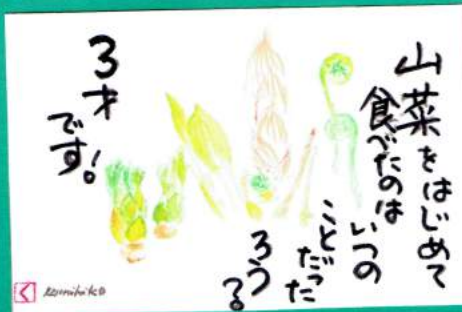


健康なびしたお50号
平成28年6月
月刊ワクワクニュース
いつもありがとうございます
みなさまに支えられて今までも
そしてこれからも。目指し対500号



日本一水質が綺麗といわれる、家の近所の荒川を娘たちとサイクリングしているとき、水辺にいたカラスが、トコトコと川の中に入っていったかと思うと、バシャバシャと水浴びを始めたのです。

2・3回ですぐ上がり、飛び立ってゆきました。調べてみるとカラスは思いの外きれい好きで、水に何度も何度も入るものもいます。これで羽根に付いた汚れや寄生虫などを取っているんですね。これがほんとの...「カラスの行水！」



近くでカッコウとオオヨシキリ声が聞こえました。カッコウといえば托卵（たくらん）！オオヨシキリの巣に、卵を産卵し、ちゃっかり育ててもらおう性質。早く生まれたカッコウのひなは、なんとほかのオオヨシキリの卵を担いで巣の外に捨ててしまうのです。子育てをほかに任せてしまうのは、たくましいというか、ちゃっかりしてるというか。でも、この托卵はなかなかうまいこと行かないらしく、かくして、カッコウとオオヨシキリの個体数は、バランス良く保たれているようで。この季節、托卵を企（たくら）んでいるカッコウの姿が見れます。”カッコウ！”と鳴くとき、尾っぽを上ピンとあげてる姿はカッコウいい！我が家もカッコウのようなもので、今日も息子のサッカーの送り迎え頼んでしまいました。お世話になります。みなさん、今月もお元気で！





いつも
あなごの
そばで
ワンタール
毎日
祈っています

福島犬募金箱からの御礼
いつも心あたりまゝご支援ご協力を
ありがとうございます。
5月度は**64,935円**を
熊本地震義援金として熊本
県に送らせていただきました。
被災者の方々に定額分配します。

熊本支援へ絵手紙作成



松井国彦さん

福島の整体師・松井さん

募金協力者に贈呈

親愛なる
熊本のみもりんへ



©2010 熊本県くまモン#熊本支援
©福島市ももりん&ブラックももりん

ありがとうございます
今度は私たちが
支える番です

福島市野田町にある
整体院「縁」の整体師
・松井国彦さん(四七)は
熊本地震の被災者に義
援金を送ろうと、熊本
県のPRキャラクター
「くまモン」と福島市
の観光PRキャラクター
「ももりん」を用い
たポストカードを作成
した。同院併設のギャ
ラリーで六月三十日ま
で開催中の復興支援チ
ャリティー絵手紙展
で、募金に協力した来
場者にポストカードを
贈っている。
平成十八年十一月か



熊本地震チャリティー
絵てがみ展
6月30日まで開催中
整体院縁内ギャラリー
にて。募金されど方に
くまもん絵てがみ
プレゼント中です。

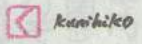
ら趣味で描き続ける絵
手紙は千三百枚弱に上
る。熊本地震発生後、
同院ギャラリーで松井
さんの絵手紙を見た近
所の女性に「福島が熊
本を応援しているよう
な絵手紙を描いて」と
提案されたのがきっか
けで、熊本県と福島市
観光コンベンション協
会からキャラクターの
使用許可を得た。

島県民の思いを書き添
えた。この他にも熊本
県民を激励する二作品
を描いた。

松井さんは東日本大
震災と東京電力福島第
一原発事故後、山形県
の借り上げ住宅と福島
市の自宅を往復する二
重生活を経験した。熊
本地震の避難者を「人
ごととは思えない。少
しでも助けになれば
ば」として、絵手紙展
で募る浄財と収益金を
全額、熊本県に送るこ
とにした。

ポストカードは熊本
県の地図を抱く「くま
モン」を、「ももりん」
とライバルの「ブラッ
クももりん」が持ち上
げる構図。「親愛なる
熊本のみなさんへ あ
りがとう今度は私たち
が支える番です」と福
島という。

