


何気ない一日に  
花束を  
あなたに  
送りたい  
微かな笑顔  
の  
瞬間



ごきげん  
あなたに  
おはよう  
さん



悲しさを  
抱いた  
中から  
生まれる  
光  
輝  
あなた  
の  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす



春の名のみの  
風の寒さや  
谷の鶯 歌は思ひ  
時にあらずと  
声も立てず  
時にあらずと  
声も立てず  
早春賦



あなたに  
おはよう  
さん  
今日も  
笑顔  
で  
生きて  
ください  
みんな  
笑顔  
で  
生きて  
ください



あなたに  
おはよう  
さん  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす  
仕事  
が  
世界  
を  
照らす



虹が  
見えて  
笑顔  
が  
見えて  
笑顔  
が  
見えて



あけ  
健康な  
おはよう  
さん  
平成29年3月  
みなさまに  
支えられて  
いまでも  
元気で  
生きて  
います  
目指します 生涯500号


かんぱり  
人間は  
愛です  
アイーンです



あなたに  
おはよう  
さん  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす  
あなた  
の  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす



泣いても  
悲しんでも  
涙も  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす  
あなた  
の  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす



おはよう  
さん  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす  
あなた  
の  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす



人は  
愛される  
ために  
生きて  
います  
あなた  
の  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす  
あなた  
の  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす




おはよう  
さん  
あなた  
の  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす  
あなた  
の  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす



あなたに  
おはよう  
さん  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす  
あなた  
の  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす



あなたに  
おはよう  
さん  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす  
あなた  
の  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす



あなたに  
おはよう  
さん  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす  
あなた  
の  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす



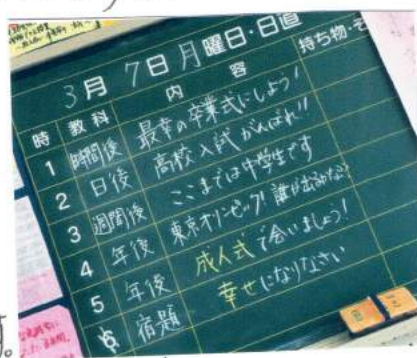
あなたに  
おはよう  
さん  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす  
あなた  
の  
笑顔  
が  
世界  
を  
照らす



みなさん こんにちは。うららかな春 弥生3月を迎えました。今月号の巻頭 絵手紙ですが、2月に多く描きましたので、初めて17枚掲載することが出来ました。毎日ご覧いただき誠にありがとうございます。さて、我家では、8日に高校試験を控えた次男、通っている中学校が月初からインフルエンザで学年閉鎖になってしまい、ドキドキしながらの毎日です。

東日本大震災から6年たち、今月末には原発事故で避難指示された8万人の方のうち、約7割の方々の地域が避難解除されます。とはいえ、インフラ整備が進まず、故郷へ帰ることをためらっている方が多いと聞いています。避難先でのいじめや、いやがらせ等によって肩身の狭い思いをしている方々の、おだやかな春をお祈り申し上げます。今だから言えますが、大学2年の長男は、高校生活を米沢(避難先)で過ごしました。高3受験の時、人間関係でもっとも苦しい経験をしました。何人か学校に通いつけ受験を終え、大学に進学し環境が変わり、おかげで楽しく寮生活をしているようです。差別やいじめは本当につらく大変なことです。いじめの連鎖(弱肉強食)は動物の世界も人間の社会も同じなのでしょうか？ある研究報告があります。ダーウソンの進化論では、強き物、優れた者が適者生存すると言われています。

ところが、大腸菌を使って実験したところ、生き残った大腸菌は能力の高いものだけでなく、一定の割合で必ず能力の低い大腸菌が生き残り共存してゆくことが証明されました。つまり、生物にとっての「進化」は、ある環境で最適化された一群だけが生き残りゆくことではなく、生存競争をしながら、影響を与え合いながらも共存してゆくことなのです。この事を社会全体で共有し、強きも弱きも支え合って生きてゆけたら幸せだと思います。



**左の連絡黒板。ある中学校の先生がクラスの卒業生に残した最後のメッセージ！感動です!!**

<本の紹介コーナー> **「ひまわりが咲くたびに「ふくしま」が輝いた」** NPO法人チームふくしま・半田真仁著、ごま出版  
 東日本大震災ふくしま復興のために、ひまわりの種を福島から全国に送って里親として育ててもらい収穫したひまわりの種を送り返してもらい、翌年秋その種を福島で蒔きます。その花は福島復興のシンボルとして咲きます。その繰返しで福島と日本各地が繋がり、日本中に花が咲きます。それはただのひまわりではありません。人の心と心が繋がれた、燃えるような魂の花です。それが「福島ひまわり里親プロジェクト」それは今も震災の被害に苦しむ福島復興を応援する活動です。すでに全国17万人、1,000か所の小中学校などの教育機関が参加し、一大ムーブメントが起きようとしています。その「福島ひまわり里親プロジェクト」理事長の半田真仁さんが綴った心温まるエピソード!



