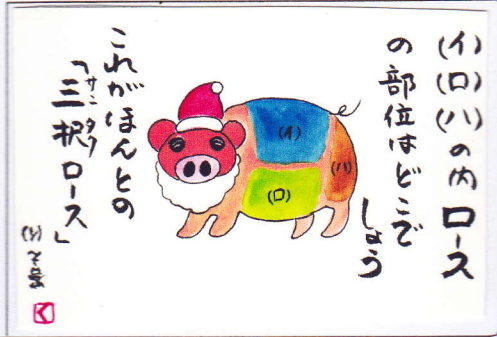
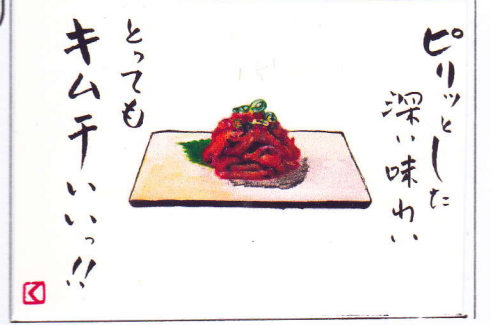
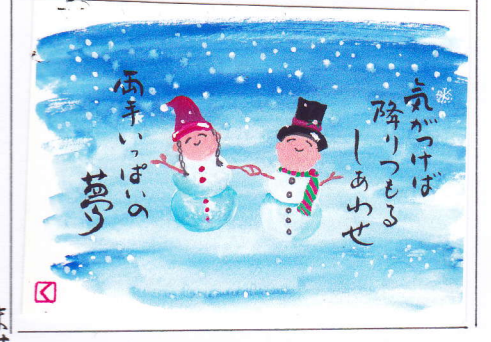


ほめ 月刊ワクワクニュース  
 健康だじた 第121号  
 平成26年1月 新春  
 おめでとうございます  
 みなさまに変わられて いままでも  
 えて これからも  
 目指します 生涯500号 おねが  
 します



日月けましておめでとうございます。みじまの心に おたやかな風が吹き、からだに  
 さわやかな光が当たり、笑顔がウマれ、すべてがウマクゆきますよう毎日お祈りし  
 ております。私共も、開院11年目を迎えることができました。おかげさまで、  
 月刊ワクワクニュース 200号に向け、新たな歩みを続けて参ります。今年もどうか  
 よろしくお願ひ申し上げます。

もうすぐ、あの大地震から3年を迎えます。福島原発20km避難地域の方々と接する  
 中で、遅々とした汚染処理、帰還の問題、新しい暮らし、子供の将来の健康不安を  
 抱えながらも、今日を生き、明日に希望を見出そうとする強い姿を感じます。一方で  
 我家がお世話になっている米沢では冬の雪との暮らしがあります。昨年、一昨年は、  
 大変な豪雪でお正月屋根の雪下ろしをしましたが、今年は降雪は今のとう  
 おたやかです。先日、田中角栄元首相没後20年のテレビを見ました。新潟の貧しい農家  
 に生まれ、尋常小学校出身で総理大臣になったその原動力は「ふるりの克雪」だった



そうです。雪という寒さという困難の中で生きる人々の暮らしを少しでも良くしたいという強い気持ちがあったのです。あの最上川を生きに「おしん」もそうでしたが、冬の雪国をたくましく生きる人々には、困難を克服してゆく強さと、たくましさそして明るさがあります。東北の冬は冷たい。でも人の心はあたたかい。みなさんといっしょに寒さにも負けず笑顔がさゆ。心あわせ乙峠道を越えてゆきたいと思っています。どうぞ今日もお元気で。

### 北国・東北にあった奇跡の物語。

「人は一人では生きてゆけない」存在のものが誰かの希望であり、誰かの救いになっている。つまり人(あなた)はかけがえのない存在。そして私たちが何か行動を起こしたときに得られるものは「失敗」でも「成功」でもなく「ある気づき」だということ。分かるお話です。



