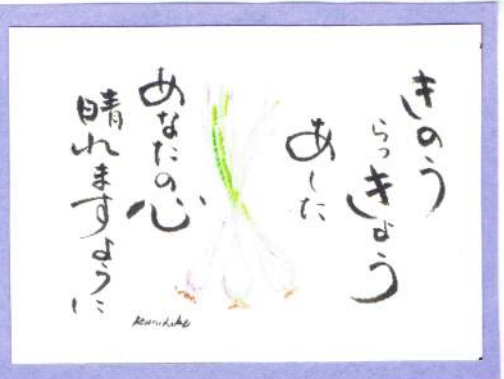


しあわせ
健康だべた 139号
月刊ワクワクニュース
平成27年7月
みなさまに支えられて
いまでも 元気でこれからも
目指します! 生涯500号



みなさん こんにちは! お元気にお過ごしですか? 今年の東北地方の梅雨入りは、6月25日でした。これは48年ぶりの遅さだったそうです。さて、梅雨明けはいつになるのでしょうか。(平年は7月25日位)
6月中旬、ある秘密の場所に子供たちを4年ぶりに連れてゆきました。いきました! 飛んでました!! ホタルが4匹。田んぼのあぜを追いかけ、追いかけて「ホーホー ホタルこい あっちの水は苦いぞ こっちの水は甘いぞ」子供達も自然と口ずさんでいました。そして、意外な事実を知りました。電気の周波数が東日本50Hz 西日本60Hzと2割程違うように、ホタルの点滅も東日本は4秒毎、西日本は2秒毎と光り方も西日本が早いそうです。



ホタルは、誕生して約1年は幼虫です。ようやく成虫になって飛び立ち、光を放って交尾した。たった10日、水だけを口にして死んでゆく。たゞ命をつなぐためだけに10日を生きる。そして命の種が紡がれてゆく。。。こんなお話があります。『命のバトン』

一人の人間が生まれるためには2人の両親がいる。その両親が生まれるためにはそれぞれの両親がいる。二代で4人、三代で8人、四代で16人です。このように命の起源をさかのぼってゆくと、二十代で104万8576人、二十五代で3,355万4,432人、三十代で10億7,374万1,824人になります。五十代、六十代とさかのぼれば、天文学的數字になる。

その祖先のうち、もし1人でも欠けていたら、私たちの命はありません。命の炎が一回も途切れることなく連綿と続いてきたこそ私たちのいのち。ホタルも人間も先祖から何かを期待し託されて今を生きてる。生きる意味がそこにあるのです。

<その日コラム> 3女の保育所で、プランターにキュウリがなっています。最初の1本目が収穫されずにどんどん大きくなって、倍ぐらいになっても収穫される兆しがなかったので、所長先生に聞くと、放射能測定のために700g以上の大きさにしているんです、と。測定結果 OK なら、安心して収穫でき、子供に食べさせられます。と、こんなところにも、未だ放射能の、手間と、苦労と、心配があるのです。でも保育所の先生方は、いつも『もう心配ないよ!!』と笑顔で子供たちに接してくれています。本当にありがとうございます。そう、だから『ふくしまの未来は大丈夫!!』



『1日の活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、総死亡、心臓病、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどになりやすく死亡率も低い』(日本健康21 厚労省) でも、なかなか運動を習慣化するのはむづかしく挫折も多いものです。そこでオススメなのが『**日常ながら運動**』(日常ながら運動協会) そのポイントは 1. **きつい運動をしない** … きつい運動しても、疲労蓄積してしまい、その翌日などは疲労回復で動きが緩慢になり、姿勢がテロッとしゃすくなってしまう。結果、トータルで1日のエネルギー消費はきつい運動をしてもしなくてもあまり変わらない。

