

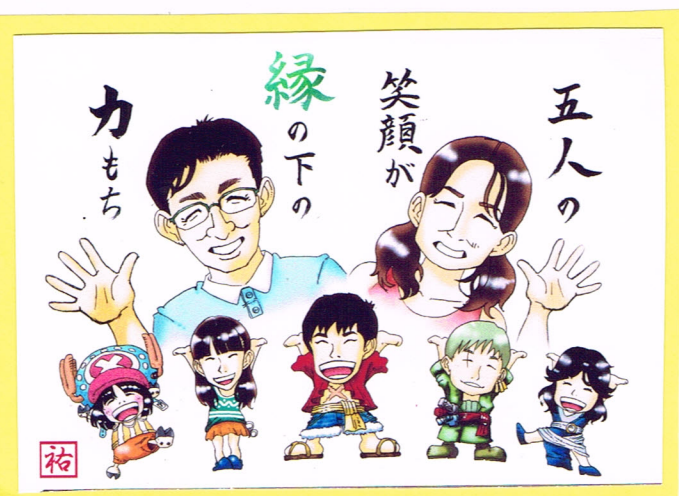
みなさん、ギネス記録のクローバーは果たして何枚なのでしょうか？調べてみました。そのクローバーは日本の若手県花巻市で発見(2009年5月)されたのだそうです。その数、何と!! 56枚!! 一体どんなの〜? こんな〜! です。0.5~1.5センチの葉が何枚も層になって重なり、全体で4センチ。60年クローバーを研究し、多い葉を自然交配で掛け合わせ、葉の数を増し、85才で遂にそれまでの自身の発見(18枚)を遥か上回る56枚の発見をされたそうです。きっと60年間毎日念じつづけて葉が開いたのでしょう。



クローバーといえば「四つ葉のクローバー」水野敬也著・文響社という本があります。前作「四つ葉のクローバー」の意味に重ね合う、4つの短編の本。著者は170万部のベストセラー「夢をかえすゾウ」を書いた人です。幸せとは? 成功とは? 笑って考えさせられ、少し泣ける素敵な本です。その1つ「深沢会長の秘密」から一部ご紹介してみます。



「フロントアグループ会長の深沢響に会える事になった私は緊張していた。一代にして財をなした深沢から「この世界に存在するたった一つの成功法則」を聞きたいという人間が後を絶たず、幸運にも会える事になったのだから無理もなかった。しかし、会長室に通されて見たものに私は仰天した。スーツ姿の馬だったからだ。約束のニンジンを渡しつつ、深沢に「成功法則」を聞くと、その答えは「頑張る」の一語だった。さらに聞くと深沢はこう言った。「頑張らずに成功しよう」とするのではなく「どうしたら頑張れるか」ということに目を向けることだ。人は何かを我慢することが出来ず、だから多くの人頑張ることに挫折してしまう。大きな願望で小さな願望を従わせることが出来ず、唯一自分の行動を支配できる方法なのだ。大きな願望を心に育てるには想像、例えばかのビル・ゲイツは世界中の家にはパソコンを置くという想像に夜も眠れなかった。このような想像が、やがて「頑張らなくてはならない」から「頑張らない」に自然と変わってゆくのだ。その事に一番最初に気付いた馬が私だったのだ。「私は願っている。私の走りだけでなく、私の教えが君に深い影響(ティープ・インパクト)を与えることを。」そして、君だけのニンジンを用意なさい。誰からも邪魔されない。君だけのニンジンをや。そうすれば、今はまだ大穴かも知れない『2-4』が、世間を驚かせる日もそれほど遠くはないはずだ。私は、ようやく気付いた。深沢が、沢山の努力をし頑張った伝説の名馬であることを。



米沢市の高橋様(デザイナー)へ、結婚祝いになまえ詩画”をプレゼントしたら、御礼に5人の子供達(漫画)のそと私と妻の似顔絵を下さいました。超感動! とても似てるのでびっくりでした。毎日、飾って眺めながら、みなさまを笑顔でお迎えしたいと思っております。これからもどうぞよろしくお願いいたします。高橋讚ありがとうございます。どうぞお幸せに!!

美容や健康に大事な「股関節」 「股関節がカチカチ鳴る」「歩くときだるい」 ご注意下さい

股関節痛の予備軍は女性に多くおよそ400万人とも言われています。知らず知らずに行進している関節の異変を探り、股関節を痛めない為の日常動作や、手軽に出来るトレーニング法紹介。

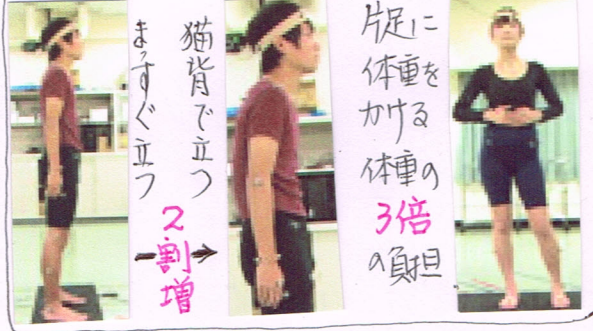
「変形性股関節症」… 正常時、関節の間の軟骨がすり減るか、体質的に股関節の腸骨へのはまりが浅かったり、深すぎたりして、軟骨がすり減り、違和感を感じるようになります。進行して痛みもつなかります。

「あなたは大丈夫!? 股関節チェックリスト」.

