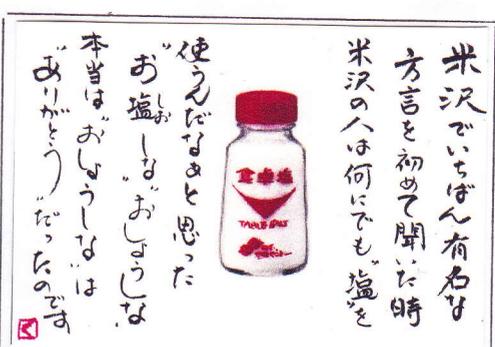




幸せだから  
笑っているから  
笑っていられるの  
でほなく  
笑っているから  
きっと  
幸せに  
なれる  
んだよね



良芋  
悪芋なんだよ  
きつとみん  
それをれが  
大事な  
こと  
なんだ  
よね



米沢の人は何にでも塩を  
方言を初めて聞いた時  
使ったよなと思った  
お塩ーおしょうじな  
本音はおしょうじな  
おー(うー)だっとなさ



青や黄色や  
白だけど  
クロッカス!

あゆめ  
健康なべレタ オ119号  
月刊ワクワクニュース 職25年 11月  
目指し村生涯500号  
おかげさまで来月120号  
開院10周年!!



今宙はコスモス  
花としてメッセージを  
伝えてくれる  
みんなきつと  
うまくゆくと



幸せが  
あり  
光  
あり  
まうに



何処からともなく香り漂う  
日本には雄のしか  
なにとわたり  
あみかく切なく  
懐かしい香りは  
異国の心  
下にいる  
愛しい存在に向けて  
放たれているんだらうやあ



冬はちんす  
春はけしき  
夏はかきりす  
秋はやばり  
すすき



一喜一憂する  
株もいけど  
かっぱり  
蕪かいなあ



傷ついたら  
いたんだら  
わざしく癒すハナ  
その種がふくしまに  
ひろがった  
女王  
人々の悲しみと不安な  
生きる自信に  
変わっていった  
地震が



深まり  
秋ゆく  
紅く色づく  
山は見頃  
ラヂッシュ  
食べ頃

そよぐ風 澄みわたる青空 色づいてゆく山並み、稔りの秋の風景は本当に、秋(あき)のことかありませんね。みなさまお元気で過ごすですか？ 福島と米沢の間の吾妻山もすっかり黄色や紅に色づいています。国道13号線の峠の栗子トンネルは12/20まで天井板撤去工事で24時間片側通行になっていて30~60分渋滞しています。我家は毎日の通勤に苦勞していますか。めげずにかんばっております。トンネル天井板をく見ると約2.6kmの中に中50cm長さ3.5m厚さ5cm重さ500kg程のコンクリート板が8000枚程つり下げられています。天井裏はトンネル内の換気用だそうですが「人からコンクリートへの時代のトンネル工事を象徴する施工方法だったようです。今では、長いトンネルの換気は天井に取り付けるジェット機のエンジンのようなファンになっているそうです。栗子トンネル崩落事故後の今、日本中の長いトンネルの改善工事が行われています。やはり安全安心が1です。身のまわりの事故がなく無事秋がすぎてくださいように。



月山トンネル天井板工事の様子

先日、94歳で他界されたマンガ家のやませたかしさんの残したもの。語録から。



アンパンマンを生んだ、過酷な戦争体験、行軍したり、泥だらけになってはい回ったりするのは、一晩寝ればなんとかなる。ところが、飢えはどうしても我慢できない。そんな絶望の隣に誰かがとっ腰かけた。絶望は隣の人に聞いた。「あなたは一体誰ですか？」隣の人は微笑んだ。「私の名前は希望です」

「悲喜こもも」という言葉がありますか。まずは悲しみが先にやってくる。人間が生きていることを感じるのは、悲しい時の方が多いいですね。アンパンマンのテーマソングは「みんなのために生まれて、みんなのために生きるのか」というのですか。実は僕はずいぶん長い間、自分が何のために生まれたのかよく分からなくて、闇夜の迷路をさまよっていました。幸福とは何か？この命題に対してはいくつかの答えがあります。たとえば健康だったり、成功だったり、草の上を素足で歩くことだったり。でも、その最大のもは、やはり「めぐりあい」人々との出会いです。正義とは実は簡単なことなのです。困っている人を助けること。ひもじい思いをしている人に、パンを切れをさし出すことを「正義」とよぶのです。本当の正義というものは、決して恰好のいいものではないし、そのため必ず自分自身も深く傷つくものです。アンパンマンは、困った人に顔をわたすたびにエネルギーが落ちて、ジャムおじさんに助けを求めます。世界最弱のヒーローです。でも、たとえ自分が傷ついても、それをせすにはいられない。そういうことなんです。怪獣を倒すスーパーヒーローではなく、怪獣との闘いで壊された街を復元しようと立ち上がる普通の人々がヒーローであり正義なのです。生きることが大切なんです。今日まで生きてこられたなら、少くもいつか明日もまた生きられる。そうやっていくうちに次が開けてくるのです。やませさん「希望」をありがとうございました。