～奇跡のリンゴ。こんな言葉を聞いた事はないでしょうか。何か奇跡かと言えば、世界でたった一つ「2年間放置しておいても腐らないリンゴ」なのです。カビもはず水気が抜け枯れぬリンゴ。青森県の木村秋則さんは、害虫や病気に弱いリンゴ栽培を、奥さんが農薬で体調を崩してしまうことをきっかけに、農薬・化学肥料を使わない事に挑戦した。8年にわたる苦闘の日々、農薬を止めれば秋にリンゴの葉がすべて落ち、おびただしい数の害虫が発生した。当然リンゴは実らなかった。翌年も次の年も。木村さんはありとあらゆるものを試しましたが失敗。ついに6年目に木が枯れ始めた。収入がない中、夫婦で庭の雑草を晩ごはんのおかずにした。村八分にもあつた。木村さんは追いつめられ、娘さんの作文で「私のお父さんはリンゴを作っています。だけど私は、お父さんのリンゴを食べたことがありません」この一言で、こんなに家族に迷惑をかけるしまい、死んでお詫言するしかない、ロープを持って山に向った。暗闇の中、ちょうど首をくぐるのにあつた向きの木をみつけ、いよいよ最期の時と、枝にロープをかけようとしたその時、ロープがあらぬ方向へ飛んでいった。そのロープを拾おうとした時でした。なぜか暗闇の中に一本リンゴの木が浮かび上がって見えたのです。よく見たらドングリの木でした。その時木村さんはハッと考えました。「なんでこの自然のドングリは薬も化学肥料もまかずにこんなに茂り実をつけるんだろう。」慌ててドングリの根元に駆けよるとフカフカの土でした。思わず口に含むと、五命のにおいがしました。「この土を作りたい。」自殺を思いとどまった木村さんは奥さんに頼んでもう一年挑戦しました。雑草は伸ばし放題、スプレー車を止め、農薬代りの酢を600本の木に手で散布しました。想像を絶する重労働でした。翌年、奇跡が起きました。畑一面に真っ白なリンゴの花が咲き実が成ったのです。こうして奇跡のリンゴが誕生したのです。リンゴ作りの極意について答えた木村さんの言葉が印象的です。「育てない。手助けするだけ」「一つのものに狂えば、いっか必ず答えにめぐり合う。私は、リンゴの木にこの事を教えてもらったのです。」この言葉は、子育てや教育の極意でもあると思えました。もちろん、誰にも木村さんのようなドラマが待っているとは限りません。しかし、人生に悩み、苦しみ、全てを捨ててしまいたいと思った時、木村さんが自分の道を信じて命かけて8年かかった事は、とても大きな生きる上でのヒントになると思います。私は、このような奇跡が東北にいっぱい起きて、子供たちに夢や希望を伝えるいいお話として、どんどん大きくひろがってくれる事を願っています。あなたも歩いたあとに、一輪の花が咲く



「病院に行くほどではないが、体調がすぐれない」そんな未病にきくワザを紹介します。

自律神経を整え、免疫力を高める『つむじ押し&爪もみ健康法』

押すだけで、高血圧、糖尿病、ひざ痛、頭痛、疲労、眼性疲労など様々な病気や症状を改善する健康法!! 免疫学で有名な安保徹・福田稔先生が提唱。

「身体を押して刺激する事は、身体をコントロールしている自律神経の乱れを整え、免疫力を上げる絶大なる不思議な効果があります。」そのため押すポイントが「つむじ」であり爪だ。

「多くの患者さんを診ているうち、皆さん頭部がうっ血して、下半身には十分な血が行かず冷えている事に気がきました。本来、身体の悪いものを全部出してしまえば病気は治るのですか、全身を血液・気(エネルギー)が十分巡らないと悪いものが体内に蓄積されてしまうのですよ。」(福田先生) 実際、患者さんの健康状態がみるみる良くなった場所が「つむじ」でした。「昔から言う『頭寒足熱』」は的を射た表現で、頭部にうっ血した血液は足の方に流してあげないといけない。その流れの始末が「つむじ」なのです。是非実践してみましよう。