1. 床や椅子から立ち上がる時や、長く歩いた時、股関節に違和感がある
2. かつて(もしくは今) 激しい運動をしいて、時々股関節に違和感がある
3. 靴下を履くことや足の爪を切ることが困難になってきた。
4. 椅子に座っている時に、脚が組みにくい
5. 歩き方が変だと言われた事がある。
6. 時々股関節が鳴る

以上のうち1つでも当てはまると、股関節の異変の可能性がります。3つ以上で「変形性股関節症」の初期と言われています。特に1〜3に1つでも当てはまると初期〜進行期の可能性高い

股関節にかかる負担



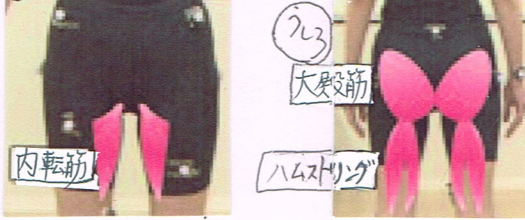
片足に体重をかける体重の3倍の負担

そこで、股関節に負担をかけない「グッド歩行」



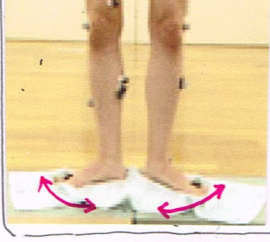
姿勢はまっすぐ。カカトからゆっくり着地する。

股関節まわりの筋肉を鍛えて「股関節を守る」方法

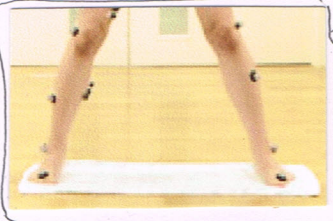


股関節周辺の主要な上の3つの筋肉を鍛えましょう。

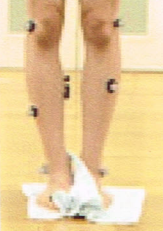
体操No.1.



床に敷いたタオル上でカカトをつけて立ち、つま先を外側や内側に向けてることをくり返す。1日に5〜10回、痛みを感じない程度に



その2



床に敷いたタオル上で両足を肩中に開いて立ち、足を閉じたり開いたりをくり返す。1日に5〜10回。



5月の連休を利用して「えんぴつ画」に挑戦してみました。というのも、感動小説「日の出食堂」(5月1日、文芸社より全国発売)の作者、岬治郎さまから、詩集「日輪草」(ひまわりの別名)の挿絵のご依頼をいただいたのでした。一つ一つの詩のイメージに合うように描いてみました。かげの所の濃淡を表現するのが難しかったです。詩集の出版かとても楽しみです。





花伝社

日本人として考えたい。今までと今、そして50年、100年後の子供たちの為にどんな国であるべきか
 そんな事を考える上で良いヒントになる本が発売されました。**「100年前からの警告」**花伝社
～福島原発事故と朝河貫一～ 福島出身の朝河貫一は、封建制研究の世界的権
 威で、日本人として初めてイェール大学の教授になった。明治～昭和にかけて活躍した
 人物です。日露戦争勝利後、一時の国利を求め大国主義化してゆく日本に警告を
 し、第二次大戦回避に奔走した人です。その時に「変わらなかった」日本と同じ状況か
 ら3.11後の原発事故にもつながってしまった事を、原発事故被災者でもある福島県の
 高校教師 3人の方が、朝河氏の生き方と哲学を巡りながら分かり易く解説、書き下ろされた本です。
 国会事故調査委員会委員長・黒川清氏推薦！「朝河貫一の警鐘を受けとめていけば、原発事故は起こらなかった。」



**こんにちワン!! 福島犬募金箱です。いつもご支援とご協力を下さり
 本当にありがとうございます。**先日(6/3)福島観光復興プロジェクトとして、中国
 に向けて情報発信されている会社さんから、福島犬が取材を受けました。海外
 の方々がこれからの福島に期待を寄せてくれるきっかけになればいいなと思います。
今月は10789円をふくしま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。
震災孤児遺児そしてふくしまのこどもの未来への活動基金となりました。ありがとうございます。

ほっ!! とするおもしろ話のコーナー

- ・「母ちゃん、パンツ破けたよ」 「またかい(股かい)?」
- ・「お父さん、あなたのお子さんがカンニングをしましてね」
 「証拠があるんですか?」 「はい、ここに答案用紙が二枚あります。こちらはおたくのお子さん
 のもの。こちらはとまりの子が書いていたものです。問題は、大化の改新は何年か? です。
 とまりの子の答案用紙には、わかりません、と大きく書いてあります。おたくのお子さんのには、ほくも
 わかりません、と書いてあります」
- ・「お医者さん、右足が痛いので検査して下さい」 「今、レントゲンをとりましたか? 病気ではありませんね
 お年のせいでは?」 「そんな馬鹿な。右足の痛みが、年のせいなら、左足だって同じ年ですよ」



縁の
と根性
桑の木に
実が初実

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