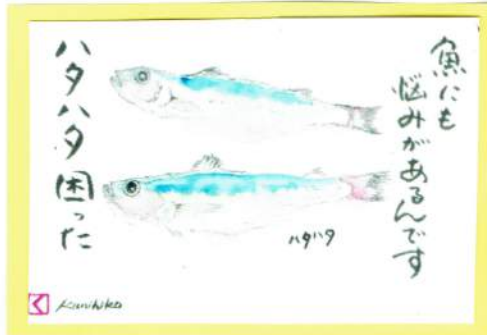
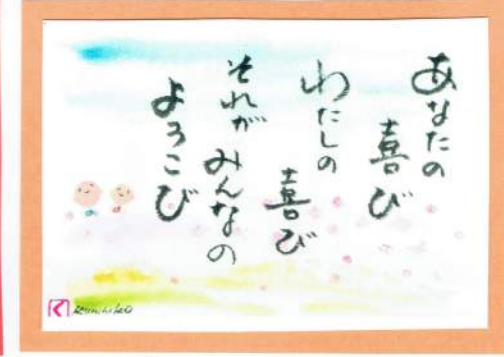


身近な人の死に逢うのは、人のいのちのほかにまこと、いまここに生きていくことの尊厳を深く味わいました。そうおかげで人のいのちを大切に守るほんものの人にめぐり逢うことができました。一人のほんもの人とめぐり逢えたいので、それが縁となり沢山の人の心に逢うことができそうです。今、心から伝えたい。あなたに逢えて本当に良かった。



あわせ 健康だべし 143号 月刊ワクワクニュース 平成27年11月 みなさまに支えられていまでも そして これからも 目指します 生涯500号



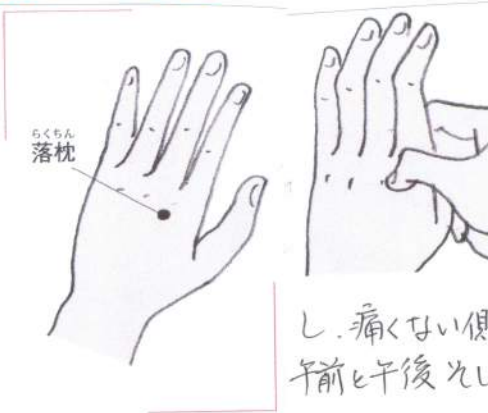
みなさま こんにちは。秋の夕日に照る山もぬじゅ まっ赤だま まっ赤だま 蔦(た)の葉はがまっ赤だま 夕焼け 小焼けの赤とんぼ 静かな しずかな里の秋 秋川ゆく景色の中で あなたは今 どんな唄を思い浮かべますか？ 僕がなつかしく思い浮かぶのは「夕焼け 小焼けで日が暮れ 山のお寺の鐘が鳴る」です。夕焼けと落葉の鮮やかな色にじとめくと同時に、少しの寂しさも感じられる季節。昔からりんごや柿が色づくとき、患者が青くなると言われますが、栄養豊富な果物で病人が減るのではなく、気候がおだやかで急病人が少ない季節という意味だそう。最近、夏暑く冬寒い気候ですが、これは温暖化で北極の氷が少なくなり北極に冷気が閉じ込められなくなり、冷気が南下しやすくなっているからだそうです。稔りの秋を味わいながら、寒さに備えて身も心もあたたかくあたたかくお過ごし下されませ

知って得る ツボ療法. 「ツボ」とは何か?... 中国では「気」という生命エネルギーが身体を滞りなく巡っているから健康が維持できていると考えており、その気の通り路を **経絡** と呼んでいます。経絡はちょうど鉄道の線路にたとえることができます。そして、その線路の間に点在する **駅** に相当するのが「**ツボ**」(経穴) ということになります。経絡もツボも大部分が身体表面に位置していますが、経絡は最終的には内に入り、内臓とつながっています。駅では入の乗り降り、出入りがあるように、ツボも気の出入りがあり、「しこり」「くぼみ」「押すと痛い」「かえり持ちはいい」という感覚で内部の変調がツボで表現されます。そのツボに対して鍼や灸、指圧などをするとその刺激が効率よく信号として内部に伝わるのです。この刺激が気の滞りを解消し、スムーズに流れはじめ、自然治癒力が活性化するので体調が改善されるのです。

