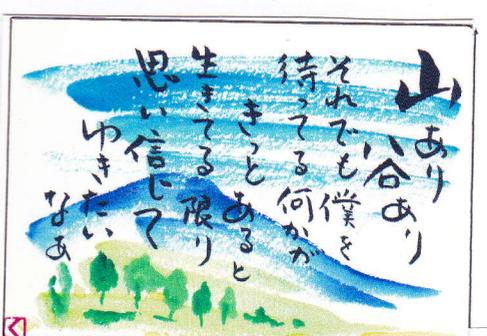


健康な日々 月刊ウクウ ニュース  
 平成26年3月 才123号  
 みなさまに支えられて11年目  
 これからもお役に立てるように  
 目指します 生涯500号  
 応援よろしくおねがいします



ひな祭り、幼き日の桃の節句の思い出。そして卒業式、青春の思い出。季節との出逢いや人の別れを感じる頃です。みなさまいかがお過ごしでしょうか? それにしても、2月の大雪は大変でした。私の場合、今までは豪雪の米沢から晴れの福島へたどり着いたという感じでしたが、今回の大雪では、雪の捨て場もなく除雪車も来ず、なすおを失って立ち往生した福島から、それ以上の降雪にも拘らず、普段通りの暮らしの米沢へ行ったという普段と真逆の体験をしました。福島では、何時間も雪で立ち往生した人に、近隣に住む仮設住宅の方が炊き出した食糧を届けたという、何とも雪と何かようなあたたかいお話を聞くことも出来ました。そう、あれから3年、約千日を越える日々が経過しました。日本人の心の絆の深さを感じる一方で、遅々とした復興への遠い道程を実感せられる事もあります。ひな祭りを子供とすごした夕食時、震災の時、テレビから何回も何回も聞こえたスツの事の話になりました。一つは、詩人の金子みすずさんの「こぼまでしょうか」でした。

「遊ぼう」というと「遊ぼう」という 「ほか」というと 「ほか」という

「もう遊ばない」というと 「遊ばない」という そうしてあとで さびしくなつて  
 「ごめんね」というと 「ごめんね」という こたまでしょうか いいえ 誰でも。

私はこの詩の最後の こたまで (やまびし・反響の意味) でしょうか いいえ 誰でも。金子みすずさんは、何を言いたかたのたのうと思ひ 調べてみました。分かった事は、みすずさんは、いのちをこの上なく大切に思っていた人で、自分より相手を先に思う気持ちが強い人だった。第2次大戦が終わつてから現在までの大人の態度(痛がる子に「痛くないよ」と反対の言葉をかけ、若し大人に「頑張り」と励まして来る事が多い)に疑問を投げかけ、『誰でも、こたまになれる』。その本当の『こたま』とは、悲しむ人には「悲しいね」と心に寄り添ってあげられる事だと言いたかたのです。時の経過と共に震災の記憶が薄れつつある今、改めて「あの時の事 忘れないよ」と一人でも多くの方が心に寄せる事が、未だ心に傷を背負っている被災地の人々の自立と復興の力になると改めて感じています。

もう一つ、子供たちと思ひ出したのは **ポポポポ ホーン!** でした。

こんにちワン ありがとうサギ コンばんワニ  
 さよならライオン おはよウサギ いただきマウス  
 いってきまスカウ ただいマンボウ ごちそうマウス おやすみなサイ



この歌を聞くとびに何か少し心がホッとした思ひ出があります。

みなさん、ご存知でしたでしょうか。この歌に替え歌があった事を。笑つて許してと言えないような内容でどうしましょ!と思ひましたか 戴せちゃいます。

おはよ ウラン ごきげん ヨウ素 お騒がセシム ごめんね再臨界  
 まほうのことばで た~のし~い な~かま~か ポポポポホーンと  
 1号機 2号機 3号機 4号機

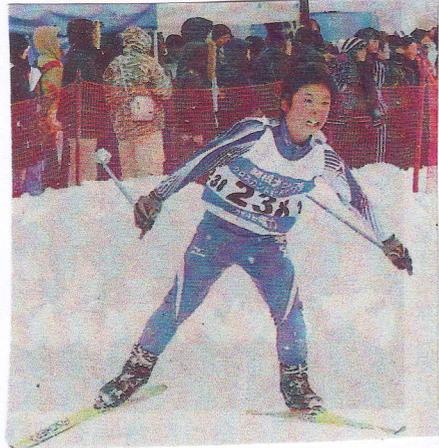
今後、この様な替え歌が決して出来ないように、国と電力会社に願うのみであります。



福島犬募金箱からのご報告と御礼  
 いつもあなたがいご支援ご協力を  
 下り誠にありがとうございます。  
 今日は、11,930円を東日本震災  
 ふくしま子ども寄附金として

