良くし血管を若く保つ **血流アップ体操**

(長女中2になった歩未です)

- (1) 足を肩幅くらいに開く
- (2) 胸で手をクロスさせそのまま肘を伸ばす
- (3) 手をグーパーする
※手の先の循環が良くなる
- (4) 手をグーパーしながら身体を回す
- (5) 遠くのモノをつかむようなイメージでグーパーする
※血管が真っ直ぐ伸び血流が良くなる 1回30秒
- (6) ゆっくり深呼吸しながら身体を回す 1日3回
※身体が伸びた・温かくなった感覚が重要



高濃度酸素 MIREY プロテクトデイミルク 30g SPF36 PA++ 4,830円 (税込)

紫外線対策だけでは美肌は保てない。あらゆる外的からお肌をプロテクト。

紫外線・排気ガス・たばこの煙・そして気温の変化・・・現代人のお肌は、常にさまざまな外敵にさらされています。MIREY プロテクトデイミルクは、紫外線ケアのみならずお肌にとって有害なすべての外敵から完全にプロテクトし、健康で美しい肌へと導きます。

◎紫外線からプロテクト

紫外線は、しみを作るだけでなく皮膚の奥深く(真皮)に入り込み、シワやたるみを引き起こします。MIREY プロテクトデイミルクは、有害な紫外線から完璧にプロテクトします。

◎有害物質からプロテクト

排気ガスやタバコの煙、急激な気温の変化や熱・・・これらの環境汚染は私達の肌に日々ストレスを与えています。その結果、皮膚は貼り・弾力を失い、くすみ、乾燥しシワが出来るのです。

MIREY プロテクトデイミルクは、独自にブレンドしたαベールがお肌の表面に植物エキスの「保護フィルム」をつくり、有害物質から肌をプロテクトします。

【ご使用方法】

日中用の化粧下地です。ローション、オイルでお肌を整えた後適量を手に取り、お顔全体になじませてください

よろこびの声・・・「半年間治らなかったアレルギー性の肌荒れが、これ塗り始めて1週間で治りました!!」

「朝塗って、夜、落とすと、夜が一番肌が白くてきれい!! 防ぐって、こんな効果があるんですね!!」



福島犬募金箱からの報告と御礼

いつもあなたがいご支援ご協力をありがとうございます。今日の募金額 **14,263円** (内、7,906円は米沢市の石塚ス子様からおあずかりしました。)

を、よくしまことも寄附金として福島県へ寄附させていただきます。大震災で親を失った子供、そして放射能汚染で、未だ不自由な暮らしを強いられている福島の子供たちのために役立てられたい。本当にありがとうございます。

〈おもしろ川柳コーナー〉

久しぶり 握手するのに右が出ない
一戸建、手が出る土地は、熊が出る。
辿り着く家にもいます管理職
立ち上がり 目的忘れ また座る。
愛犬が家族で一番聞き上手
安い値の カシリン探し 遠出する。
まだ寝てる、帰って来たら、もう寝てる。

今、世界で注目されている「SOC (健康生成論) は元気でいるためのパワーを強くする

ストレス対処力SOCの
専門家が教える

「折れない心」
をつくる
3つの方法

わかる できる やるぞ

把握可能 処理可能 有意味感
「めげない自分
になれる！」
欧米で注目された画期的概念を
日常で使えるようにやさしく解説 大淵 真由



SOCは、ユダヤ系アメリカ人のアントワスキー博士によって解明されました。ナチスドイツのユダヤ人収容所を経験した人の7割に何らかの健康障害があった中で、問題なく生きていた3割の人に注目し、その人々が、極限のストレスを経験しても、心身の健康を守られているばかりか、人間としての成長の糧にさえして、明るく前向きに生きている。その共通した考え方を体系づけてゆきました。「わかる感」「できる感」「やるぞ感」

今回は、その3つの内「わかる感」(今の状況を把握でき、今後を予測できる感覚)

「わかる感」を高める方法 --- 「どうしよう」と不安になったり「なぜこんな事に」と怒りが湧いて来た時。「今、私は不安ではない」「怒りはカマンすべきだ」などと、心に湧き起る感情を否定したり無視すると逆効果！イヤな感情は、抑えようとするとかえって高まるどころか、健康にも悪い結果になってしまう。

「不安」に対しては --- 「なぜ不安が湧いて来たのか」を理解し、状況を悪化させないように行動する事が大切。そんな時は周りの人に「今、私は不安で手に汗かいてしまった」と話してみたり、自分で「今、すごく不安なんだよね」とつぶやいてみる。すると、「不安」が受け取められたと身体が理解し、感情が落ち着いてゆく