この新聞をお読みいただいた方で、本を読みたい! 「福島里親プロジェクト」に関心があるという方にはもちろんプレゼントさせていただきます。お気軽にお申し付け下さい。

**つらい花粉症に! 酸素オイルが役立ちます。**

- ① 鎖骨マッサージで**鼻の**血行促進
- ② 眼の周囲のマッサージで**眼の**血行促進
- ③ アゴ〜首筋のマッサージで**頭痛、頭重感、目眩**になる。だるさを改善できます。



## ケニアでは腰痛の人がいない！

ケニアの人は、1時間前かがみになって洗濯をしても腰の筋肉は、硬くなりませんでした。その秘密は、ケニアの人の姿勢にありました。日本人とケニア人とは骨盤の傾きに違いがあります。ケニアの人は骨盤が前に傾いているので前かがみになっても腰に負担がかかりません。日本人は骨盤が後ろに傾いているので前かがみになると背骨が曲がり腰に負担がかかります。日本人がケニア人のように腰に負担がかからないようにするコツは、前かがみになった時はお尻を突き出してで胸を張ると腰に負担がかからないということでした。つまり、ブリけつ、張り胸の姿勢が腰痛予防になります。

前かがみになるときはブリけつ、ハリ胸にするのがポイントです。

ただし、腰の反らし過ぎには注意が必要です。

ブリケツにするための腰痛1分間体操

ブリけつの姿勢を日常生活で自然に取れるようになるには足の柔軟性が必要です。その下半身の柔軟性を高めるストレッチが腰痛1分間体操です。腰痛1分間体操は3つのストレッチからなります。

### 1. ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

(2) それを壁から10cm離れたところに置く。

(3) かかとは床につけ片足をのせる。(4) 壁に両手をつきひじを軽く曲げる。

この時、ふくらはぎとアキレス腱が伸びていることを意識する。 1日左右5秒間、合計10秒行う。

<ポイント> おなかを伸ばす姿勢で体のラインを崩さないのがポイント。

### 2. 太ももの裏を伸ばすストレッチ

(1) ヒザの高さくらいのイスを用意し、軽く足を伸ばしてのせる。

痛い場合は、軽くヒザを曲げてOK。

(2) かかとでイスを真下に押す。姿勢は崩さず、太ももの裏を伸ばす。

1日左右5秒間、合計10秒行う。

<ポイント> かかとで押す時、姿勢を崩さないのがポイント。

### 3. 腸腰筋を伸ばすストレッチ

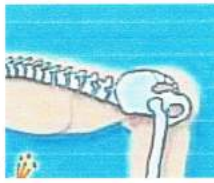
(1) 先ほどと同じイスに、おなかを伸ばす姿勢でイスに片足をのせる。

(2) ひざを曲げていく。 1日左右5秒間、合計10秒行う。

<ポイント> ひざを曲げていく時、姿勢を崩さないのがポイント。

3つのストレッチを行うことでブリけつの姿勢が取りやすくなる。

ストレッチの時間が短いと思う人もいるかもしれませんが、長く行うと炎症がある場合、逆に痛めてしまうのでストレッチは短めでOK。個人差はありますが、これを3ヶ月続ければ腰痛解消の効果が期待できます。



ケニア型



日本型



## <私の体験談> 下半身がやせてスボンがゆるくなりました!! Wさん 23才 女性

小さい頃から、体型は太っていませんでしたが、足だけ太くて気になっていました。ダイエットなどに挑戦しましたが、上半身だけやせて終わってしまっていました。職場の方に、骨盤軽体がよいのではと言われ、縁さんを教えられ2週間毎に通いはじめました。しばらくすると妹から「やせたんじゃない!」と言われ嬉しくなって、自分でも風呂上がりに酸素オイルを使ったお風呂上がりのリンパマッサージを励行しました。体重そのものは、ほとんど変わらなかったのですが、3年間「ぴちりサイズ」だった会社の制服のスボンが太もも、ふくらはぎ両方ゆるくなりました。スボン姿を見て同僚が「やせだね」と言ってくれ、またまた嬉しくなりました。ここ2か月程、仕事が忙しくセーフティは正直出来ませんが、縁さんに行くことで「ほ」と仕事の疲れも取れ、良い体型が維持出来ています。続けてお世話になろうと思っています。ありがとうございます。



**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縁に設置され、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**10,450円**を東日本大震災ふくしま子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。メッセージをご紹介します。

”震災で父を亡くしこれからどうしようかと思っていた時、心温まる寄付のおかげで希望する高校に入ることができ、頑張っています。本当にありがとうございます。” (高校2年生)

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願いいたします。



**おもしろコーナー** 病院に来る患者は、老人を対象にしていますので、その会話が、おもしろいわけです。

- ・「先生、ここ押さえたら痛いんです」「じゃ、押さんといたら」
- ・「先生、今日初めてですが、ちょっと顔はれてますねんけど」「そんなんいうたかて、前の顔を知らんから、わからへんがな」
- ・「先生、おなかすいたわ。人間ドックやから、昨日の晩から何も食べてないの」「もう少し我慢して」「もう我慢できひんわ、せめて、バリュウムだけでも早よ飲ませて！」
- ・「先生、右足が痛いんです」「それは、年やでえ」「でも、左足は同じ年やけど痛くないです」「じきに痛くなりませう」
- ・「先生、先生」「どうしたんですか?」「声が出ないんです」「出てるがな」
- ・「おじいちゃん、食欲はありますか?」「はい先生、おかげによります」

## 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

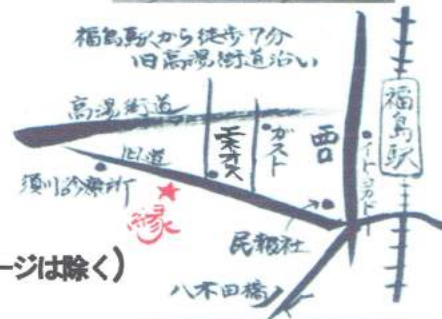
◇副院長：松井 知美 1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の父と母です

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)

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)