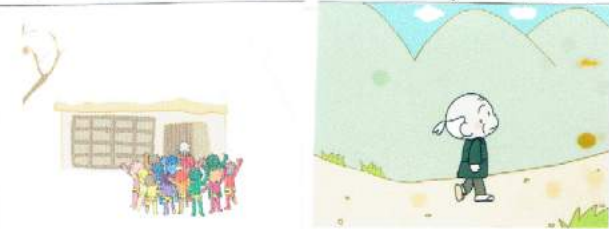


すると爺さんの家に誰かがたずねて来ました。それは節分の豆に追われた鬼たちでした。この家に客人とは何年ぶりでしょう。たとえ鬼でも爺さんは嬉しくなりました。鬼たちはみんな爺さんの家に集り、持って来た甘酒やらご馳走やらで大宴会が始まりました。やがて朝になると、鬼たちは「来年も来るから」と上



機嫌で帰って行きました。やがて春になった頃、爺さんは、鬼が押入れに置いていたお金で二人の墓を立役(たてやく)に作り直しました。そしてお墓に向かて「おら、もう少し長生きすることにしたい。来年も鬼たち呼ばねばならぬなあ。鬼たちにそう約束したでなあ」(おわり)

お爺さんは、そう言うと晴れ晴れした顔で家に帰ってゆきました。

「節分の鬼」をよんで。人間の誰れもか感じる寂しさというもの、豆を投やられ追われる鬼も同じなのでしょう。一人ぼっちで貧しくて、寒さを我慢して生きていたおじいさんが、残りわずかの薪を鬼のために、囲炉裏にいつかいくべて、あたたかくしてあげたやさしさ、お礼を置いて「また来るから」と帰っていった鬼たちの姿に、何とも言えないぬくもりを感じました。

ある脳科学者がこう述べています「人間は『共感脳』を持っている」人間は1人では生きられない動物であり、群れの中で周囲に支えられて初めて生きられる。そして、支えてもらうためには、自分も周囲の役に立つ事が必要になる。つまり人間は、「人の役に立つこと = 自分の幸せ」と感じる脳を持っているのだ」と言うのです。先月のニュース157号でご紹介した、障害者雇用のクラロン・田中会長さんが、高校の野球部の生徒さん達に、こんな内容のお話をされたそうです。

「人間の究極の幸せは4つあります。1つ目は、人に愛されること。2つ目は、人に褒められること。3つ目は、人の役に立つこと。4つ目は、人に必要とされること。」です。障害者の方が、社会で働く事は、想像以上に大変だと思います。問題も多いと思われます。施設に入って面倒をみてもらえば、社会で働くよりも楽に暮らせるのに、なぜ、がんばって働こうとされるのでしょうか。そう、その答えが、社会での仕事を通じて得られる上記の4つの「幸せ」を感じて生きる事にあったのです。人間って素晴らしい。

(私の体験談) 2人の出産をして、身体の調子が悪く困っていました。福島市Kさん34才主婦。2人目の産後、操体法などで自ら体調管理をしていましたが、体重増加と腰の痛みがひどくなり、縁さんに数回治療に行きました。腰がよくなった事をはじめ、いろいろと症状が改善されました。

- ・長年悩んでいた目の下のクマがかなり小さくなった。
- ・鎖骨が上がり、姿勢が良くなった
- ・顔色が良くなった
- ・腕のねじれが良くなった
- ・腹筋に力を入れ易くなった
- ・生理の出血が減った
- ・内臓下垂しなくなったように感じる。
- ・10年前から深呼吸で感じた関係の痛みがなくなった。



世界にたったひとりだけあなたの名前を絵と詩で飾りましょ。なまえ詩画の世界へようこそ

お母さんへ誕生日祝いのしんじい道

大切な贈り物

野田家 素敵な愛

のぞみにあふれる

陽太朗

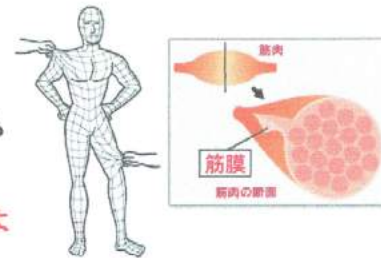
あまの笑顔

子供さんの誕生祝いに

大切な方へのプレゼントにいかがですか? ハカキサイズ(額入り卓上タイプ)4000円 六つ切(額入り壁かけタイプ)7000円

肩こりの新治療法！筋膜のシワを伸ばす方法とは？

筋膜が原因で、ほぐれた筋肉もすぐに元通りにカチカチになって、肩こりがなかなか治らなかつたりもします。筋膜とは筋肉を包んでいる繊維製の膜で、体全体をウェットスーツのように覆っています。筋肉は数千から数万本の筋繊維で作られていますが、それらの筋繊維がバラバラにならないように束ねているのが筋膜ということになります。



