

新年あけましておめでたうござい封。今年も皆様の明るい笑顔にお目にかかり封よう  
かけかえのない健康づくりにお役に立て封ようにかんはて参り封。ヒラせよう封お願い  
いたします。犬もか、長男長女の合格祈願に、亀岡文殊(高畠町)へ行きました。何でも  
京都の切戸文殊、奈良の安倍文殊と並んで日本三文殊の一つた封で、智慧を授ける文殊  
菩薩が祭られていました。もんじゅ様は、願封事を叶える為封、きつて一所懸命働封  
くれているでしょう。一方、高速増殖炉(核燃料サイクル)もんじゅは2度の事故で運転封止  
封、实用化の見込封も立封ていません。ヒラやら原発には「もんじゅの智慧」は働封かないよう封です。封封、  
お正月、子供封と小野川スキー場へ行き、3女封と封りすべり封をして、何度も転倒封しました。その脇  
封で何やら小さく丸封い物体封が雪の上封にいつ封か転封がっていました。5封リ程封の普通  
封サイズ封の中で封ただけ1cm程封もある見封た事封ない程封大きい封がありました。(写真封参照)  
封、娘封と私封が転倒封した脇封にいた封のは、本物の封てんとう虫封だった封です。(笑)





動かないでいるので死んでいるのかと思って触ってみると、ゆくり足が動きはじめたじゃありませんか  
 冬でもてんとう虫は生きていられるのだろうか？と思い調べてみると、どうやら集団で冬眠す  
 るらしいのです。しかし、冬眠しているはずのてんとう虫が、一体どこからどうやってスキー場の  
 雪の上にやって来たのか？当日は吹雪だったのを近くの森林から飛ばされて来たのかなあ  
 と、謎は深まるばかり！娘と転倒した時のてんとう虫との出逢いに  
 びっくりと感動の元日でした。冬眠でねまっていた所を風に飛ば  
 され、触られて起こされたてんとう虫の動きを娘と見つめていて、小さ  
 くても生きるいのちはすごいなあと思いました。よく、鳥などの動物  
 は死に場所を選んで、なるべく人目のつかない所で亡くなる。だから私たちが死骸を見る事  
 が少ないんだ、と聞いてそう信じて来た私です。実は、そうではなかったのです。ほとんどの動物  
 は弱った所を天敵に襲われたり、死んだらすぐに食べられてしまうのです。それでほとんど見掛  
 けることがないのだからです。つまり 私たちが出逢ういのちは、大自然の生存競争で生き  
 延びた一部だと言えます。だからこれ、私たちが出逢ったいのちは、どんな生き物であれ  
 尊敬に値しますし、私たちが生きてる事も、萌生も考えることは、実はすばらしい事なの  
 だと言えるのです。皆様のとの出逢いに心から感謝しつつ毎日を過ごしてゆきたいと思っ



<新春お笑い劇場へようこそ>。美容整形外科に行きました。待合室でなにげなく上を向い  
 ていたら額に書いてありました。'失敗したっていいじゃないか。人間なもの'

- ・最近孫に「高いたかい」ができなくなりました。無理しないで下さい。下手にかんばると、自分  
 が他界してしまいます。
- ・病院に杖を忘れて来たおいちゃん。自転車で取りに行った  
 出会った頃の妻は食べたくなるくらいかわいかった。あれから40年！今、思うのは、あんとき  
 食べておけばよかった。すっぴんと、すっぴんほんの女家が怖い！！
- ・出会った頃は主人の顔を見ているだけでじかときめいたもので、あれから40年！  
 今は顔を見ているだけで不整脈です。
- ・人間なんて新詮、おしめにいじり、おしめに終わる。生きてます。
- ・新々昏時代は手を取っ合いながら生きて来ました。あれから40年！今は財産を取っ合いながら
- ・豊かな教養、あふれる美貌、こぼれる脂肪！



お正月プレゼントのお知らせ。健康は足もとから！！  
 冬の冷え、むくみから体を守るには、まずお腹をあたため  
 る事(腹巻きなどで)そして、両足首の内側、外側から15cmの  
 上までに4カ所の血行を良くするツボが存在します。それを暖めると  
 体温が下がりにくく免疫アップになります。そこで、シルク二重  
 編みの足首ウォーマーを1月中ニ来院の方にもれなくプレゼントさせていただきます！！



ひまえ 詩画の世界へようこそ おかげさまで、多くの方々からご依頼をいただいております。  
 "たったひとつ" かけがえのない あなたの名前を詩画にして送ります。



"けんいちとあや"様ご夫妻と赤子の"りょうた"さんへ  
 このご家族のご友人の方からご依頼でした。  
 病気と高齢で難しいと言われた子が授かり、  
 未熟児で産まれたお子さんが大きく育って欲しい  
 との思いをお聞きし、大空のイメージと花&  
 お地藏さんを入れさせていただきました。



オ-子"はやせ"くん  
 誕生祝いに!!  
 ご主人が新幹線が  
 好きで、はやぶさの  
 ような立派な子に!  
 との思いを伺い列車  
 を描きました。



米沢市のP様が従業員のご家族へのプレゼントにご依頼下さいました。  
 3人のご家族の絆をイメージさせていただきます。  
 ありがとうございます。

名前に入れられた想いや、お一人お一人の人生ドラマに触れながら楽しく描かせていただいております  
**ひまえ 詩画** ハガキサイズ(額入り) ¥4,000- 6切(A4類)サイズ ¥7,000-  
 ご出産、ご結婚、還暦、入学、卒業などのさまざまな記念日のお祝いとしていかがですか?