福島県内164名の震災遺児及孤児の方への生活と修学の給付金として活用されます。卒業後には進学と将来ある子供たちの励みになっていただけますように。

2月中、詩画展を開催して下さった福島銀行本店の有志の方々、エテガミカレンダー代金4000円をおあずかりしました。又、遠く島根県より福島支援にお越しの、益田赤十字病院の佐藤真也先生より寄附金をおあずかりしました。この場をおかりして、じより御礼申し上げます。これからもどうぞよろしくお願い致します。



米沢市で関根カッパというクロスカントリー(2km)の大会があり、6年生の次男が出場しました。優勝・入賞したわけでもなかったのですが、なぜか、新聞にかんばつて滑っている姿が載つてしまいました。気合十分・迫力満点・顔がすごすぎるで賞”親バカが付けた賞です!!

ご来院下さったお客様から素敵なメッセージをいただきました。感謝、感激です。



今江淳子

先日、呼吸をするだけでも痛いほどの腰痛を経験しました。日頃、体型も体勢も悪い状態で過ごしてきた結果のようです(T\_T)  
 たまらず紹介して頂いた整体院を受診しましたが、初めて経験した整体は凄かった！先生も奥さんも明るくて優しい方でしたし、飾ってある絵手紙も素敵でした。そして一番驚いたのは2日以内に届いたお礼状です。1週間に2回受診しましたが2度もあたたかい文がそえられた絵手紙を頂きました。まさに感動を売ってこのことだなんて思いました。さらに私の大好きなレクダンスの先生もそこに通われていると聞いて、またまた驚きました(\*\_\*)とても素敵なお縁を頂けたなって感じています。  
 もちろん腰は1回目の施術から良くなって前かがみでしか歩けなかったのが帰りには背筋を伸ばして帰る事が出来ました。本当にありがたかったです。

(株)はるる様の月刊便り「かかやき」55号から抜粋させていただきます。

暖かくなって気にはる **紫外線**、**花粉**、**排気ガス**、そして **PM2.5** などお肌に有害な外敵から守る。MIREY プロテクトティミルク ミレイ は健康で美しい肌へと導きます。



・ **SPF36 PA++ 相当** ~ 紫外線からプロテクト

・ 「日焼け止めをつけると肌荒れる」理由 - UVクリームに配合された「紫外線吸収剤」が肌荒れの原因です。そこで直接皮膚に触れないように「ツルク成分」で「マイクロカプセル化紫外線吸収剤」と作り、肌荒れしない、のびのびUV効果を発揮します。

~ 有害物質からプロテクト ~

排気ガスPM2.5、ヤフタバの煙、花粉、気温の変化や熱などの環境汚染による肌荒れの原因。ハリ、弾力を失い、くすみ、乾燥し、シワが出来るとです。

独自のブレンドした植物エキスのヴェールがお肌の表面に「保護フィルム」を作り肌を守ります。

使用方法... 化粧水やオイルで保湿した後、小豆大を頬、首に伸ばします。

化粧下地としてもお使いいただけます。小さなお子様からでも使用いただけます。

MIREY プロテクトティミルク  
 30g **4830円**  
 (4月からは **5050円**)

**3月中にお求め下さい。4月より値上げです**

- ・ クレンジング 350ml. ジェルを肌へ塗り、水で洗い流すだけ ~3/31 4500円 → 4800円
- ・ エレクトオイル 20ml. アルガンオイルに酸素が入った美容オイル 7300円 → 7700円
- ・ エッセンスローション 90ml. ヒアルロン酸高配合美容液 5200円 → 5500円
- ・ エッセンスオイルベース 5ml 3000円 → 3200円
- ・ エッセンスローションベース 5ml 2000円 → 2100円

高濃度酸素化粧品 MIREY

- ✓ シミ ✓ シワ ✓ くすみ
- ✓ 乾燥 ✓ くま



肌がとても弱く、どんな化粧品を使っても肌荒れを起こしていたのですが、MIRAYを使い始めてからは、肌荒れは全く無くどんどん良い状態になっています。もう、手放せません。 35歳 会社員

