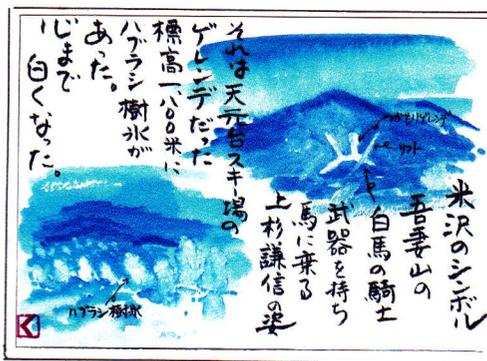


あしが苦手な
鬼さんが好きなのは
やっぱり
おいきりだった



米沢のシボレ
吾輩の
白馬の騎士
武器を持ち
馬に乗る
上杉謙信の染
これは天元台スキ場の
ゲートだった
標高一八〇〇米に
八ヶ岳の樹氷が
あまた
じまで
白く塗られた。



お正月は
伊達巻
節分
恵方巻
冬は腹巻
き



あなただ
たっ
きこと大丈夫
うまくゆくよ



めで鯛が
釣れますように
足はつりま
せんように



ずとそばに
いたいから
ぜんぶ
ゆるして
あづるよ



正義の味方
です
鉄瓶
28号

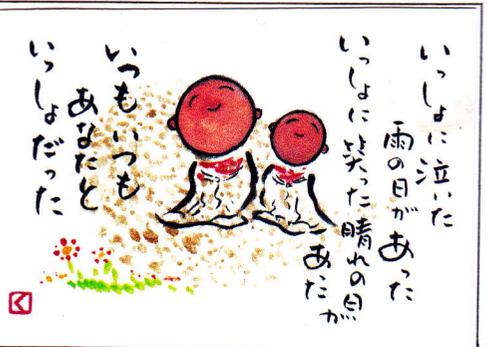
月刊ワウク
ニュース
平成26年2月 第122号
みなさまに支えられて11年目
これからもお役に立てますように
目指し村生涯500号 応援
よろしくおねがいします



絶え間なく
いのちを紡ぐ
あなただ
心は体は
大切です



頭はハゲ
ませんように
心には
励ましを



いしよに泣いた
雨の目があった
いしよに笑った晴れの目
あたたか
いもいつも
あなただ
らしだった



あまき
熱心で
生きて
ゆきたいなあ
ミズキ科
赤青木の実

みなさんこんにちは。節分を立春を迎え、暦の上の春とは言え、今冬は寒暖の差が激しく、体調を崩し易い気候です。どうぞあたたかくお元気で過ごし下さい。

貯金箱 --- Sさんが当院にお越し下さり1年になる。坐骨神経痛からの足のシビレがよくなり、今では月1回程メンテナンスに来院される。原苑の帰宅困難区域の浪江町にお住いだったSさんは、息子さんと4人のお孫さんと一緒に福島市内の仮設住宅で暮らしている。お正月明け、Sさんが来院された「先生、これ福島犬募金箱に入れて下さい。いつものSさんの明るく大きい声。見ると透明の袋のいぼいぼに小銭が入っていた。思わず私は「Sさんご自身が大変なのに、お預かりしてもよろしいんですか?」と言った。するとSさんは「孫におだちんをあげると、おつりをいつも貯金箱に入れるんです『僕もちょっと困ってる津波で家を流されたり、家族を失った人に役立ててもらいたい』って言いながら……。」私はその言葉に深く感動して涙がこぼれそうになった。袋の中のお金がとても重く感じた。

とてもとても尊く、Sさんとお孫さんの思いがあるぶんばかりに話したこのお金は、明日の、未来のふくしまの大きな力になってくれる。そう強く感じながら、ふくしまこども寄附金に送らせていただきました。Sさん本当にありがとうございます。お孫さんの未来に幸あれ！

私はこんな心洗われる人との出逢いの中で、ふと(株)はるの佐藤康則さんに教えていただいた「感動する日本史」の著者、白駒妃登美さんのお話の内容を思い出しました。

小さい頃から歴史好きだった白駒さん。某有名大学を卒業し、エリートとしてアメリカ的成功哲学を学んで、自分の夢の実現の為に必死にかんばっていた。(まるで「下」のエスカレーターを駆け足で昇っているかのように)そして、若くしてガンを患った。人生のピンチの中で、俳人正岡子規の生き方に触れる。武士道を探究し、その覚悟とはどんな事があっても平気で死ぬ事だと知る。しかし彼は脊椎カリエスという重い病気にかかり激痛に苦しむ中で、本当の覚悟とは、どんな時にも平気で生き抜く事だと悟った。そこから俳句の作風がすばらしく変っていった。この事を知った白駒さんは、ガンの余命宣告を受けながらも、過去の後悔や未来の不安を捨て、自分が学んだ日本の偉人の本を命がけで書き残そうと決意し実行した。ガンは消えた。