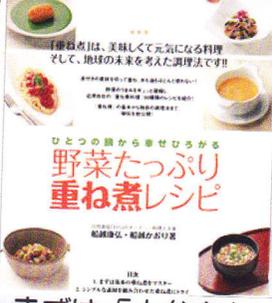
「怒り」に対しては --- 怒りの感情の奥には、出来事と自分の考え(想い)とが違っている事への驚きや失望感、さびしさなどが隠れている。まず、自分が感情的になっている事を受け入れ、少し怒りが落ちついて来たら「何に対して怒っているのだろう」と自分に問いかけてみる。そして怒りの奥の感情を気づき、受ける。

「とても大きく大きな壁(悩み)で、自分ではどうしようもない時」 --- 一旦その悩みを心の引き出しに入れ、離れる。1990年代、ヨーロッパのユーゴ紛争でのある高校生の女性のお話。民族間の大変な戦争になり、地下室で彼女は避難生活をしてきた。「戦争はいつ終わる」「これからどうなるのだろう」と自分では答えが出せない状態だった。ある日、彼女は突然、地下室から出て、ボランティアを始めた。ラジオ局で家族と連絡を取り合えない兵士たちのメッセージを整理する手伝いを始めた。戦争の事はなるべく考えないようにし、ラジオ局の中での出来事にのみ集中することにした。数年後、終戦を迎え彼女は生き抜いた。彼女を待っていたのは戦後の大不況。就職が大変困難だった。しかし、戦時中の彼女の働きを知っていた人に認められ、仕事を獲得する事が出来、一生幸せな人生を送った。

自分ではどうしようもない状況の時、「あえて深く考えず、今、できる事や大切と思える事を探し、それに集中する」ことで「未来への見通しが立つようになる」そんな、彼女の生きるメッセージは、不況や大震災で先の見えにくい社会に生きる私たちにとって、大いなる力になると思います。

私の体験談 Eさん 69才女性 股関節のつらさ・足首の冷え・足指のしもやけの痛み
私は10年程前に静脈瘤手術を両足しました。足のむくみや血行の悪さは以前から気になっていました。2~3年前から、夏でも肌を出していると両足首を中心に、むくみ感じの冷えとシビルような状態で、特に冬は、足の指が紫色にふくれ、かたくなりしもやけで痛みとカミが出るようになりました。又、右股関節に違和感があり、もものつけ根が苦しくつらい状態になっていました。平成24年12月、知人の紹介で縁の下の整体と酸素オイルのリンパマッサージを受けました。2回目の治療では、股関節の違和感がほとんどなくなり、月2回程治療を続けたところ、冬の間は足指のしもやけもなく、足がとてとてもあたたかく感じられるようになり春を迎えることができました。

極上の「自然食」重ね煮を作り、味わう お料理教室



岡山県で日本有数の自然食料理宿として、各地から医師や料理家が集まる「百姓屋敷わら」

「これがいい あれはダメ」「これさえ食べれば治る」などの食理論や健康志向に振り回されることなく、生きることを支えている食を大事にし、日々を丁寧に生きる暮らしへ、



まずは「人参さん、大根さん、ありがとう」と感謝し、極上の重ね煮をつくり味わってみませんか。

「重ね煮」って？

1. 砂糖も化学調味料も使わないで、野菜や本来持っている「うまみ」をひき出すことができます。たとえば、ごぼうのアクもうま味に変わり、丸みのある味を引き出してくれます。
2. 水をほとんど入れないで作るので、一週間ほど日持ちします。バリエーション豊富な重ね煮！！一人暮らしでも料理が楽で、食材が無駄になることはありません。(*^_^*)

2013年4月21日(日)

(会場) 米沢市すこやかセンター

(9時00分～13時00分) 30分前受付開始

(調理室)

(4時間のたっぷりバージョン) (^_^)

(山形県米沢市西大通1丁目5-60)

持ち物：エプロン、(包丁 ※もって来れる方のみ)

参加費：3000円 (通常料金：9500円)

※子供さん同伴でもご参加いただけます。高校生のお兄さん・お姉さん達が一緒に遊んでくれます

山ちゃん 山室顕規

「和楽プロジェクト」代表
毎年、東北の子供たちの受入れを軸に世界の次世代を担う
「生きる力を育む実践型体験合宿」



Akinori Yamanuro



Koto Funakoshi

耕太くん(船越耕太)
「姿勢が変わると運命が変わる！」をそうじや料理を通して伝える
トキメキ料理塾！主催
「うどんや繁火」店主
和楽プロジェクトリーダー
「国境なき料理団」団員

申し込みは 整体院 縁 024-534-0635 まで、0238-21-7430 まで。

今回は日程の関係で、米沢のみでの開催となりました。

ちょうど桜の時期ですので、福島からの参加も大歓迎ですので、ぜひご参加ください。

岡山から、イグメン講師2人が、あの伝説的料理法「重ね煮」を伝授しに来てくれます。

ローカロリー野菜が陰陽の調和の中で、ハイパワーな料理に大変身!! 是非味わってみてください。

超ソフトな整体治療 オステオパシー整体

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

- ・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



[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