良いといわれている化粧品は、沢山使用してきましたが、今まで「これ！！」という商品に出会えませんでした。MIRAYは酸素の力で細胞を活性化すると聞き、使ってみると翌朝の肌がモチモチになっていてとてもびっくりしました。 42歳 主婦

オイルはべたつくので嫌だと思っていたのですが、これは浸透性がよくて全然べたつかないのにびっくりしました。アルガンオイルはニキビに良いと聞き、口の周りに出来たニキビに塗って見たら、炎症を起こさずいつもよりも早く治ったのでまたびっくり

29歳 主婦

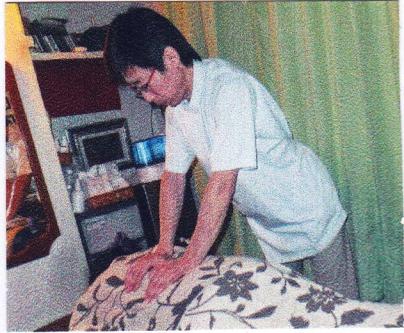
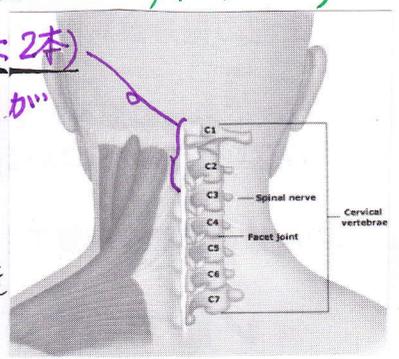
MIRAYのエッセンスローションを使ってはじめて感じたのは、肌のくすみが消えたことです。そして、何回か使っていたら目の下のくまも薄くなってきているのに気がつきました。化粧水にこんな効果があるなんて初めての経験です。 45歳 主婦

「たった5分背骨を揺らすだけ」で壊れた脳神経伝達システムを治し  
あなたの辛い症状を改善する DRT、ダブルハドリコイルテクニックを導入しました。

腰が痛い、頭が痛い、肩がコル、背中痛、自律神経の乱れ、頸椎ヘルニア、腰ヘルニア  
坐骨神経痛、不定愁訴などの原因の多くは、上部頸椎(首の骨の上2本)

のズレにあります。それにより脳からの神経伝達が正常に伝わりず不調が  
起ります。この上部頸椎のズレを治すと身体全体の機能が正常に  
戻り、体の自然治癒力を取り戻していくことができます。

お茶の水カトリック学院の上原宏先生が、上部頸椎のズレの調整を  
背骨のズレを調整する事で実現できる方法を開発。



〈治療の方法〉背骨のズレと僧帽筋(肩の70%の筋肉)とアキレス腱の  
状態の悪さが比例するので、まずその部分を検査する。  
その結果、頸椎(首の骨)がどちらにズレているかを判断する。  
そして調整。たった5分背骨をゆらす(左写真)、腰から首のつけ根まで  
調整してゆくことで、首の骨をさわる事なく、首の骨が万全の状態になります。  
調整後、再度、肩とアキレス腱を検査し改善された事を確認します。

小さな子供から身体のご不自由なお年寄りまで、ソフトで気持ちよく安心して治療が受けられます。

テニスボールで肩コリ、腰痛、膝痛を解消しましょう。

- ① 膝痛... 仰向けになり膝の真裏にテニスボールをあてかう。なるべく奥に当てましょう。その時、ボールを挟みこように両手で膝下を押し30秒。朝昼晩1回。
- ② 肩コリ... 後頭部、髪の生え際にあるテニスボール2個で固定してものを強く押し、ゆっくり頭を上げる。左右1分1日1回。
- ③ 腰痛... お尻のまん中のぐりぐりした骨左右2カ所にあお向寝でテニスボール2個を当てる。(床と尻の間に) 1回3分1日1回。

テニスボール  
2個  
中  
です

- ✓肩こり ✓冷え性 ✓腰痛
- ✓むくみ ✓たるみ ✓筋肉痛
- ✓関節痛 ✓ダイエット

世界で  
たった10%  
高濃度に  
酸素が配合

マッサージオイル O2クラフト  
4月1日より消費増税により価格  
が変更になります。  
30ml 2400円 → 3600円  
100ml 7800円 → 8200円  
3月中にお求め下さいませ。

3月28日(金)~31日(月)まで4日間春休みとさせていただきます。

### 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