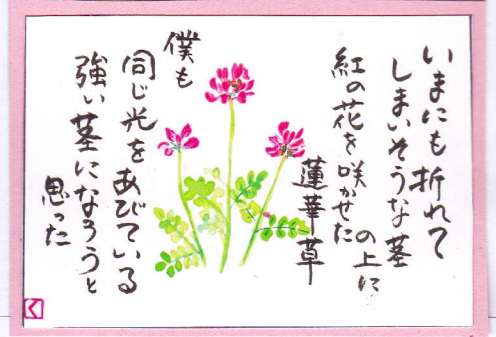


あ地  
健康なべした ワクワ  
月刊 職26年5月  
オ125号 みなさまに支え  
られて今までもこれからは  
目指します 生涯500号 ようく  
お願ひ討



桜の開花に続いて、端午の節句を待ちわびたかのように、ツツジ、花木が美しく咲いて  
います。みなさまいかがおすごしですか？ 4月23日、いつものように仕事をし、夕方妻は  
米沢へ戻りました。夜、長女から電話がかかて来た。「お父さん、今日は何の日か知ってる？」  
と聞かれ「ドキッ」そ、そういうば結婚記念日、それも20周年。「あはは、もちろん知  
ってるよ」とうわずいた声でその場をとりなし電話を切った。やばいっ！思い切り忘れて  
た。。。ならば週末家族お泊りで、バウの花束を渡そうと思いきや、それもスッコケて  
しまいました。いやはや、お恥ずかしい限りの忘れん坊です。家の片付けをしていたら  
昔の手紙が出て来ました。結婚前の2年半、妻、東京、私大阪の遠距離恋愛をしい  
た頃のものでした。当時私は勤めたい会社に住み込みで、携帯もパソコンもな  
からたので、公衆電話が手紙でした。その数131通（妻から27通）。そうなんです、  
自分で言うのも何ですが、マメ男でした。それが20年も経って……。反省と冷や汗の春です。

手紙と一緒に昭和60年5月4日の新聞の天声人語がありました。今から30年前  
 私が18歳の頃です。とても心に残ったので切り取っておいた物でした。  
 3才から11才まで病と向き合い短い人生を立派に生き抜いたある少女の実話です。

植木亜紀子ちゃん(あきこちゃん)は東京の植木家の次女に生まれた。三歳の時に発病し、急性白血病と診断された。両親は奇跡を願うのみだった。以後、小学5年の時まで入院をくり返しながら少女は病魔と闘った。「苦しい病床の中に、どうしてこんな平安があるのか」と少女を見守る教会の牧師が感嘆したほどだった。輸血、骨髄検査、せき髄注射、頭痛、難聴、肺炎併発、歯痛、足を襲う激痛、治療の後遺症で顔はふくらみ、髪の毛は抜け落ちた。「この痛みは何だよ、あたしばかりがどうして」と叫んだことが一度だけあったが、すぐ「ごめんね、ママ、だれも悪くないのよ」と謝っている。大人でも悲痛をあげるほどの太い針の注射に耐え、日記には「でもやってくれる先生のことにはやはりくまないので」と自分に言いきかせている。「あしたは痛くありませんように、もしも痛かったらそれにたえられますように」一方では、入院中の年下の少女を励まし、激励の手紙を書き続けた。一昨年の一月、容体が悪化して九回目の入院をする。ある日、病室から約百メートル離れた小学校から「あこ、あこ、がんばってえ」という声か風に流れて来た。あらん限りの声で叫ぶ級友たちの姿が屋上にあった。ペンフレンドの「車いすのおじさん」は「この少女の痛みを私に与えて下さい。私の命をこの少女に与えて下さい。」とあこのために祈った。三月、少女は息をひきとった。「ごめんね」というのが最後のことばだったという。その闘病記は本紙東京版で紹介されて反響を呼んだが、今度『あこちゃん』という一冊の本になった。少女は赤とんぼを見ながら書いている。「トンボは生きるのか、短いのでかわいそうです。でもトンボの短い一生でも楽しいことはあるでしょう。それが今の僕、と思うのです。」短い生涯をけがれに生きた少女には「静かな勇気」といえるものがあつたと思う。あすはこどもの日。

