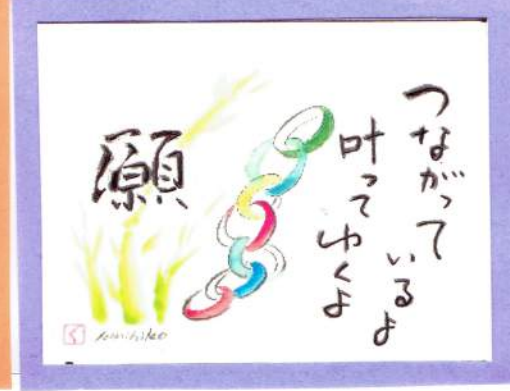




しあわせ  
健康だべし 第140号  
月刊ワクワクニュース  
平成27年8月  
みなさまに支えられて  
いままでもそしてこれからも  
目指すは生涯500号!!



暑中お見舞い申し上げます。夏祭り 花火大会 ふくしまはわらじ祭りの季節  
平年並みの梅雨明けの東北地方でしにが、大変な暑さが続いております。

厳しい暑さをみなさんが無事のり切っていたらけるようにトウモロコシ  
絵手紙(右)をどうぞ! (暑が困難でもあなたの愛は勝つ!) トウモロコシは、マヤの雄株から飛んだ雄株  
その受粉の時、自分の亭主(雄株)の花粉が隣の先の雌株に受粉する  
よりも、お隣の亭主(遠う株の雄株)の花粉によって受精する。浮気型?  
の他花受精作物です。はるか昔お、人間の女性とは比べものにならない程、浮気を続けて来



にトウモロコシなのです。しかも、誰からもとがめられないほど！  
そして、トウモロコシの頭にある絹糸の本数と実の数が同じなのです。ある方が数えたら絹毛も実も542本(個)だったそうです。よくぞ数えましたね〜。

ちなみにトウモロコシの胚芽にはビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Eが多く含まれていて、肥満防止、高脂血症、美肌の維持、若返り、便秘改善にも効果的なのです。

とうもろこしにかけて、新婚ほやほやのキツネととく。その心は？ **スイートコーン!!**

夏をのり切る「裏ワザ」のご紹介です。

Q エアコンの設定はどれが節電? ... 「弱」や「微風」そして「ドライ」よりも「自動設定」が <sup>いちばん</sup> 節電です。風向きは水平か上向きに ... 自分に向けて風が来るようにしたいところですか。冷たい空気は下に、暖かい空気は上にたまるので、冷たい風は上に向けた方が結果涼しくなります。

一番いいのは、**エアコン+扇風機** エアコン26℃設定より28℃設定で扇風機の方が室温下がる

Q 真夏の車内の温度をあっという間に下げる方法？

1. **窓を1か所全開にする。** 2. **開けた窓の反対側のドアを5回開け閉めするだけでOK**

Q 手汗、ワキの汗は、スプレーやパットよりもこの方法が効果的!! **ズバリ、ツボ押しが有効** 脇を圧迫すると汗が止まる場所、舞妓さんが、顔の汗による化粧崩れを防いだ方法でもあります。... 舞妓さんは**胸の辺りを帯できつく締め**ていた。というわけで、手を力強くグーに握って(両手) → 開いたままでも吹です。寒い時に脇の下に両手挟む要領で、右の手をひらを左の脇の下に、左の手をひらを右脇の下に挟んで圧力を加えるだけで汗が止まるんです。

Q 夏バテ、体全体の疲れが即効で取れる方法? ... **足裏ドライヤー灸がオススメ**

朝起きて体がだるいなと思ったら、シャワーなどで手足を温めると、体がスッキリとします。もっと簡単な方法が、**1アドライヤーを足裏に当てて、全身疲労を即効で取る方法です。** 足の裏は、一番体温が低く、血が滞ってしまいがちの部分なので、そこを温めることによって血行を良くし、疲労回復します。特に、右図のように**心臓、肝臓、腎臓の反射区**をドライヤーで温めるとよいです。



## 笑ってゆるして! ショウ集

ホラー映画を見ていたんだが、あ判にも恐すぎて、本当に怨霊が出てきそうだったので、テレビの音量を下げるよりリモコンを押したら画面に「**オンリョウ**」... きゃあああああ!!!