人は悲しみや寂しさを抱えながら、自分のためだけに生きることはできなくて、誰かのために何かのために生きることで「喜び」や「幸せ」の人生を送れるんだと、やませさんの言葉に感じました。私達家族も二重生活をいつまで続けるべきか、葛藤の日々でもありますが、今日を勢一杯生きてゆくことできっと見通しがついてくると信じています。

先日「あしながおじさん」(あしなが育英会)から便りが届きました。育英会さんには大震災後、福島犬募金を送り、震災遺児への義援金と奨学金に役立てていただいた事がありました。そのあしながさんは、今、旧1.25ドルの考えられない程の貧しさの中で生きているアフリカの子供たちに「あしながアフリカ教育支援100年構想」の活動をされているそうです。育英会50周年を記念して作られた本(右写真)に、その歴史が書かれています。1963年、交通事故で母を亡くした玉井義臣会長(78才)が交通遺児を励ます会を設立し、その後、災害病児遺児への救済も含めたあしなが育英会へと発展してゆかれました。奨学生2期生が文科大臣の下村博文さんです。今では国境を越えた活動にひろがっています。玉井会長さんのメッセージが心に響きました。「私達は、百年からしても一日一食も食べられない現状を、新しいリーダーを育てることにおこいつの日か変えることができると思って運動を続けています。」



あしなが育英会さまから、募金のよびかけがございましたので、今月の福島犬募金から送らせていただきたいと存じます。次ページにそのご報告をさせていただきますので、どうぞよろしくおねがい申し上げます。



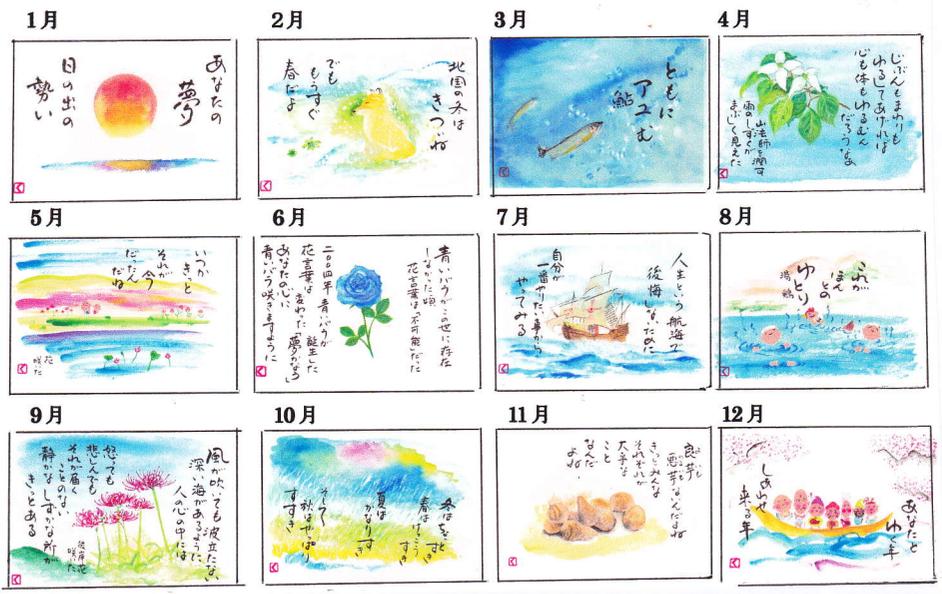
福島犬募金箱からの御礼とご報告。いつもあなたかなご支援とご協力を下さり誠にありがとうございます。今日の募金額

おもしろ川柳コーナー 今月はペット(犬)川柳です  
ボートは犬の予算で消えゆく  
愛犬の自慢話は底知れず  
不況でも犬のおせらは、絶好調  
夏に痩せ 秋で戻って 冬肥える  
犬だけはおやつのは猫がかり  
元彼の名前と知らぬ旦那様  
まだ残るローンの柱 かわる犬

11,180円を あしなが育英会(アカカ教育支援100年構想)さんに、貧しいアカカの子供たちの未来のための寄附金とさせていただきます。(福島市 高橋敏子さまの福島犬募金) 4247円 おおずかりいたしました

おかげさまで **開院10周年**  
**月刊7777ニュース120号**を  
来月12月に迎えます。

み甘さまのあなたに 支援に  
じからの感謝を込めて!!  
**2014 心がほっとする**  
**詩画カレンダー**

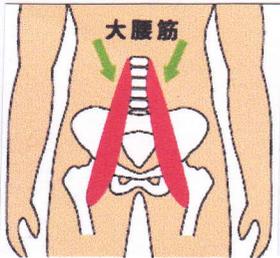


11月15日より 来院の方にもれなくプレゼントさせていただきます。ハガキサイズ卓上タイプです。

尚ご購入ご希望の方には500円で販売させていただきます。(収益金は福島犬募金として活用させていただきます)

老化を防ぐ方法... **筋肉編**. 老いが避けられない事実だとしても、その速度を少しでも遅くできたら素敵です。実は老化と筋肉には密接な関連性があります。老化=筋力低下

