



みなさまにちは。文月(七夕に詩歌を献じたことが由来)の7月、いかにおすこしてしょうか？
 私は変わらず絵でかみを描きつづけております。今から20数年前、ハカキで人生が変わる！思いがけず！
 奇跡が起きるとハカキ道の坂田光信さんのお話を聞いて始めたハカキの世界。坂田道信さん
 は、昭和46年、哲学者、教育者の森信三先生のお話に感銘を受け、ハカキを書きはじめたそうです。
 森先生は講演の最後にこう言われたそうです。「義務教育を終えた者から、最低三つのことは
 実行なさい。一つは挨拶、もう一つはお辞儀、三つめはハカキを書くこと」もともと字を書くのは苦手
 だった坂田さんがハカキを書くのに慣れた頃、ある日、知人の初尚さんに「ハカキは書くものではなく
 書かせていただくものですよ。書くことは相手の方の幸せを祈ることなんです」と教えられ「そうだ、ハカキ
 を書くことで自己満足に陥っちゃいけない。ハカキを書くということは、相手の胸をお借りして自分自身の
 内面を見つめ、深めることなんだ」と改心され、そこから人生が開けていったそうです。

そんな坂田さんの言葉に感動し、私もハカキを書くようになりました。そして今から10年前(2007)
 ふとハカキの文章に絵(当時は鉛筆スケッチ)を描き添えてみました。なぜか、それが楽しくなり
 ました。絵入りハカキを送った方から「癒されました！励まされました！和みました！」と喜びの声を聞
 かせていただき、とても嬉しくなり励みになりました。6年前には、一週間で描く気力を失いつ
 うになりました。東日本大震災の時でした。再び描こうと思っ
 てくれたのが震災2日前に描いていた赤ペコ「もうだ、ほうづけな
 しんばい、まきゅうまきゅう」の絵でした。まるで何か導かれ
 るような感覚で、お地蔵さんを描くようになり、2年前(2015)
 2月に1000枚を達成する事が出来ました。1000枚目の絵でかみ
 が南天でした。その2月は震災

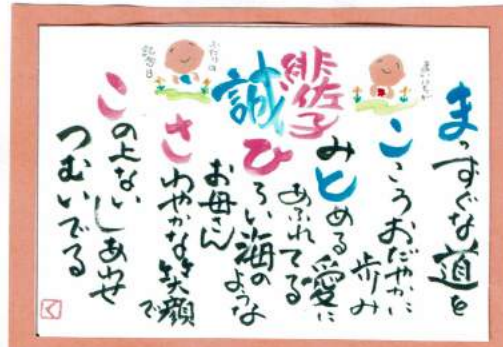
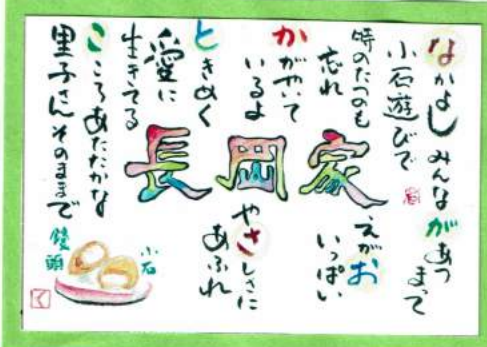


後、妻と子供が米沢へ避難し、3年半目の冬でした。毎日子供
 を米沢の学校にあずけ、福島-米沢間往復100kmを通勤した
 妻が峠を1000回越した時と重なりました。1000回越え
 妻は5人の子供と無事福島へ戻る事が出来、私は、黒須智
 則様のお世話でギャラリー-美術館 梶さんでの展示会、新聞
 ラジオ、テレビ出演をさせていただきました。どうやら1000と

いう数字には神様が隠れているようです。千日修行、千羽鶴、千人針、千本ノック、千里の
 道も一歩から、石の上にも3年(1000日) お金も硬貨が紙幣(神)に変わるのも1000
 1人・10人・100人……1000人集ると仙人が生まれる！など、何でも1000位続くと、神様が
 チャンスを与えてくれるタイミングのようです。その出来事を通じて、私は自分が楽しく信じて続
 けられる事で、少し人が喜んでくれる事をつづける中に人生のしあわせをつかむチャンスが与
 えられるんだと気付きました。これからも、絵でかみ活動を続け、1枚の紙のまわりに喜び
 としあわせがひろがるよう3000枚(現在1580枚)を目指してゆきたいと思っています。
 これからもどうぞよろしくおねがいいたします。



6月8日、福島市三河台地区女性セミナーで「心と体をつばく手当て法」の
 講習会を、副院長、松井知美が担当させていただきました。
 梅雨の季節に向けるリンパの流れをよくする方法や食べ物のお話
 と、ヨガの実践を30名程の方と楽しくさせていただきました。



