

あまたの
魔法のいば
の世界を
生かす
しんじゆ
のこころ
あつた
たいおみ

一歩
前へ
スズメ

あまたの
こころ
を
つなぐ
たいおみ

雪つ戻りつ
しな
から
春に向かう
あつた

心
を
あつた
たいおみ

あまたの
こころ
を
つなぐ
たいおみ

山芋?
木から
病も親から
あつた

こんにち
は

あまたの
こころ
を
つなぐ
たいおみ

愛される喜び
ほめられる励み
お役に立つ嬉し
必要とされる
幸せ

あつた
健康なべした 卯アクアニス
平成29年4月 才160号
みなさまに支えられていまでも
これに これからも
目指す 生涯500号!!
どうぞ応援よろしおねがします

あつた
こころ
を
つなぐ
たいおみ

明るくあまたの
笑顔を
まはす
あつた

魚
ないでね

梅のしんじゆ
ふたつ
あつた

風が吹かれ
水に打たれ
光に照らされて
輝きを増す
あつた

あまたの
こころ
を
つなぐ
たいおみ

あまたの
こころ
を
つなぐ
たいおみ

みなさま こんにちは。草木萌ゆる4月・卯月を迎えいかがおすごしでしょうか？卯月の由来は空木(うぎ)に白く咲く卯の花が咲く頃からきていると言われています。

『卯の花の匂う垣根に ホトギス 早も来 鳴きて 忍音もらす 夏は来ぬ』

福島県で原発事故後避難指示が出されていた地域の7割で4月1日解除がされた。事故から6年、避難地域の方々にはどんな気持ちでその日を迎えたいだろう。ふる里へ帰る人。帰らない人。本当に複雑な気持ちを抱えていることだろう。ふくしまにとってもとの暮らしとは何だろう。事故で福島は「分断」されてしまった。家族や地域が…。本来、原発事故は福島だけの事故ではなく、汚染された廃棄物は他県にも広がり、山菜など食品の出荷・輸出の規制、自粛もなくなっていない。放射線物質は地球規模でまき散らされた。ある意味、福島県以外の方々も同じ事故の被害者なのだ。にも拘らず、次第に福島だけの事故として他人事にされてしまった。だから、避難先での「いじめ」が起きてしまう。

原発はなお、ロボットが入ることさえままならない。人間が入ったら1分も生きてられない。フェリグア(リ)原発は30年経った今でも未だ燃料棒の取り出しは出来ていない。おそらく永久に出来ない可能性が高い。東芝は原発事業で見事に失敗した。こんな失敗を経験しなから、まだ国は原発を作ろうとしている。後始末の出来ない物を使い続けるのはもう止めにした方がいい。

未来の子供たちに、そのツケを回さないようにするべきだと強く思う。もうじき福島に桜が美しく咲く。原発事故 避難という、まるで戦争の経験をしたかのような過酷さを味わった方々の心にも さくら咲き、卯の花の匂いに癒される春の訪れを願わずにはいられない。そして、みなさんの心がおだやかに しめしめ感じる毎日でありますように。

全国11万人 1500校の福島県応援団の皆さんが育ててくださった

きぼうの種「ひまわり」を配布させていただいてます！！

福島の復興を想って下さる全国のひまわり里親さんが育て咲かせ採った種をふくしまで咲かせましょう。福島で採れた種は油となり福島を走るバスのエネルギーになります。種蒔き5月上旬～7月下旬。 **どうぞ受け取って下さい！ しめしめと希望の花咲かせ！**



助産師を目指している高3の長女が105才の医師、日野原重明氏の「命をみつめて」という本のレポートをまわっていました。すばらしい先生だなあと思っていたら、私の尊敬する詩画作家の星野富弘氏の対談本「たった一度の人生だから」を見つけ読んでみました。

日野原氏「前向きに何かを期待する気持ちがあるのなら心が健康なことです。

病んでいても健康感を持つことが大切です。人は病むことや、悩むことによつて感性が磨かれてゆきます。「私たちが人間は、いずれは死ぬ生き物なのです。……死を受け入れながらも今日をどう生きようか考えるのが深い生き方ではないでしょうか。」

星野氏「いのちというのは、自分だけのものではなくて誰かのために使えるこそ本当のいのちなのです」

「人をゆるせた時に、いちばん平安を得るのは自分なんです」

「たった一度の人生だから、社会がどうあろうと、人が何を言おうと、そんなことにひるむことなく大切な自分の人生を志を持って進んでいくといい」

「私かどんかに絶望しようか、どんなに生きてくれないと思おうか、いのちというものが一生懸命生きようとしているんです」「人間というのは、どんな時でも喜べるんだなあ、幸せというものを感ぜられるんだなあ」