白駒さんはこう述べています「私達日本人の心の中には、かつての日本の偉人たちと同じ何かがあります。それは、^{おの}「自らの夢」を実現するという欧米的成功哲学とは違い、まわりの人や社会に尽くす事で、結果的にまわりから自然に運ばれるという^{おの}「自から志す」生き方なのです。それは、東日本震災の時、あの大混乱の中で、暴動も動乱もなく整然とすごし、自分たちよりもっと困っている人に食糧を回してあげようとした避難所の人たちの姿そのものでした。日本人は人に恩を送るすばらしい民族です。」

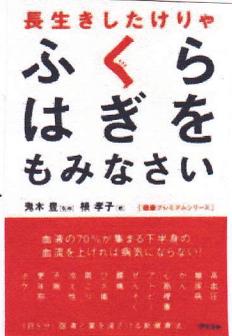


福島犬募金箱からの御礼とご報告 いつもあなたがいご協力
 を誠にありがとうございます。今日の募金額 **23,549円** を東日本大震災ふくしまこども寄附金として福島県に送金させていただきました。
 ・うづらの岡崎様カレンダー寄附金他 7,150円 佐藤歌子様お礼 5,000円
 Sさん 2,300円 他多くの皆様方に心より感謝申し上げます。
 福島県内の震災遺児及孤児 164名の方に、そしてふくしま子供たちへの支援として活用されます。

もうすぐひな祭りです。歌のハロデーです。笑って許してやって下さい。
 ～が明かりを消しましな ねえあなた お花はわたしよ 桃の花 ♡
 ♡ 五人こどもかできちゃった ♡ 今日楽しい 暇な釣り～
 ～ひな祭り川柳～
 桃の花 梅と間違ひ さられた お雛様 出したままでと ハンパか言う
 お雛様 早く仕舞うも 行き遅れ ひな壇の どくに飾るか 忘れてる

健康Q&A. なぜ年を取ると早起きになるのでしょうか？ 年をとると睡眠力が低下します。誰にでもおとすれる自然現象です。睡眠力の低下の原因は ① 日中の活動量の低下…消費されるエネルギーも減るのであまり休まなくてもよくなります。② 脳の老化…深い睡眠が出にくくなり、浅い睡眠を行ったり来たりするようになります。そのため、夜中に何度も目覚めたり、次の物音で目覚め易い状態。③ 生活パターンの変化…高齢者は早い時間に寝る。当然早く目覚めます。しかも「睡眠力が低下している」ので熟睡できず、早めに布団から出ることが多くなります。朝早く目覚めて困っている人は、まず「寝る時間を数時間遅くしてみよう。また日中まめに動き、脳の体の適度な疲労を促すとよいです。」

身体から疲れが抜けにくい方に是非おすめの「1日3分」でOKの健康法



『長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい』の本からのご紹介をいたします。

ふくらはぎをマッサージすると、飛躍的に血流がよくなります。なぜなら、下半身には血液の70%が集まっているから。血流を上げることで体に不要なものは速やかに排出され体温がアップし肌の調子もみるみる整ってきます。ふくらはぎが手のひらより冷たかったり、逆にほてって熱かったりする人、固くてがちがちやフニャフニャしている状態は不調の時。

又、押すと痛みを感じる箇所がある。むくみやしこりがあるのも、体調に異変が起き易い。

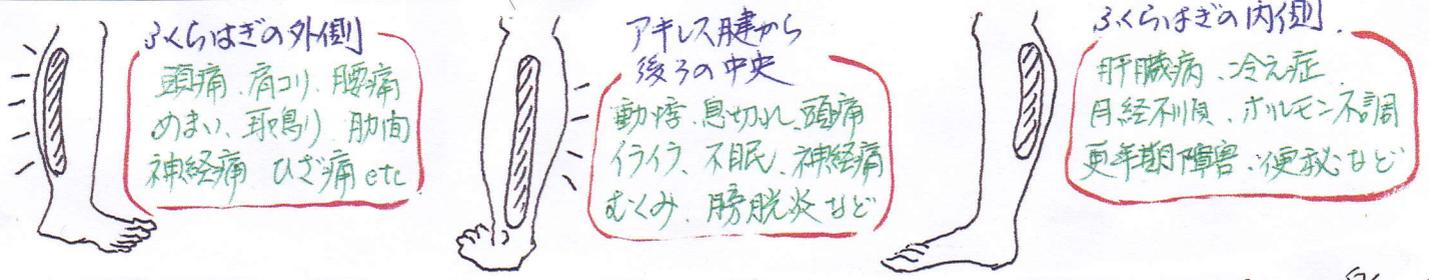
いいふくらはぎ……適度に温かく、弾力(ゴム判のように)があり、おもちのように柔らかく、痛みがない状態。