世界でたったひとり、あなただけの「なまえ詩画」お誕生、結婚式、六つ刃壁かき紙、4,000円、還暦祝いなど、絵とことばで思い出づくり。2日程で完成します。額入り、六つ刃壁かき紙7,000円。

首は強く揉んではいけない! ~その「ひと揉み」が実は万病のもと~ 首刈を感じたら「揉む」のではなく「ゆるめる」「筋肉を鍛える」ことが大切! むやみに揉んだり、マッサージ機も首にはあ利使めない方が良く。首は身体全体の調子を左右する『自律神経』と密接に関係している、かなりデリケートな部分です。強く揉んだりすると、筋肉に外傷が与えられ、逆にこりが増幅して、交感神経が優位になり、急に脈が早くなったり、血圧が上がったり、食欲がなくなったり、血管のカスが首から脳にゆくほど、脳梗塞のリスクにつながります。特に、血管のカスが生じやすい高齢者は注意が必要です。

首刈予防・改善のための首体操がお勧め

→ 首の筋肉を鍛える簡単な方法「アイソメトリック」
 ・手で頭に適度な力を加え、それを頭で押し戻す。これを四方で20秒ずつ繰り返して下さい。
 1か月程度つづける事で、首の筋肉強化を実感することが出来ます。
 直径8~10cm位にバスタイルをまるめ、ヒモでしぼるタオル枕を仰寝で5分間当てる方法も効果的です

<p>1 首の柔軟体操</p> <p>① 腰が背もたれにつくように椅子に深く座る。背もたれに体を預けるようにしてリラックス</p> <p>② 頭を前方に倒し、右回りにゆっくりと大きく1周する。次に左回りにゆっくりと大きく1周する。これを左右交互に5回繰り返す</p>	<p>2 首の後ろの筋肉をゆるめる</p> <p>① 両手を頭の後ろで組み、後頭部と首の境目あたりに当てる</p> <p>② 両手に頭の重みを預けながら、ゆっくりと頭を後ろに倒し、楽な位置で5秒キープしたら、元の位置にゆっくり戻す。これを5回繰り返す</p>		
<p>3 背筋を伸ばしたまま、首の軸をまっすぐに保ち、顔をゆっくりと右に向け、ゆっくりと元に戻す。次に顔をゆっくりと左に向け、ゆっくりと元に戻す。これを左右交互に5回繰り返す</p>	<p>3 首の斜め後ろの筋肉をゆるめる</p> <p>頭をゆっくり右後方に倒し、楽な位置で5秒キープしたら、右手で軽くサポートしながら頭をゆっくり元の位置に戻す。この動作を5回繰り返す。反対側も同様に行う</p>	<p>4 首の横の筋肉をゆるめる</p> <p>指で支えながら、右肩のほうに頭をゆっくり倒し、楽な位置で5秒キープしたら、右手で軽くサポートしながら頭をゆっくり元の位置に戻す。これを5回繰り返す。反対側も同様に行う</p>	<p>5 首の斜め前の筋肉をゆるめる</p> <p>左手で頭を右肩のほうに倒す。右耳を胸の中心に近づけるイメージで、頭を大きく低い位置で左へ回し5秒キープ。その後、元に戻す。これを5回繰り返したら、反対側も同様に行う</p>

<私の体験談> 右腕~指の痛みと渋しで夜中に目が覚める日々でした。(56歳 83才)
 1年半程前から、夜中3時頃、右腕の痛みで毎晩のように目覚めるようになりました。3ヶ月程病院を回り、五十肩と言われたり、首からきていると言われたり、注射や薬で治療してもらいました。しかし一時楽になっても、しばらくするとまた痛くなりました。見かねた娘が、縁さんに連れていってくれました。身体全体のバランスを整えてもらって、軽くなった感じだったので、週2回程治療を続けてみました。5回程の通院で、かなりよくなり、夜中に痛みで目覚めなくなりました。とても喜んでおります。ありがとうございました。



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。6月度は**9,410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福島県内の199名の子供さんたちへの基金として用いられます。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。

こんにちは。ぼくは、小学6年生の男の子です。たくさんの応援ありがとうございます。震災の時は、1年生でしたが、6年生になり勉強や高学年のリーダーとして、自覚や責任を持ってやっています。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！



おもしろ川柳コーナー

- ・ 痩せるツボ 脂肪厚くて 効き目なし
- ・ ビール腹 主人と私 樽2つ
- ・ 同窓会 顔より先に 頭見る
- ・ 何かをね 忘れたことは 覚えてる
- ・ 電話口 何様ですかと 聞く新人
- ・ 乗り物で 唯一苦手な 体重計
- ・ アモーレも 今では肉に ウスモーレ
- ・ 営業に 連れてゆきたい 嫁の口
- ・ すっぴんで フールに入り 子が迷子

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)で自然に近い空気にご来院時に、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)