あなたと私が生きている今日という日は、生きたかった誰かの明日なのかも知れません。そう心に深く刻みながら一日一日を大切に生きてゆこうと『あこちゃん』に教えてもらいました。



福島犬募金箱からの  
 雨札とご報告 いつも  
 心あたたまるご支援と  
 ご協力をありがとうございます。今月は31,931円

お好みの輪! 大作戦  
 活動報告



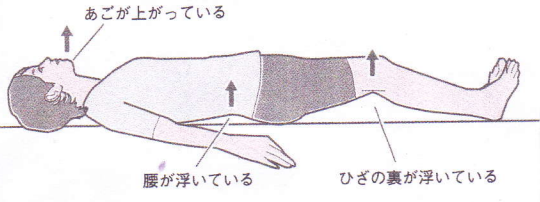
福島市南中央のお好み焼「かっちゃん」は、震災前から幼稚園、小学校、老人ホームなどに食育ボランティア活動をしつづけて、震災後は福島県内の仮設住宅などにも休日返上でお好み焼を作り届ける活動をされています。福島復興のシンボルお好み焼を、福島復興の力に、そんな思いあふれる「かっちゃん」に、心からのエールを送ります。



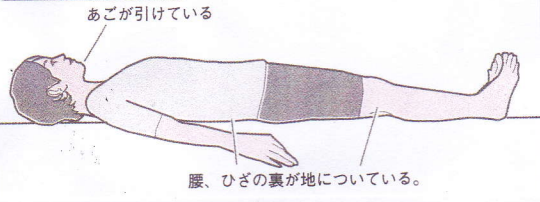
を東日本大震災の遺児及孤児(福島県)164名の方やふくしまの子ども達への支援としてのふくしま子ども寄附金(福島県庁)へ送金させていただきました。小説『日の出食堂』著者よりのご好意による本の収益金14冊分19,600円、広島お好み焼の店「かっちゃん」さんから5,000円、その他大勢の方々からご協力いただきました。

# 10年後も若々しく健康な体でいるために ~全身のゆがみチェック~

ゆがんでいるケース



ゆがみの無いケース



左右のバランス... イスに坐ってどちらのお尻に体重を感じますか  
仰向けに寝て体が床に全部つきますか?

枕がなくても違和感なく寝れますか? 枕がないと落ち着かない人は背中が丸く猫背です。  
アゴが上がっていませんか?

腰が浮いていますか? 腰が浮いている方は恥骨が低く恥骨が低すぎると立ち姿勢ではお尻を突き出し腰に負担がかかります。

膝の裏が浮いていますか? 浮いている方は恥骨が高く立つた時、1つ1つ腰で多くの人が腰痛、肥満になりやすいです。

## 正しい骨盤を立てる事を意識しよう。

1. 冷え・むくみ解消
2. 快眠
3. (ほこり)おなかも解消
4. 美肌
5. ヒップアップ
6. 美脚



骨盤が丸い 1つ1つ腰



骨盤を立てる



胸を張るのではなく、おへそを前に出すイメージで1回に10回骨盤を立てよう。

整体院 縁では、全身の痛みや不調を改善させる。そして若々しく元気な毎日をお過ごしに、骨盤矯正と首の頸椎1番、2番の矯正を行い、生活改善のアドバイスをいたします。

## 私の体験談 Mさん 女性 78才 左肩コリが解消しました。

20年前の左股関節手術で、足の長さに差があり、以来、慢性的に左肩、首のコリが長年ありました。頸椎矯正を5回程受けたら、最近ではすっかりコリが解消されました。

## 疲れを取る! 正しい睡眠/正しい寝返り

人が寝る時間 = 6時間 x 365日 x 80年 = 約20年間(つまり)