松井さんが作成したポストカード。くまモンをもも
りんとブラックももりんが持ち上げる構図にした



おかげさまで「ふるさと賞」を受賞して
いただきました。



花見山のなまえ詩画です。

▽福島商工会議所女性会ふるさと賞
松井国彦（福島市）

花の絵手紙コンクール審査会



作品を一点一点見比べ、
入賞作品を選ぶ審査員

第十二回花と街のふ
れあいプロジェクト
「花の絵手紙コンク
ール」審査会は二十日、
福島市の福島商工会議
所で開催された。

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
絵手紙八百五十点の応募
があった。

・肩こり・腰痛があり、体の筋肉の硬い人は「高血圧」の人が多し！

上半身の硬さチェック・・片腕を上から、もう一方を下から、後ろ手に回して両手がつながりますか？

下半身の硬さチェック・・立位体前屈して床に手がつかますか？

肩甲骨の可動性が肩こりを決める！

＜肩甲骨ストレッチその(1)＞

(1)腕を直角に曲げ、左右に開く

(2)開くときに息を吐き、閉じる時に吸う

★ポイント

タオル1枚を挟むイメージで脇を閉めておこなう

肩甲骨の辺りが動いていることを意識する

＜肩甲骨ストレッチその(2)＞

肩に手をつけ、ひじで円を描く。

※外回し内回しそれぞれ5回



・椅子に座るときのポイント

1. 足裏は床につける。らぶらせず、かつ膝の角度が90度より小さくならないように。
2. 椅子には、背もたれに骨盤が当たるくらいに深く座る。
へっぴり腰にならないように骨盤を立ててすわり、ひじの角度は90度にする。
3. パソコンの画面のてっぺんが、目線上にある位の高さに画面を調整する。



・O脚予防筋力アップは椅子に座っているときに

椅子に座っているとき、ひざを開いて座っていましたが、ひざを閉じて座ることにしました。最初は5秒間辛くてこんなに内側の筋力が低下していたのかと思い知らされました。今、始めてから3カ月ですが2分くらいできるようになってきています。最近では、そのときに10秒間くらい、ひざとひざを内側に押しつけるようにして力を入れる運動も加えています。

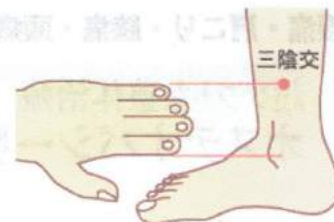
・免疫力を高める食事

「まごわやさしい」の食事をとることです。まは豆、ごはゴマ、わはワカメなどの海藻類や野菜、さは魚、しは椎茸などのキノコ類、いはイモ類です。

・免疫力を高めるツボ療法

家でできるツボ療法としてよく知られているのが三陰交です。

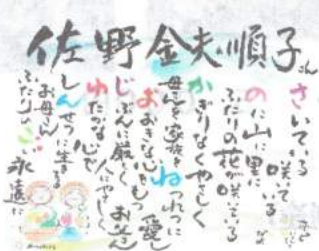
足の内くるぶしから指四本分上がったところにあるこのツボは、文字通り、肝・腎・脾の三本の陰の経絡が交わる場所。この部分を指圧したり揉んだりしてみましょう。



また、イライラやストレスは免疫力をダウンさせる原因のひとつ。

手と手首の間のできるシワの中央から肘に向かって指四本分上がった内関というツボを刺激してみましょう。心がだんだん落ち着いてきます。

ちなみにこのツボは、乗り物酔いの予防にも効果があるといわれています。



6月19日の父の日プレゼントに！お誕生日に！

世界でたった一つの贈り物。“なまえ詩”

あなたの名前をポエム(詩)にいたします。

額入り 卓上はがきサイズ 4,000円

六つ切りサイズ 7,000円 にて承ります。

←ご家族4人分のなまえ詩！

↑作品は、畑好きな父・母へ！娘さんから誕生日に。



5月22日手つり市、娘たちと出展しました
娘のアクセサリ絵ハガキ&なまえ詩
沢山の方々にご利用いただきました。
ドキドキ・ワクワクの体験ができました。
ありがとうございました。

おもしろ川柳コーナー

- ・ 定年後 田舎に帰れば 青年部
- ・ 振り向くな 運転中と 化粧中
- ・ 「宝くじ 当たれば辞める」が 合言葉
- ・ やせてやる! コレ食べてから やせてやる

おもしろ小噺コーナー

- ・ 昨日、おじいちゃんがボケ防止の本を買ってきた。今日も買ってきた
- ・ ジョニー「なあ、トム」 トム 「なんだい?ジョニー」 ジョニー「俺、船乗りになりたいんだけど、泳げないんだよ」
トム「そんなこと気にするなよ。俺はパイロットだけど、空を飛べないぜ」
- ・ 「旦那様、旦那様、起きて下さいませ。睡眠薬を飲む時間です」
- ・ 男があるレストランに入りウェーターにコートを預けて席に着いた。
男「そうだな、まずサラダをもらおうか」 ウェーター「すみません、サラダはもうなくなりました」
男「じゃあ、パンをもらおうか」 ウェーター「すみません、パンもなくなりました」
男「しかたがない、じゃあ、ステーキをもらおうか」 ウェーター「すみません、ステーキもなくなりました」
男「いったいこのレストランは何があると言うんだ?もういい、帰るからコートを出したまえ!」
ウェーター「すみません、コートもなくなりました」

整体院 縁のご案内

住所：福島県福島市野田町 1-7-28

電話番号：024-534-0635 定休日：日曜日

営業時間：AM8:00~PM7:00(最終受付 PM6:00)

- ◇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)
若かりし
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

お顔・頭皮・デコルテ(肩周辺) 45分 5,000円

整美顔マッサージ

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)