- <老化チェック>
- ① 最近歩くのが遅くなった気がする
  - ② 日頃からよく猫背になる
  - ③ 座るとすぐ背もたれにもたれかかりたくなる
  - ④ よくつまづく
  - ⑤ 椅子から立ち上がる時、テーブルや椅子に手をついて立ち上がる。
- これらに該当項目が多い程、老化がすすんでいます。人間の体の70%は下半身に集まっています。  
**腰痛・肩こりは 筋肉の老化、特に下半身の筋肉が影響している事も多いです。**



特に老化を防ぐために大腰筋が大切です。



後屈する時 腰の筋肉の動きだけでは後屈できない



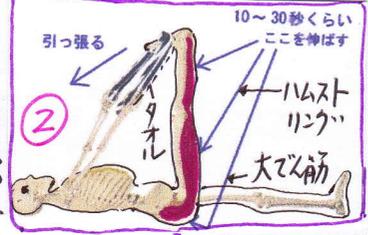
大腰筋(赤)が"のび" 骨盤が後傾することで後屈できる



前屈する時 腰の筋肉だけでは前屈できない



尻からむらの筋肉が"のび" 骨盤が前傾することで前屈できます。



タオルを足裏に巻いて仰向けで片足を挙げてタオルを手で引っ張るストレッチ

まずは①②のストレッチをしてみましょう。その後ゆっくりスクワット・大股歩きで筋力低下を防ぎましょう

# エコで本体にエ〜コとしよう♡

## 使い捨てカイロを長持ちさせる方法

これでカイロ代が半分に!!

- ① ガムテープを切ります。  
おススメは5、6cm(1/2の力です)。
- ② ホットカイロの布面に貼ります。  
発熱温度を下げじんわりあったか長持ち
- ③ 下着と腹まきの間にはさまるとさらに熱がにげにくく長持ちします。
- ④ チャック袋に入れ空気とぬくと酸化がおさえられ、ホットカイロの時間を一時停止させます。  
袋から出して軽くふって再利用できます。



腹まきといえば...

## エンバランス腹まき



最適な温かさはEM効果

- ・血流がよくなる(EM菌波動転写)
- ・胸から腰までガード(下着一枚分以上おあ=か)
- ・体にフィット(よりあ=か)
- ・薄い(エコエコしい)

こんなにあったかで、気持ちいい腹まき

サイズ S, M, L, LL 1785円  
色 赤, 黒, 白, ピンク **¥1750**

就寝時に大活躍

## ホットパック



¥1950円

**¥1500円**

レンジで2分30分おあ=かおあ=か!

- ・繰り返し使えて経済的
- ・腰の下にあてて寝られるので体のしんから温めることができます。
- ・ヤケどの心配がありません。
- ・電気毛布と比べ電磁波の影響がほとんどない



**うた 詩画** あなたの名前を  
使って詩画をつくりたい。手書きで  
描き封。世界でひとつの心温まる  
贈り物を大切なあの人に届けて  
みませんか。結婚する人へ。そのご両親



△ 出産祝いに。誕生日に。還暦のお祝いに  
贈る方の名前を教えてください。背景は季節の花  
などお選びいただけます。  
6切(B5)サイズ 7,000円(税込) 箱入り 包装いたします。  
ハガキサイズ 4,000円(税込) 地方発送  
できます。



**あしくびウォーマー**  
足首をあたためて身体  
全体をあたためる!!  
足首には冷えに関する4つの  
ツボが集中しています。  
両足分1組 **480円**

## 日本シズ楽天優勝!!

テレビの前で  
固唾をのんで見ていました。私は、阪神大震災  
の翌年(1996年)イテローカ打ってオリックスが優  
勝した事を思い出しました。誰かの、何かの  
ためにとドラマが生まれる日本です。震災の悲  
しみの涙が喜びの涙に変わったような瞬間でした。

## 整体院 縁の整体

オステオパシー(手技整骨) 整体は緩やかに  
骨格・筋肉のバランスをとるソフトな療法です

整体 4,000円  
(高校生以下 3,000円)

酸素オイルご購入・ご持参の方に、整体で必要と思われる部位にリンパマッサージサービス  
整体+リンパマッサージ10分で5,000円 整体+全身リンパマッサージで7,000円

## リンパマッサージ

免疫物質と老廃物を運ぶリンパの流れを  
マッサージで改善するやさしい治療です

全身 45分 4,000円  
整美顔マッサージ 45分 4,000円



高濃度酸素オイル  
**O2クラフト**  
30ml ¥3,400 (税込)  
100ml ¥7,800 (税込)



◆営業時間: AM 8:00~PM 8:00  
◆営業日 福島院 火・水・木・土曜日  
福島駅から徒歩8分、旧高湯街道沿い  
福島民報社から西へ300m  
米沢院 日・月・金曜日

福島院 ☎024-534-0635  
福島市野田町1-7-28  
米沢院 ☎0238-21-7430  
米沢市御廟2-3-38-2  
携帯 090-8616-6751  
メール info001@seitai-enn.com

院長 松井 国彦  
静岡生まれ 明治大学工学部卒  
副院長 松井 知美  
福島生まれ 管理栄養士  
2男3女の父と母です