人生の1/4は睡眠をしています。

良い睡眠姿勢 = 寝返りかきちんとうてる = コリ、痛み、つかれ解消

悪い睡眠姿勢だと身体に不調を来す = 朝起きて頭痛、めまい

人は寝返りをする事で血液・リンパ流、関節液といった

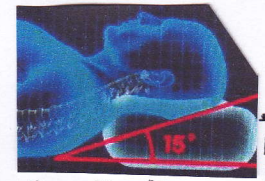
体液を体内に循環させることが大切。良い睡眠姿勢だと寝返りを30回以上うつ

良い睡眠姿勢のためにより

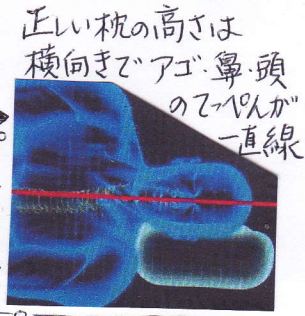
- (その1) 毛布の上に掛布団 X  
掛布団の上に毛布 O  
毛布だと身体にまとわりついて上手く寝返りできない。

- (その2) お風呂は  
半身浴 X  
首までかる O  
首の血液循環がよくなり良い睡眠

正しい枕の高さは



正しい枕の高さは仰向けで水平から15°上がった状態



そのため枕が必要

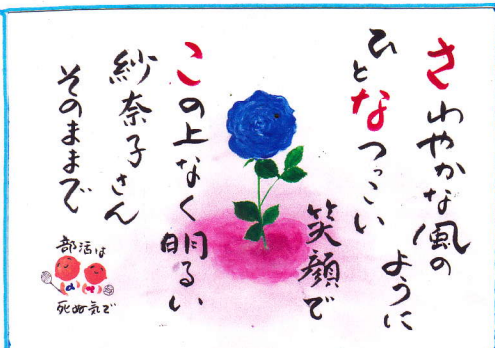
## 快眠ストレッチ



その① 仰向けで片方の肘を顔の横で90°に曲げ、もう片方手で肘を持つ。そのまま肘をおし、5カウント(息吐きながら)それを左右5セット



その② 仰向けで頭の下で両手を組む肘を立てる。くっつく両肘を外へ開く5回ずつで肩関節がしなやかになる。



世界でたったひとり。。。かけがえのないあなたの名前を呼ぶ「なまえ詩画」  
 先日、とてもとても嬉しいなまえ詩画のご依頼をいただきました  
 依頼主は高校男子。付き合っている彼女に心の底からの想  
 いを込めて死ぬ程愛しているんですと、彼女のなまえ詩画を  
 頼まりました。それぞれの部活動、悩み苦しみを越えてかえって  
 中きないと彼と彼女のリクエストの言葉「部活は死ぬ気で」  
 とても純粋な彼のハートがビンビンと伝わってきました。久しぶりに青春を感じました。お幸せに

<日本-おもしろい話> 歴史の時間だ。先生の質問に答えて。本能寺を焼いたのは誰だ？  
 山田、答えなさい。「僕じゃありません」  
 ・「ネズミを捕まえたぞ。大きいぞ」「本当か？」「だって、かぶせにザリから出ているシッポ  
 を見るよ。太いだろ？」「でも、短いから、そんなに大きくないんしゃないの」  
 「大きいよ！」「小さいよ！」「大きいよ！」「小さいよ！」といっていると中のネズミが「チー(中)！」  
 ・「青藤、どうして君は遅刻をしたんだ？」「すみません。夢をみまして、寝坊しました。」  
 「夢？」「はい、海外出張を命じられて、成田空港まで行って飛行機に乗ったんですけど、  
 なかなか出発しなくて、ハット気づいたら寝坊してました」「ダメじゃないか。で、とりの田中君。  
 君はなんで遅刻したんだ」「はい、わたしは彼の見送りに行ってまして」



小説「日の出食堂」  
 福島市の小学校の校長先生が  
 小説家としてデビュー作！  
 ふくしまの復興を想い描い  
 た感動作！  
 5月1日、文芸社より全国発売。  
 是非お読み下さい！

営業日変更のお知らせ  
 5月より、福島院、金曜日も営業させていただきます。(金曜日は院長対応のみ)  
米沢院、金曜日は副院長対応  
 となります。何卒よろしくお願い申し上げます。

**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 ¥3600(税込)  
 100ml ¥8200(税込)



◆営業時間: AM 8:00~PM 8:00  
 ◆営業日 福島院 火~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