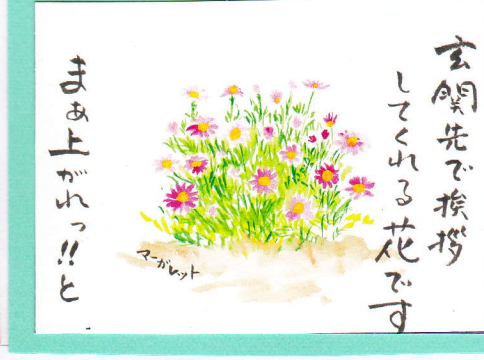


あゆみ  
健康だんじり 第135号  
月刊ワクワクニュース  
平成27年3月  
みなさまに支えられて  
いままでもこれからも  
目指し封生涯500号!!



みなさま こんにちは。弥生3月 卒業式のシーズンです。我家は長男が高校を、長女が中学を卒業します。それぞれが、人生の新しいステージに向けて歩みはじめてゆきます。震災から4年。私共家族は避難生活を終え、3月23日に福島へ帰ります。長い4年間(1460日)でした。避難を決めた当初、放射能から離れる事が出来ても、家族の心が離れてしまうのでは？雪国で暮らして中けるのだろうか？と、そんな不安の渦の中、子供達が、避難していた日か、昨日の事のように思い出されます。そんな中、福島の皆様には「大変だと思っけど、きつと帰って来てね」と励ましていただきました。そして寒い雪国の米沢の皆様はとてはあたたく受け入れて下さいました。雪降り早朝からシャベルカーで除雪し、末娘を幼稚園に迎えに行き下おた「さくらいん」遅くまで子供を

預かって下さった幼稚園、学童の先生方、"子供さんにはいっはい食べさせてね"と玄関先に野菜や食べ物を届けて下さったご近所の渡辺さん、アメニターの高橋さん、息子を高校まで送り届けて下さった西山さん、サッカークラブのみなさん、娘を保育してくれた黒澤さん、あなたかい励ましのメッセージを与えて下さった米沢興譲教会の諸先生方。そして、見ず知らずの工地から来た整体院 縁に何度も足を運んで下さった 米沢院のお客様。出逢うべくして お世話になった 皆様 一人一人のおかげで この4年間を何んにか過ごすことが出来ました。本当に本当にありがとうございます。

そして一言 私事で恐縮ですが言わせて下さい "妻よ、子供たちの健康の為に、よくあの栗子峠の雪道を命がけで通いました。本当にがんばりました。おつかれさま!!" 皆様から与えていただいた宝物を胸に、これからは福島で、少しでも"ふくしま"の役に立てるように 家族の暮らしを再スタートさせていただきます。

これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。

<福島院 リニューアルのお知らせ>



築60年が経ち、震災で傷んでしまっていた 妻の祖父母の時代からの自宅兼整体院を、店舗部分だけを残して 新築させていただきました。地下に、1トンの備長炭を埋設し、環境を改善しマイクスインの多い空間にしました。建物は、合板、集成材、ポド、など化学物質を使用しない無垢材と漆喰(しっくい)のみを用いた健康的な素材なもので出来ています。1階入口には 詩画展示室を設け、私の詩画と、地域のみなさまの展示品を飾らせていただき、文化的なスペースに活用したいと思っております。

今までのお店は 解体し 駐車場(4台)となります。みなさまに、より癒しと健康をご提供させていただけたら、この上ない喜びです。



「じかほ」とする詩画展のお知らせ  
 福島駅西口ビューホテル北向いの  
 荘内銀行福島支店さんにて  
 「春が来た」をテーマにロビー展を開  
 催させていただきます。～3月20日  
 まで  
 どうぞ見てやって下さいませ



福島犬募金箱からのご報告と御礼。いつもじ暖かいご支援とご協力を誠にありがとうございます。今月は11,220円を、東日本大震災ふくしま子ども寄附金として福島県へ送金させていただきました。将来を担う震災孤児 遺児の方々への基金として活用されます。これからもどうぞよろしくおねがいします。

<心に響く話> 一粒の豆よ「ありがとう」

ヒロインは一人のお母さんです。二人の子供が小学校低学年の時、ご主人が自動車事故に遭遇しました。ご主人はおそくなりに、相手も重傷、不幸は重なり、ご主人は加害者となってしまったのです。弁償の為家と土地を売却払い、知人の家の納屋に住むことに。六畳一間に裸電球、煮炊きは七輪に火を起こしてすこしました。お母さんは朝五時から食事の支度、六時から近くのビル全館清掃し、午後は子供の通う小学校の給食の手伝い、夜は料亭の皿洗いと休む間なく一年中働きつづけました。二年もすると疲労は極限に達し、いつかの事子供と一緒に死んでしまっただ方がましと思ひ詰めるようになりました。

ある日のこと、お母さんは一通の置き手紙を書きました。- お兄ちゃん、今夜は豆を煮ておかずにしなさい。七輪に火を起こして、お鍋に浸した豆を煮て、柔らかくなったら正油を入れなさい。薄いせんべい布団に体を寄せ合せて眠っている子に布団を掛け直し、出掛けました。疲れ切ったお母さんは多量の睡眠薬を買い込んで家に戻りました。薄暗い豆電球の下で二人は眠っていました。お母さんは、どうしたらこの子達に睡眠薬を飲ませる事ができるのか、恐ろしい空想が頭の中を駆けめぐりました。無理心中を計ろうとしたのです。

