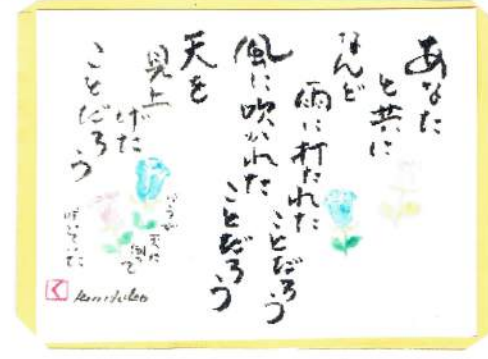
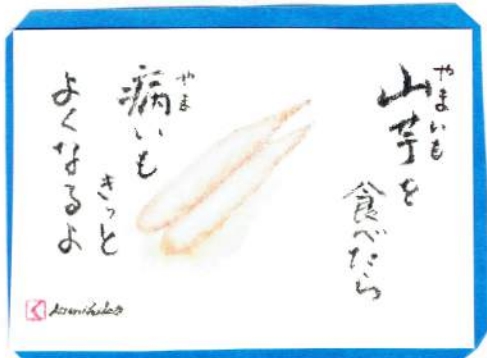


健康だべした 138号  
月刊ワクワクニュース  
平成27年6月  
みぎやまに支えられて  
いまでも せと 汁からも  
目指しす 生涯500号



みなさん こんにちは。水無月6月を迎えいかがおすごしでしょうか？よく、ジュニアライド(6月の花嫁)を耳にしますか、どんな意味があるのでしょうか？  
欧米では6月の月名の「JUNE」は、ローマ神話で結婚や女性の権利を守る女神「JUNO」に由来していて、6月の結婚＝生涯の幸せな生活と信じられて来たそうです。先日、結婚式場にお勤めのお客さんが「6月は婚禮の仕事が40件もあり大忙しです」と言っていました。倅せな事がいっぱいひろがるようで、嬉しくなりました。結婚式と聞くとあるエピソードを思い出しました。「夢？で見ん父の涙」というお話です。  
「私がまだ幼稚園の頃、夜中、不意に目が覚めると父が覗き込んでいて、急に泣き出した。大人が泣くのを見るのはその時から始めて、その上、父はとにかく強くてかっこいい！と信じていたのですごくびっくりした。その後、何度か父に、その時のことを聞いてみたけれど「夢でも見んたらう」としか言わなかった。

それから20年以上の歳月が流れたある日、父について白状した。  
 当時、とにかく忙しい職場につとめていた父は、朝は私が起き出す前に出勤。夜は就寝後に帰宅する毎日だった。私の寝顔を見るのが日課で、このままでは娘に顔を忘れられてしまうと不安に思っていたらしい。そんなある日、いつものように寝顔を眺めていると、私が突然目を覚ましてしまった。「まずい、良く寝ていた子を起こしてしまわぐずられるかも！父が焦っていると、私が寝ぼけ眼のまま「おとうしゃんば!!」と言ってニッコリ笑ったらしい。ろくに顔を合わせることも出来ず、たまの休みにも疲れ果てて寝ていることが多い。しかも、こんな夜中に起こされて、それでもこの子は、自分の顔を見て喜んでくれるのか、こんなふうに笑ってくれるのか、と思ったら、愛はかこみ上げて思わず泣いてしまったらしい。それかどうしても取すかしくて、照れくさくて、どうしても本当の事が言えなかった。私の結婚式の前日、父に挨拶すると「実は…」と、父がその時のことをそっと打ちあけてくれた。その言葉に、なつかしい父との思い出が心にひろがって、涙かこみ上げて来た。「お父さん本当にありがとう……忘れられない私の宝物。」

肩こり・腰痛・慢性的な頭痛・目の奥の痛み・歯の痛み・歯ぎしり・あごの痛み 前胸部の張りや痛み・肩甲骨まわりの張りや痛み・猫背・手の指先に力が入らない・朝起きたとき、疲れがとれない・いびきで悩んでいる・めまいや立ちくらみに襲われる・プチうつのような症状

「3つ以上当てはまる」と答えた人は、ある共通の原因があります。それは「首」。もつという「首の姿勢」の悪さです。「首姿勢」を正すことで、あなたの人生を変えていくことさえできるのです。例えば、猫背に悩むほとんどの人は猫背を改善しようとする、「背筋をピンと伸ばす」感覚で、身体の後ろ側を伸ばして改善しようとし、それでもなかなか治らない人は、矯正ベルトなどを背中側にあてたりします。しかしそれは誤った思い込みです。体は首から腰にかけて、骨のブロックが連続して積まれています。それが大きく「首」「胸」「腰」の3つに区分されています。そのため、猫背を治し、姿勢をよくしたいなら、重心を意識してリラックスして立ち、「首を起こす」ことが大切なのです。猫背を治すには、「首を起こす(顔を上げる)、胸を開く、お腹を引っ込める」という3秒の動作をすることで改善できます。これによって、頸椎(首の骨)を伸ばすことができるのです。そして、上に示したようなあらゆる症状改善につながります。

中心に体の軸、首から骨盤までを支える骨(背骨)

**3秒で首の改善方法**

顔を正面に向け、軽くアゴを引いて目線を下げる。まず首を起す。



首のうしろ側のひびを感じる。

胸をグッと前に張り出して起し開く。



右手の親指と中指を鎖骨を押し下げる。

お腹をグッと引っ込め尻の穴を締める。



7本 頸椎  
12本 胸椎  
5本+仙骨 腰椎



短命には共通点があった!! 「早死にする人」ランキング発表! 予防医学博士 石川善樹氏

1. 他者とつながりがない人 --- 「友達がない」「家族がない」「結婚していない」 **つながりが寿命を左右する**
2. 笑顔が少ない人 --- アメリカのプロ野球選手の寿命調査。自然な笑顔写真の人は7才位長生き。
3. ポジティブすぎる人 --- ポジティブすぎる人は目の前のリスクを過小評価してしまうので、体調管理が出来なかったり事故に遇いやすい。ポジティブ:ネガティブ=5:1位が適切
4. 低学歴な人 --- 低学歴な人ほど地位、収入が低く、他人と比較してストレスが大きい。