① 頭頂部から前後左右に指で探り、大きくくぼむ「つむじ」を探す。(1cm位の範囲で1こむ所)つむじに指をあて、圧痛い位の強さで20回程リズムカレに押す。

② つむじを中心に放射状に広がる6本の線に沿って、少しずつ移動しながら刺激する。

③ 全身のこむところも押し、最後に両足の裏を20回ずつ強く押す。

④ 手足の爪もみ療法も有効。爪の生え際にある、左右10カ所の点を少し痛い位の強さで10秒ずつ押す。1日2〜3回位。

当院ではつむじ押し理論に基づいた、酸素ナイルによる頭皮マッサージをサービスで施術中です。お正月明けの疲れや冷えの改善に是非お気軽にご利用下さいませ。



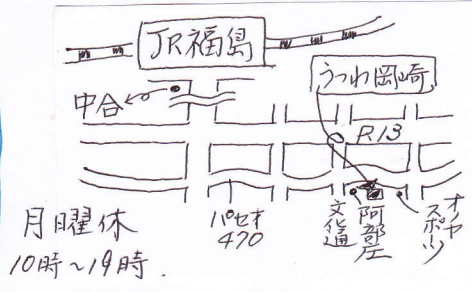
福島犬募金箱からの中礼とご報告。いつもあなたのご支援とご協力を誠にありがとうございます。今日は67,86円を東日本震災ふしよこども寄附金として福島県に寄附させていただきました。震災で保護者が死亡または行方不明となった児童(孤児・遺児)に対して(平成25年現在164名)月額2〜6万円他に一時金が大学卒業までの期間給付されます。又平成25年度より福島の子供たち全体への支援活動として

中広く活用されています。毎月のみなさまからのご協力に対し、福島県の佐藤雄平知事より礼状をいただいております。紙面の関係で掲載を割愛させていただきましたが、心より御礼申し上げますという内容でした。ご協力下さいました方々の一部ご報告いたします。

- 1じがほとするカレンダーご購入。合計86部。
- |                   |      |                 |                  |                 |
|-------------------|------|-----------------|------------------|-----------------|
| 和歌山県 安養寺様         | 各20部 | 福島市 小林まえ様       | 募金               | 兵庫県 山下紀子様 5000円 |
| 米沢市 鳳台寺様          |      | 福島市 松本智子様       | 米沢市 鳳台寺様 10000円  | 静岡県 小柳津様 2000円  |
| 米沢市 平山孫兵衛商店様      |      | 福島市 片岡宥子様       | 福島市 高橋敏子様 3,186円 | 兵庫県 匿名様 2000円   |
| 米沢市 学童クラブ先生方様 18部 |      | 米沢市 茨田恵子様 菅野和子様 |                  | 米沢市 さくらい様 2000円 |
- PC(サリ)三浦様・原昭子様 加藤三三様 二階堂様 長谷部愛子義之様 他



松井国彦の 心がほっとする詩画展 のご案内  
 今まで描いた詩画約800枚から選んだ53点を展示しております  
 1月7日(火)~1月19日(日) 福島市置賜町 8-1 1階本通り  
うつわの岡崎 さんのミニギャラリーにて



来場を呼び掛ける松井さん

福 島 民 友

2014年(平成26年)1月9日(木曜日)

福島市の整体師松井国彦さん(46)は7日から、同市置賜町のうつわの岡崎で「心がほっとする」詩画展を開き、優しい筆遣いの絵はがき53点が来場者の目を引いている。19日まで。  
 松井さんは「ハガキ道」を教える、坂田道信さんの「一日3通のはがきで運命が変わる」との言葉に共感し、20年前からはがきを書き続けている。  
 東日本大震災後、原発事故などにシヨックを受けて筆を持てなくなったが、整体院利用客らに「詩画を見て元気になった」と励まし

福島市の松井さん 絵はがき53点展示

松井さんは「福島犬募金箱」を設置し、震災で被害にあった子どもたちに役立てようと善意を募っている。  
 絵には松井さんの考えた「あなたのやさしさが心に凍み豆腐」など元気が出るような言葉もつづられ、来場者が言葉を心でかみ締めている。  
 松井さんは「福島犬募金箱」を設置し、震災で被害にあった子どもたちに役立てようと善意を募っている。  
 本原の美しい風景を描こうと、花見山や三春の滝桜などを繊細なタッチで描いた。  
 を受け、再び筆を手にしたという。



〈新年笑へ評し川柳のウ〜〉 爺が好き 孫に言わさ お年玉  
 初詣 木の葉の手が 小銭選める 元旦に生きてる証し 年賀状  
 願、事 年々増える 初詣 孫が来乙 猫に三日の 暇を出す  
 元旦の 固い決意も 粥の中 大丈夫? 一年の計 体重計

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

“ほっと”とする詩画魅了