その時、ふとお母さんはお兄ちゃんの枕元に紙を見つけました。そこにはこう書いてありました。

- お母さん、おかせいなさい。お母さん、ボクはお母さんの手紙にあった通りに豆をにました。豆がやわらかくなった時に、おしょうゆを少し入れました。夕食にそれを出しやたらお兄ちゃんしょぼくて食べられないよと言って、弟はごはんの水をかけて、それだけ食べて寝てしまいました。お母さん、ごめんね。でも僕はほんとうに一生けんめい豆を煮たのです。

お母さん、あしたの朝でもいいから、僕を早く起こして、もう一度、豆のにかたを教えてください。

お母さん、今夜もつかれているんでしょう。お母さん、僕にちたために働いてくれてありがとう。おれが、



読み終わった時、お母さんの目からはとめどなく涙が溢れました。「お兄ちゃんありがとう。お母さん、一生懸命生きて行くわよ。」お母さんはそうつぶやきながら、お兄ちゃんの寝顔に頼ずりをし

弟にもしました。納屋の隅に落ちていた豆の袋を取上げてみると、煮てない豆が一粒入っていました。お母さんはそれを指でつまみ出すと、お兄ちゃんが書いた紙に大切に包みました。

その時からお母さんは紙に包んだ豆を、いつも肌身離さず持っています。それから十数年が経ち、お兄ちゃんには子供ができて、弟は今度結婚されるそうです。お母さんは、今でもハンドバックの中に、あの一粒の豆を大切にしまっています。豆の事はお兄ちゃんには話していないそうです。お母さんはこう言います「私が本当に死ぬ時に、あの子にありがとうを言うために、それまではそと自分だけのものにしておきたいと思っています。私の人生の最高の宝物です。」

- いま日本の空の下に、一粒の豆を抱んだ紙を大切に身につけている

お母さんが、どこかに一人いるのです。

~鈴木健二著 ありがとう物語 卍~

お笑い劇場でホッと一息!! 中高年の奥様へ! 大切な事は自分より若くて美しい人に近づかない事です。

- 牛乳を飲んでいる人よりも、配っている人の方が健康だそうです。
- 私はハーブなんです。父が腰痛で、母が糖尿です。
- この動悸昔は恐で今病
- 帰皂して うがい 手洗い 皿洗い
- きれいだと ほめてもらった胃の写真
- 「連れ合い」も 10年経ると「つれない」に
- 粗大ゴミ と言う妻は 不燃物

脳の疲れに気付いていますか? ~九州大学 藤野教授が唱える「脳疲労」の事が注目されています。情報社会の現代、パソコンなどを使い、脳疲労のリスクが益々高まっています。

- 「脳疲労度」の自己診断 11カ条
1. 夜中に目が覚めたり、用もないのに朝早く目覚める
  2. 寝付きが悪い
  3. 食事がおいしいと思わない
  4. 便秘する
  5. からだを使わないのに1と1とだ
  6. 気持ちが沈んで暗い
  7. 希望が持てない
  8. 考えがまとまらない
  9. 言う事
  10. 不安だ
  11. 自分は価値がない人間だと思う

以上の11項目について「A. 毎日ある」「B. 週に2-3回ある」「C. 週に1回未満」でチェックする。Aが1つ以上 または Bが3つ以上あれば 重度の脳疲労。Bが2つなら 中度 1つなら 軽度。Cだけしかない場合は 脳疲労になっていない。中度以上の方は 治療が必要。

脳疲労の解消法 ... 目から入ってくる情報を遮断する。昼でも1分ほど目を閉じてアロマ香いや音楽を。おめに深呼吸する習慣を身につける。(脳の酸欠が疲労の原因)

脳疲労を改善し、ダイエットも出来る BOOCS 食事法 = 1日1快食

食べる罪悪感から脳を開放し楽しんで食べると、脳疲労が減少し、味覚が正常化し脂っこい物、味付けの濃厚なもの等を大量に求める事が自然と少なくなってゆく→やせられる。ゆっくり食事できる夕食に、食べたい物を好きなだけ食べる。次の日の朝は水分食中心。昼は軽め(お茶、黒砂糖、りんご、おにぎり、うどん、そばなど) 夕食の快食のために少しセーブする。

お知らせ 3月22日(日)をもちまして米沢院を閉院とさせていただきます。長らくのご愛顧誠にありがとうございました。月~土まで福島院のみとなります。(4月1日より)

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

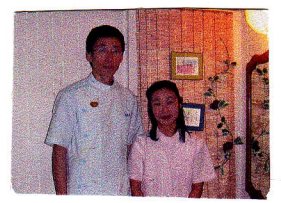
◆営業時間: AM 8:00~PM 8:00  
◆営業日 福島院 火~土曜日  
福島駅から徒歩8分、旧高湯街道沿い  
福島民報社から西へ300m  
米沢院 日・月・金曜日

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 ¥3,600(税込)  
100ml ¥8,200(税込)



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