〈私の体験談〉 1か月以上つづいた右膝の痛みから解放されました Tさん女性 50代

海外旅行の帰、飛行機で3時間程右足だけあぐらをかいた状態で坐っていました。その直後から約1か月、右膝がとてつ痛くなった状態が続きました。正座は出来るのですが、痛みがあり(膝裏を中心に)立ち上がって右足が一歩前に踏み出せない程でした。我慢の限界を感じ、縁さんで整体&リンパマッサージを受けました。帰る時はとてつ軽くなり、痛みも半減しました。それから1週間経ちました。ほとんど違和感なく日常生活を送れるようになりました。(談)

(院長からひと言) Tさんは以前、腰を悪くされていました。腰から膝へくると言われている通り、骨盤のゆがみ、右尻部(股関節)の負担から、結果的に膝に痛みが出てしまったようです。Tさんには、右足だけ曲げるクセがあり、骨盤が右崩れすぎてしまっていました。回復されよかったです。

# 復興 願い込め制作

震災からの復興を願って作られた作品などを集めた特別企画「切り絵と絵手紙の物語」展が福島市飯坂町のギャラリー「泉」で開かれている。6月25日まで。

浪江町出身で今年4月に病気のため亡くなった切り絵作家、渡部弘之さん(享年69)と、福島市在住の絵手紙作家、松井国彦さん(48)の原画計約100点が展示されている。

松井さんは、浜松市出身。妻の古里である福島市で約10年前から、オリジナルのメッセージを添えた絵はがきを描き始めた。震災後に妻と子供5人は山形県米沢市に自主避難し、今年4月から福島市で家族と暮

福島で25日まで

# 切り絵と絵手紙特別展



らしている。作品の中には、二重生活の中で感じた自身の心の葛藤を表している作品もある。松井さんは「見た人の心がほっとしてもらえよう」と思っ制作した。少しでも笑顔や元気を与えられれば」と話した。絵手紙のポストカードは、収益の一部を震災孤児らを支援するための寄付金に充てている。

渡部さんは震災後、南相馬市で制作活動に励んだという。舞子や騎馬武者などを題材にした作品が並び、細やかな手作業が光る。

2人の作品は、福島市立中学の校長で作家活動もしている黒須智則さんの小説の挿絵などで使われていることから企画が実現した。

入館無料で午前9時〜午後4時。日曜、祝日、新聞休刊日は休館。

【小林洋子】



みなさまの「ホッ!!」としたひとときにお役に立てます様、ギャラリー「ふくろう」さんへのご来場お待ちしております。



福島犬募金箱からのご報告と御礼です。いつも心あたたまるご支援ご協力をありがとうございます。今月は8580円を東日本大震災ふくしまこども寄附金として福島県内の震災孤児遺児の方への基金として送金させていただきます。

2015年(平成27年)5月12日(火曜日)

福 島 民 報

松井さん(福島)民報社賞  
花の絵手紙コンクール審査会

第十一回花と街のふれあいプロジェクト「花の絵手紙コンクール」審査会は11日、福島市の福島商工会議所で開催された。福島民報社賞に松井国彦さん(福島市)の作品が輝いた。

福島商工会議所女性会主催、福島民報社などの協賛。福島市を中心に全国各地から花の絵手紙八百三十点の応募があった。

一点一点作品を見比べ、入賞作品を選ぶ審査員

おかげさまで入賞できました。これからも励みにして描きつけてまいります!!

番組で約5分間の“絵手紙ストーリー”が放映されます。絵手紙をはじめ10年、1000枚への道のりがすべてご覧いただけます。ぜひ、見てみてくださいませ！皆様のおかげです。感謝を込めて！



## 整体院 縁 リニューアル OPEN

営業時間: AM8:00~PM7:00(最終受付 PM6:00)

定休日: 日曜日

住所: 福島県福島市野田町1-7-28

電話番号: 024-534-0635



◇院長: 松井 国彦 1967年静岡県生まれ 明治大学工学部卒

◇副院長: 松井 知美 1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の父と母です

健康へのこだわり……地下に備長炭を埋設しマイナスイオンの

豊富な環境にしています。室内は奇跡の杉(樹液の森林浴成分が豊富)

とスペイン漆喰(しっくい)で自然に近い空気!

ご来院時に、ゆっくり深呼吸ができて、ますます元気になっていただけますように!



腰痛・肩こり・膝痛・頭痛

初診料 1,000円 (リンパマッサージは除く)

超ソフトな整体治療  
オステオパシー整体コース

施術料 4,000円 (高校生以下3,000円)

施術時間 約40分前後(症状による)



冷え・むくみ・ストレス

肩首腰痛・疲労回復に

全身 約45分 酸素オイル代含む 5,000円

リンパマッサージ

酸素オイルお持ちの方 4,000円



リンパマッサージのみの施術は女性のみとさせていただきます

くすみ・シミ・たるみをすっきりさせ弾力のある美肌

整美顔マッサージ

お顔・頭皮・デコルテ(肩周辺) 45分 5,000円

高濃度酸素の入った化粧品ミレイを使用したフェイシャルマッサージです。

お得なセットメニュー 整体+部分リンパマッサージ10分で 5,000円

整体+全身リンパ又は整美顔マッサージで 8,000円を 7,000円