ふくらはぎマッサージの効果……心臓・腎臓の負担が軽くなり、血圧が安定する。老廃物の排出よくなる。

基礎代謝が高まり、余分な体脂肪が落ちる。細胞が若返り、老化が遅くなる。

免疫力が上がる。肌荒れが改善。シヤ抜け毛の予防に。自律神経が軽い不眠、うつ改善

ふくらはぎの硬さ痛さの場所と症状との関係



女性の静脈瘤(多くは妊娠中及出産時の足圧迫による静脈の壊れ)もマッサージで自立にたく薬になる。妊娠中にふくらはぎマッサージをすると静脈瘤、妊娠線、つわり、中毒症が防げる。

足がつかうのは筋肉の急なけいれん、筋肉繊維の老廃物、脱水が原因で、ふくらはぎを柔らかくするとよい。少しの刺激でアザが出来る人は、血管がもろく切れやすい状態。あざが出来てもマッサージを続けるとあざが出来なくなる。(血管が丈夫になる) ⇒ むくみ、冷えの改善につながる。

効果的なマッサージ方法、心臓に向かって押す、ポイントはマッサージをする方向。血液を心臓に戻すことをイメージしながら、アキレス腱からひざ裏に向かって揉むようにしましょう。指で押しながらお腹を1にさせて息を吐き次に、指の力を抜きながら息を吸います。ちょっと痛いけど気持ちいい、くらいの強さで揉むのがベスト。



① 片膝を曲げふくらはぎの内側が上を向くように手前に引き寄せる。内くるぶしから骨の際沿いの筋肉上を、重ねた両手の親指を少しずらして移動させながら、膝下に向かって押す



② ふくらはぎの中心線上をアキレス腱の上からひざ下に向かって押す。

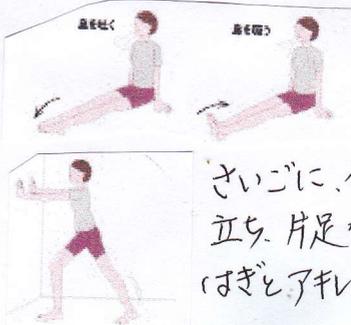


③ 膝を内側に傾け外くるぶしから膝下に向かって、骨沿いの筋肉を押す。

①②③を、いずれも3セット行う。



④ 両手でふくらはぎをつむように適度に押しながら、膝裏のリンパ節に向かってさすり上げる。



①④の前に足首の曲げのばらストレッチ、10回
さいごに、壁に両手をついて立ち、片足を引いてふくらはぎとアキレス腱をのばす、10回

現代人に不足のマグネシウム・ミネラルバランスとりましよう! 濃厚にかり液「海の調べ」便秘に!

・マグネシウムは、筋肉代謝、体温、血圧調整、神経を安定、ホルモン分泌など生理機能全般に関係している。
 マグネシウムが不足すると、アレルギーや血管が細くなって、脳硬塞、心筋硬塞を引き起こす。
 高血圧も塩(ナトリウム)の摂り過ぎというよりも、ナトリウム(マグネシウムやカリウム)の不足です。
 マグネシウムは日本人平均1日50mg程不足しています。1日に、にかり原液1~2cc(20滴~40滴)摂りましよう。
 減塩だけでなく、塩の害(ナトリウムの単独摂取)を緩和できます。伊豆大島で、清麗な海水100%が原料の水・コーヒ・お茶に3~4滴、みそ汁・うどんに4~5滴。お肌のお手入れに製精水100mlに10~20滴
 皮膚の細胞を活性化し、カサカサ肌が潤います。花粉の季節は目や鼻にスプレーするとスッキリします



50ml 410円



松井国彦の「じかほとする詩画展 春よ来い」

2月5日(水)~2月28日(金)まで
 福島銀行本店 1階ロビーにて

福島市万世町2-15 国道13号線沿い

春の訪れを意識した作品と、なまえ詩画も含めた63点を展示しております。お気軽にご覧下さいませ。



花見山



山と池



青空



さくら1



さくら2



コスモス



なまえ詩画の世界 世界でたったひとつの「あなたの名前」をこぼのメッセージとして残します。誕生祝いに、結婚のお祝いに、還暦などに。背景を上の上の6点からお選び下さい。冬はお地蔵さんも添えられます。作成に3~5日程かかります

ハガキ卓上タイプ(額21x21cm) 4,000円
 B5 壁掛けタイプ(額28x33cm) 7,000円

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