2. **時間をかけてはいけない** … 健康づくり、ダイエットが続かない最大の理由は、忙しくて時間がとれない事

「明日やろう」「後でやろう」ではなく「いつでも、どこでも、すぐできる」がポイント

3. **ストレスをかけるはいけない** … 運動している時の人の目を気にするとストレスになる。=長続きしない

オススメは 1. 買い物、通勤、階段昇降、床掃除、風呂掃除、ゴミ出し、草むしり、布団たたき、本の整理

など、ちよこまか5~10分以上続けて作業できる活動を『**ちよこまかと早く動く**』ことすべて運動になる

2. デスクワーク、歯磨き、入浴、買い物、信号待ち、レジ待ちなどで『**ちよこまかと力を入れて、ゆっくり**』ながら運動を取り入れる

3. 仕事、家事の合間にお風呂、テレビタイムに『**ちよこまかと大きく**』伸ばすストレッチを取り入れる。

ながら運動の実例 1. 運転中、遊んでいる左足首を曲げたりのばしたり

2. 椅子に坐っている時、わざとひざ同士をくっつける。そして10秒位押しつけ合う

3. 階段の昇りの時、なるべくつま先だけで上がるようにする。静かに上がって足首もしまります。

4. 中高年の女性は1日最低でも5~6回トイレを使用します。その時にゆっくりしゃがみ、ゆっくり立ち上がる。スクワットを5回程行う

5. 姿勢を良くするのも運動 … 背筋のばし、肛門締め、腹をにまし、深呼吸、信号待ちでかかと上げ下げ。

2015年(平成27年)
6月16日
火曜日

朝日新聞

天気	6	9	12	15	18	21時	23
青森	☀	☀	☀	☀	☀	☀	20
盛岡	☀	☀	☀	☀	☀	☀	27
秋田	☀	☀	☀	☀	☀	☀	28
山形	☀	☀	☀	☀	☀	☀	27
仙台	☀	☀	☀	☀	☀	☀	28
福島	☀	☀	☀	☀	☀	☀	28
新潟	☀	☀	☀	☀	☀	☀	25
長野	☀	☀	☀	☀	☀	☀	22
東京	☀	☀	☀	☀	☀	☀	20

朝日新聞東京本社 本日の編集長 佐古尚敏
〒104-8011 東京都中央区築地5-3-2 電話 03-3545-0131 www.asahi.com

自主避難者 分かれ道

福島県住宅支援打ち切り

原発事故の被災者支援や賠償に「区切り」をつける動きが加速している。福島県は15日、政府の指示を受けずに避難を続ける自主避難者への住宅無償提供の打ち切りを決めた。帰郷を願いつつ不安を抱える避難者は戻るか、避難先で定住するかを選択を迫られる。

▼1面参照

「いつまでも続かない」 帰還者



整体師の松井知美さん(46)は4月、住宅提供を受けた山形県米沢市から福島市の自宅に戻ってきた。夫国彦さん(48)を福島市内に残し、子ども5人と自主避難していた。「家族が一緒に暮らせることが大事だと気づいた」

一時は移住も考え、米沢市内にも整体院を開業。週3回は国彦さんが米沢市へ、残りの4日は知美さんが福島市へ、互いに通い仕事を続けた。おかげで休み

がなくなった。昨春、長女にどちらの高校に進学したいか尋ねた。「私が福島の高校に行くと家族が戻れば日曜日に休めるよね」。夫婦で仕事に追われて家族と過ごす余裕がなかったことに気づいた。

今は福島産の野菜が安ければ食卓に出す。子どもたちが学校になじめるか不安だったが、小学校や保育園で一緒だった同級生たちが温かく迎え入れてくれた。

知美さんは「いつまでも続けるわけにはいかないだろう」と、住宅の無償提供終了を決めた県の判断を受け止める。だが、自主避難して良かったと思っている。「福島において子育てし続けていたら、不安に押しつぶされて(涙)」

「逃げてはだめなのか」 避難者



自主避難先の住宅前で娘を抱きしめる女性＝5月25日、熊本県内

「放射能に不安を感じて、逃げることももう許されないのか」。無償提供打ち切りを受け、40代女性はいう。女性は福島県内の自宅から1千キロほど離れた熊本県で子ども2人と避難生活を続けている。

2011年3月、自宅周辺は避難指示は出なかったが放射線量が上がった。女性には「放射能が怖い。子どもにどんな影響が出るか分からない。避難したい」と思った。近所の人に「この地域の和を乱すな。怖い」と

子どもたちは熊本で小学校に入學した。長男は4年生、長女は2年生になった。現在家賃5万円の自己負担はないが、福島にいる夫との二重生活で出費は事故前より増えた。子どもたちが学校にいる間は時給688円の「コンビニ」で働く。貯金を切り崩さないとい

生活は成り立たない。「家賃まで自腹になると生活が一層厳しくなる。知事は金持ち以外は福島に戻ってほしいと言っているようだ」という。だが、子どもたちが成人するまで避難を続けるつもりだ。女性は「福島が好きだし、子育てが終われば帰りたい。事故さえなければ悩まずに済んだのに」と話す。(伊藤嘉孝)

福島犬募金箱からのご報告と御礼 いつも心あたりにたいご支援とご協力を誠にありがとうございます。今月は28,470円を東日本大震災ふくしまこども寄附金として、震災孤児遺児に送金させていただきました。ギャリー-梶さんでの企画展で、絵はがきを多くの方々にお求めいただきました。本当にありがとうございます。



整体院 縁 H27 4月新しくなりました

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 (初診料別途)

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 (初診料別途)