だから、筋膜がないと筋肉はまとまらないので、うまく収縮できずに力を出せなくなります。調理前の鶏肉を見ると、薄皮が一枚表面にあるのがわかるかと思いますが、それが筋膜です。で、この筋膜が癒着してシワになってしまうと中身の筋肉がせっかくほぐれてもまたコリを感じてしまうということです。入れ物(筋膜)におかしな歪みがあれば中身(筋肉)もその歪んだ形になってしまうのです。ではなぜ、筋膜がシワになってしまうのかというと、筋肉が硬くこった状態を何度も繰り返すこと、筋膜も同じように硬くなったりしますが、筋肉のようにほぐれないままになるからです。

筋膜が癒着して硬くなっていると、コリも感じますが、それだけではなく、筋肉の動きが悪くなるので筋肉そのものの力が出なかつたりします。原因の分からない痛みは、もしかしたら筋膜性疼痛症候群かもしれません。

筋膜リリースのストレッチを行う際のポイントは・痛いのを我慢して伸ばすのは逆効果！

ゆっくり&気持ちいい力加減 がポイント♪・1日3セット・キープ時間は90秒が目安だが慣れるまでは無理をせず出来る範囲で行うです！

1週間ほど行くとだんだん慣れてきて楽に出来てきます。

自分でできる筋膜の肩こりならぬ肩シワ治療法をご紹介します。

斜め伸ばし筋膜リリース (座位)

- 1、右手を斜め後方に伸ばす
- 2、指先が床にもぐり込むイメージで
- 3、少し顎を引いて首を左に倒す
- 4、左手で右肩を押さえる
- 5、左耳を前に出すように首を回す
- 6、この状態で20秒~90秒キープ
- 7、首を傾けたまま鼻を左肩に近づけて20秒~90秒キープ
- 8、反対も同じように



S字筋膜リリース (立位)

- 1、右手を頭の後ろ、左手は背中の方で両肘を90°に曲げる
- 2、両肘を反時計回り方向に回して20秒~90秒キープ
- 3、右足を前にクロスさせ体を左に倒して20秒~90秒キープ
- 4、反対も同じように



バレリーナ風筋膜リリース (立位)

- 1、右手の平を自分に、左手の平を後ろに向けて
- 2、右足を一步前へ
- 3、右手は上に左手は下に伸ばして体を軽く左へ
- 4、ひねったまま20秒~90秒キープ
- 5、反対も同じように



平泳ぎ風筋膜リリース (座位)

- 1、両腕を前に伸ばして(手のひらは下向き)20秒~90秒キープ(背中を丸めずに肩甲骨だけを前に押し出す)
- 2、肘を肩の高さのまま後ろに引き20秒~90秒キープ(肩甲骨同士をあわせるイメージ)
- 3、肩甲骨を起すイメージで肘は曲げたまま手を上げて20秒~90秒キープ(バンザイの形) ※肘が下がらないように



福島犬募金箱からのご報告とお礼 福島犬募金箱は、東日本大震災直後に梁川町の浅見さんが作成した犬の形をした募金箱です。募金箱はギャラリー緑に設置され、絵手紙の売上金、又、支援者の方々からの善意を入れていただいております。1月度は**9400円**を東日本大震災ふくしまこども寄附金として福島県庁に送らせていただきました。震災で親を亡くした子供さんたちへの基金として用いられます。ご協力誠にありがとうございます。これからもどうぞよろしくお願いたします。

おもしろコーナー

- ・あるお店の店長、調理室へ行くと板前の姿が見えない。
「板前はどこへ行った。」「私ならここにいます。」「おいおい、あまりうろうろしないでくれ、板前はここにイタマエ。」
- ・「国会議員が汚職事件でつかまったけど、いったい何をもらったんだい？」 「はい、お食事券です。」
- ・「先になぐりかかったのは、生徒の方か、それとも教師の方か？」 「もちろんセンセイコウゲキです」
「それで生徒も手を出したのか？」 「それはセイト防衛です」
- ・「向かいのタバコ屋の家に双子の赤ちゃんができたそうなの」 「へー、それで男か女か？」
「どうやら二人共男の子らしい」 「どうしてわかった」 「ニコチンがあった」
- ・家の大掃除をしていると、一匹のネズミが走り去りました。「キャッ、びっくりした。今のネズミ大きかったなあ。」
「なあに、たいしたことはないよ。」 「いや、大きいよ。」 「小さいよ。」 「大きい。」 「小さい。」 「大きい。」 「小さい。」・・・、二人で言い争っていると、さきほどのネズミが、「チュ〜」

整体院 緑のご案内

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)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 9,000円を **8,000円** (初診料別途)