(ある飛行機にて)

機長「ご搭乗ありがとうございます。良いニュースと、悪いニュースがございます。

良いニュースは、当機は世界最初の完全コンピューター制御で動く飛行機です。いかなる悪天候をも物ともしません。インターネットから送られてくる情報をもとに、最も安全で快適かつ、短い空路を自動的に選択いたします。

悪いニュースは、今し方コンピューターウイルスに感染したことです。

(桜の木) 先生「ワシントン少年は、お父さんの大事にしていたサクウの木を間違えて斧で切ってしまいました。

その後すぐに、お父さんに謝りに行きました。でもお父さんは怒りませんでした。なぜでしょう？」

生徒「ワシントン少年がまだ斧を持っていたからです」

# MIREY (高濃度酸素化粧品)

エクセレントオイル&エッセンスローションセット

限定10個

ボーナスサイズのご案内

1年に1回の限定発売!



普通サイズ

ボーナスサイズ

- エクセレントオイル  
20ml <sup>2倍</sup> → 40ml  
(7700円)
- エッセンスローション  
90ml <sup>2倍</sup> → 180ml  
(5050円)

高濃度酸素化粧品「MIREY」は「生命=美肌」に必要な3つの要素「酸素」「水」「栄養素」を同時に補給することを可能にしました。

2倍量ボーナスサイズ

普通サイズの2倍量入り。25,500円が、ボーナスサイズ **19800円**

※ オイル・ローションセット販売になります!

5,700円お得

夏期休業のお知らせ

8月14(金)15(土)はお休みさせていただきます。

## 夏バテ予防。解消に是非ご来院下さい!

夏バテは自律神経の乱れから起こります。そこで大切なか、心臓から遠い足元の血行です。夏バテ解消ツボは主に足にあります。① 足裏の湧泉

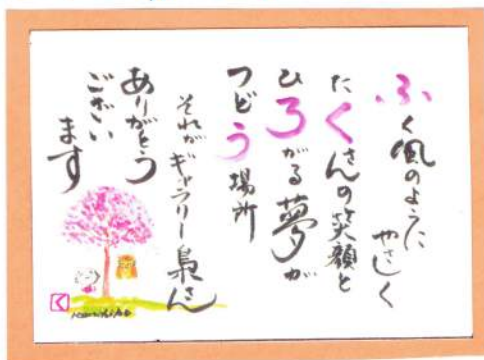
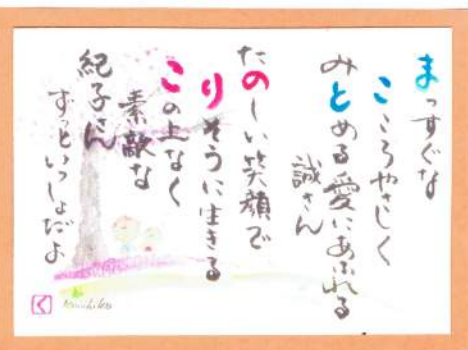
② 内くるぶしから手指4本上の三陰交 ③ ひざの手指4本下で、足の外側 足三里

以上のツボを中心とした酸素カプセルによるマッサージをサービス中(8月まで)



(お知らせ) 下半身のむくみ、疲れ、冷え、ダイエットに効果的な医療機メドマー(リンパマッサージを空気圧で行うもの)が新しくなりました。今迄よりも、よりきめ細かな圧力かとも気持ちよく感じます。

松井国彦の 好きな詩画の世界へようこそ!! 名前をつくるポエムの世界



お祝いの品にいかがですか? 出産、結婚、誕生日、還暦祝い、etc.....

世界にたったひとつのプレゼントになります。ご依頼される方の名前、そして背景のイメージなどをご相談させていただきます。完成まで約1週間程かかります。

木製額入り 卓上ハカキサイズ(額 21x21cm) ¥4,000 壁かけ6切サイズ(額 28x34cm) ¥7,000 (税込み 送料別途)



福島犬募金箱からの御礼とご報告。いつもじあたたかいご支援とご協力を本当にありがとうございます。今月は7,050円を東日本大震災ふくしまこども寄附金として福島県に送金させていただきました。福島県内の震災遺児・孤児194名の方々の生活支援をはじめ、県内の子どもたちの安全・安心・健康づくりの為に基金として設立されています。これからもよろしくおねがいします。

## 整体院 縁 平成27年4月リニューアルオープンいたしました。

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

リンパマッサージ 全身 約45分 酸素オイル代含む 5,000円

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 9,000円を 8,000円 (初診料別途)