身体ツボには、**経絡上の360ほどの経穴のほかに奇穴、新穴、阿是穴**があります。奇穴の奇は「並はずれてすぐれている」という意味で効果のあるツボです。いくつか紹介しましょう。

○「寝違え」に「**落枕**」のツボ

●落枕はこぶしを握ったとき、高くもり上がる関節の人差し指と中指の骨の間で手首側の、痛みがもつとも響くところ



痛い側の落枕に親指の先端を当て、人差し指中指を真裏において、両側から挟むようにして9回軽く小刻みに押し、10回目少し強めに3秒程押します。3回くり返し、痛くない側にも同様にします。午前と午後共に夜に行う。

○「**高血圧**」「手足のしびれ」に「**十宣**」



ツボに「の」字をかのように10秒刺激痛みを感じる位にすべの指に行く

○「**糖尿病**」「めまい」に「**小趾尖**」

●小趾尖は足の小指の先端



つまよじのえい方が「アロン」の字をかのように15秒ほど刺激する。左右交互に2回ずつ、計4回行います。朝・昼・晩を3~4週間つづけていけば血糖値低下がみられる。

○**腰痛**(ギックリ腰)に「**腰痛点**」



●腰痛は手の甲の人差し指と中指の間、薬指と小指の間の2カ所。骨と骨の溝の手首寄り、指先で押すとヒリヒリと響く

つまよじか「アロン」の字をかのように15秒刺激する。左右4カ所に行います。腰痛は名の通り、腰痛専門のツボです。

今月も笑ってゆきましょう!! 恒例のシルバー川柳よりご紹介です。
 つまづいて 足元見れば 何もなし
 すっぴんに 隣の犬が 後づきり
 お迎えは どこから来るのと 孫がきく
 洗ねるぞ! "安らかにぬ!"と 語る妻
 改札を 通れず よく見りゃ 診察券
 目覚ましのベルはまだかき起す待つ
 カード増え 暗唱番号 裏に書き
 白内障 術後びくりに シミとシワ
 起きたけど 寝るまで特に 用もなし

詩画カレンダー 2016 できました



ハガキサイズ
卓上タイプ スタンド付



一年の感謝を込めて送ります!! 200点以上から選んだ作品です
来年のみなさまのしめやかな日々のためにお役に立てると嬉しいので
限定200部 先着ど来院の方にもれなくプレゼント!
定価500円で販売いたします。収益金は東日本大震災復興支援基金として募金させていただきます。

ゴルゴ松本さんの「命の授業」講演会を聞いてきました。内容がとても感動的なのでご紹介します。
「吐く」という言葉は、口に土がついています。良いことも悪いこともどんどん口にだせばいい。でも、そこから成功する人
実現させる人は少しずつ変化していきます。弱音は吐かなくなり、前向きに夢に向かってポジティブなことだけを話してい
くようになります。そう、一なことを言わなくなっていくと・・・が少しずつ消えていき・・・「吐く」という言葉が「吐」に変わって
いきます。「苦しい・困った・災い」こういう状態におちいることを、「苦難・困難・災難」だと不幸がるけど、この難が無いこ
とを「無難な人生」だと人は言う。でも、こういう難が有ることを、「有難い」というんです。昔の人は困難に立ち向かえるこ
とを「有難し」と言えたんですね。「命」という言葉。「人を一叩き」と書きます。殴ったり蹴ったりして人を
傷つけることでは決してありません。いつも一つずつ叩き続けている・・・「心臓」のことを指すんです。
その一つ一つの心音の連続が命だと。その「命」を懸けて自分を生んでくれた母親のためにも、
自分たちがまた「命」を紡いでいく必要があるんです。





福島犬募金箱からのご報告と御礼 いつもじあなたかい
 ご支援とご協力を本当にありがとうございます。今月は
7,870円を東日本大震災ふくしま子供寄附金として
 震災で親を亡くされた子供さんへの基金として福島県
 に寄附させていただきました。これからもどうぞよろしく
 お願い申し上げます。

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)