**えてがみ 展示会 延期のお知らせ** --- 前号にてご案内しておりました、福島市飯坂の  
 "ギャラリー美術館 泉ふくろう"さんで今月から開催予定の展示会が延期となりました。  
4月から 約3ヵ月間の開催となります。お詫びと訂正いたします。どうぞよろしくお願い  
 いたします。

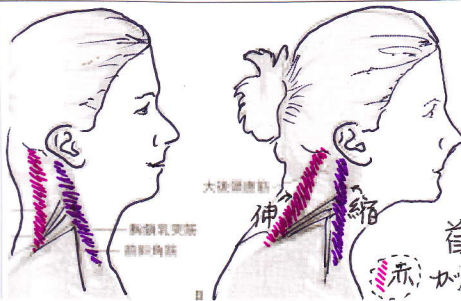


**福島犬募金箱** からの ご報告と御礼 いつもありがとうございます。  
 今年もどうぞよろしくお願い申し上げます 7/21 今日 13768円を福島  
 県に送金いたしました。東日本大震災ふくしま子ども寄附金として被災孤児24名  
 被災遺児170名の方々への給付金や、ふくしまの子どもたちが笑顔に甘み夢  
 を諦めることなく将来へ希望をもつ、逞しく成長する為の基金として役立  
 てられます。この福島犬は石膏で出来た15cm程の大きさの募金箱です。製作者は浅見  
 健一さんです。震災前、県立美術館の教材として型作りを依頼された浅見さんが震災後  
 何んとか困っている子供たちの為に役立てられないものかと、募金箱にする事を思いつき  
 作成し、全国に広まりました。その製作者 浅見様から 4222円募金していただきました。  
 その他、ご協力いただいた多くの方々へ感謝いたしますと共に、未来を託す、ふくしまの子供  
 たちに、その思いがいっぱい伝わりますように願って止みません。今後共々よろしくお願い申し上げます。

**(健康ワンポイント)** 耳たぶにシワのある人は動脈硬化を起している。耳たぶには、動脈の毛細  
 血管が集まっています。動脈硬化で血流が減少し、耳たぶの脂肪が萎縮してシワになる。  
 耳たぶにシワのある人とない人を比べると、心疾患での死亡率が3倍。予防には適度な運  
 動を、元々バランスのとれた食事をとりまよう。



**頭(顎)の姿勢(位置)で身体の調子が決まる!! 身心の不調、自殺やうつ病に姿勢が影響。**



首が前に突き出した姿勢(猫背)だと首の前側の筋肉(胸鎖乳突筋)が縮み首の後側の筋肉が伸ばされた状態。

現代はデスクワークが多い上に、パソコン、携帯電話、ゲーム等の利用で常に頭を前に傾けた姿勢が多い。

昔の偉人(日本人)は腰骨が立ち顎を引いた立派な姿勢だった。

現代は体格はよくなったが姿勢が悪くなった。



頭部が5センチ前に出るごとに、頭から頸、肩にかけての筋群にかかる負荷は4キロずつ増加すると指摘されている。デスクワーカーでは、平均5~6センチ前に出ている人が多く、専門職(パソコン)の人で6~9センチも前に出ている人も少なくない。例えば、体重60kgの私が、頭10センチ程前に出ているとすると、頭の重さを足すと20~24kgの負荷がかかることとなります。ポリング20Lの水を数時間も支えていることになるのです。その結果、首、背中、腰といった体の背面の緊張が高まり、筋肉が硬くなり、血管、神経が締めつけられ、関節に負荷がかかって痛みます。そして、内臓が圧迫され、消化器系、循環器系に支障を来します。さらに、大脳のデオキシヘモグロビンの分泌が滞り、精神状態もネガティブになってしまいます。そこで、顎を引き、頭を肩の真上に乗せる理想的な姿勢を実現させる

ための「**テンタツ**」というエクササイズがおすすです!!



1. まず、イスなどに座ります(立位でもOK) この時、出来るだけ背筋を伸ばして座して下さい
2. 人差し指をアゴの前にそっと当てます
3. 指からアゴが離れるように、ゆっくりとアゴを引きます。この時、下を向いた首を短くするようにアゴを引くのではなく、首を縦に長くするようなイメージでアゴを引くとよいと思います。
4. アゴを引いた状態で3~5秒保持しましょう。これを数回くり返します。

座っていると、頭のつけ根が重くなってくる人や首が疲れやすい人は是非お試しください

よかた 逢ふに 素敵、最高は顔、笑ふ、さる、させ、気持、善き、言ひ

**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