簡単！1日2分でほうれい線と目元のたるみを消すリガメントほぐし



ほうれい線と目元のたるみは、女性の顔を老けさせる悩みの種ですね。

今まで色々な方法があるのは知っていましたが、お金がかかったり面倒だったり、長続きしませんでした。

しかし、お金もかからず、超簡単に1日たった2分で、ほうれい線と目元のたるみが改善するリガメント（靭帯）ほぐしという方法があります。

芸能人の大久保佳世子さんが実施してわずか2週間で効果がでた方法です。



◆リガメント（靭帯）とは

リガメントとは日本語では靭帯（じんたい）と言ってスポーツ選手が足の靭帯を切ったりするので知られているものです。

靭帯（リガメント）は、骨と筋肉、脂肪、皮膚をつなぎ合わせている

結合物質で骨から皮膚までは、この靭帯（リガメント）によって点で支えられているのです。

リガメントの場所



◆リガメントほぐしでたるみが改善される理由

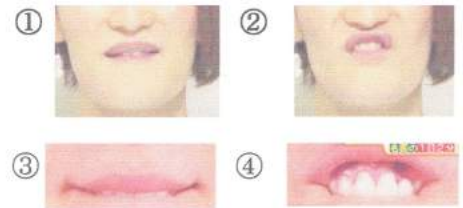
この靭帯（リガメント）をほぐすと、周囲の血流やリンパの流れがよくなり、筋肉が増え、筋力もアップして、若い時のように、顔の筋肉が重力に負けずに持ち上がるようになります。

◆ほうれい線が出来やすいタイプかどうかをチェック

①上の歯で舌唇を押さえる。 ②そのまま上唇を引き上げる。

④のように上の歯茎が見えるぐらいに上る人はほうれい線ができにくい。 ③

③のように上がりにくい人は筋肉がたるみやすくほうれい線ができやすい。



◆リガメントほぐしのやり方

原理は同じですが、ほうれい線と目元のたるみでは使う手の指がちがいます。

◆ほうれい線を消す方法

ほうれい線ができるリガメント（靭帯）は、鼻の付け根から頬骨（ほおぼね）にそってついています。



(1) 両手の親指を立てて、親指の腹を頬骨の下にもぐりこませて上に押し上げる。痛気持ちいいぐらいの力で押す。

だんだん痛くなくなってゆきます。

※注意：下方向に押すと、たるみを増すことになる。必ず上に押す。

(2) (1)の動作を、鼻の付け根の下からほお骨にそって耳の方に向かって続ける。

※テーブルにひじをつけて行くとやりやすい。

◆目元のたるみを消す方法

目元のリガメント（靭帯）は、目玉が入っている骨のまわりにそって付いています。

(1) 人差し指の腹を目頭に当てる。

(2) 目の下の骨を人差し指の腹で押し、楕円状に目尻の骨まで押す。

(3) 次に目頭の上のまゆ毛の骨を人差し指の腹で押し、楕円状に目尻まで押す。



目元がパッチリする！

※注意：目玉を押さないようにしましょう。1日1～2分行う。やり過ぎると逆効果なのでやり過ぎない！

リガメントほぐしは、両方とも入浴中や入浴後に実施すると、より血行やリンパの流れが良くなるので、効果的。

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。3月度は**15,100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。兵庫県の山下様・伊達市の八城様・福島市の坂田様はじめ多くの方々のご協力をいただきました。ありがとうございました。お届けしている児童・生徒の方から、寄附をくださった方へ寄せられたメッセージをご紹介します。



いつも僕たちのためにお金を寄附してくれてありがとうございます。
僕は野球部なので、少しでも努力してがんばりたいです。これからもよろしくお願いします。
【中学1年生】

ご協力誠にありがとうございます。福島の子どもたちの未来の希望につながってゆきますように！

おもしろコーナー (花シリーズ)

- ・「いつ帰ったの？」 「サツキ」
- ・「風邪をひくと出てきます」 「ハナミズキ」
- ・「ギャンブルが好きです」 「ショウブ」
- ・「いらぬ花です」 「フヨウ」
- ・「赤い花なのにどうして」 「アオイ」
- ・「美人姉妹です。妹はもちろん」 「アネモネ」
- ・「そんなカッコしないて頭を」 「ヒヤシンス」
- ・「お盆は故郷に帰ります」 「キキョウ」
- ・「貴方の体をいつも・・・」 「アンズ」
- ・「アルツハイマーの始まりです」 「ポケ」
- ・「トイレに飾る花です」 「スイセン」
- ・「パソコンですっかり目が」 「カスミソウ」
- ・「まっすぐ咲いてるのに」 「ハス」
- ・「引っ越した、荷物を」 「ハコベ」

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)