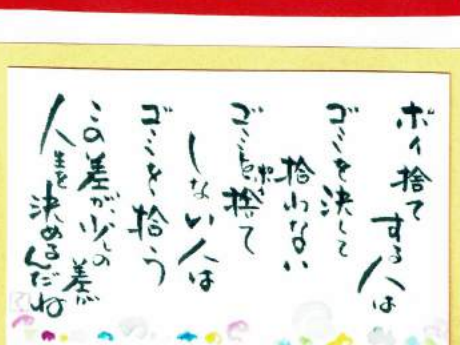


あわね 健康だべした 月刊ウツクニス 167号 平成29年11月
いつもありがとうございます
みなさまに変えられていまでも
そしてこれからも 目指すは500号



みはさん こんにちは。山も里もみはたのびもよく
 熱く染まりゆく霜月。いかがおすごしですか。我家は
 里芋(写真①) 落花生(②) さつま芋(③) と収穫体験
 自然の稔りを感じながらの毎日です。芋んですね秋!!



小学2年の女児がえてかみに励んでおり
 ます。毎朝、私の絵手紙と一緒にパソコン
 フェイスブックに投稿しております。おかげさまで
 120枚を越えました。楽しんでおります。

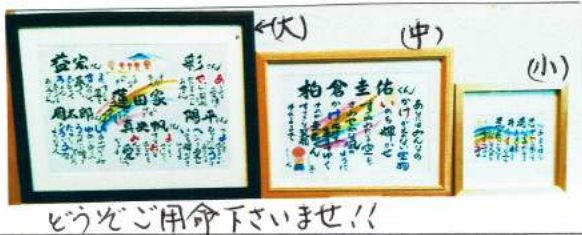


10月18日、採用と教育の半田さんのご案内で、白駒妃登美さんが
 ご来院下さいました。白駒さんは「博多の歴史」にて講演 著書
 で大人気の方です。ラジオNHK深夜便「明日のことば」でも紹介
 された白駒さんの話は感動的です。日本の歴史のお話や
 番組冒頭で語られた癌が消えた話にはとても興味をひかれました。



妻 白駒さん 長女 高子 私

航空会社の客室乗務員の仕事を退職後、ビジネスナーの講座を担当しながら、子育てに力を入れていた頃だった。「この状況で助かった人を見たことはありません」2010年夏、医師から患っていた子宮頸がんが肺に転移していると告げられた。目の前が真っ暗になり、家に閉じこもった。考えるのは、当時小学生だった長女と長男のことばかり。「私がいなくなったら、この子たちはどうなるんだろう。夜も眠れず、子供の顔を見ながら泣いて過ごした。そんな時、20年以上も前に本で読んだ「正岡子規のことが頭に浮かんだ。子規は病の激痛に苦しみながら文筆活動を続けた。「どんなに苦しくても、今を精いっぱい生きようと覚悟を決めていたに違いない」子規の生き様に心から共感した。その瞬間から、思い煩うことがなくなった。そして、幼い頃から好きだった日本史のエピソードを人前で話し、ブログで書きつづらした。不思議なことに、あらためて病院で検査をすると、がん細胞が消えていた。白駒さんはその体験を通じ、生き方が変わり、日本人の心を伝える為に、今、元気に日本中を歩かれている。白駒さんのお話は、歴史の出来事だけでなく、その時代の人達が後世に遺してくれた「志」を伝えてくれます。思わずモノやお金に囚われている日本人が忘れかけている大切なことを私達に思い出させてくれます。思わずグッと込み上げてくるものがあります。聴き終わった後には「日本のためにもっと頑張ろう。毎日、今を勢一杯生きよう」という気持ちにさせてくれます。子供達にも伝えてゆきたいと心から感じました。感謝!



大好きなあなたへ 世界でたった1つの名前も絵と
 オイルで飾ります。おかげさまで好評執筆中です!
 出産、誕生日、新築祝、還暦などの記念日に!!
 (大) 35x45cm(額含む) (中) 28x36cm (小) 21x21cm
 ワイト4切サイズ 12,000円 A4サイズ 8,000円 ハカキサイズ 4,000円



健康に最大限注意した生活を送ってきたのに、病気で早死にしてしまう人もいる一方、不摂生な生活を送っているように見えるのに90歳になっても元気な人がいる。その差はいったいどこにあるのだろうか。90歳まで健康で過ごすにもいろいろなルートがあるが、どのルートを歩くためにも、「これだけは守らなければいけない」という基本ルールがある。
 医者通いせずに90歳まで元気で生きる人の7つの習慣

- ・嫌なことはしない
- ・睡眠にはこだわる
- ・おかずは多く、ご飯は少なく
- ・感謝して生きる
- ・毎日歩くことを習慣にする
- ・医者と薬にはできるだけ近づかない
- ・歯は大切に

7 生元 90 医
 つ き気 歳 者
 の る で まで 通
 習 人 の まで い
 慣 の 万 不
 生 万 摂
 活 生 歳 生
 活 生 歳 生
 活 生 歳 生

健康を元気にする人はと病気になる人はとスロウな人はと生き延びる人とは生活習慣の差

松井国彦の
心がほっとする
詩画カレンダー2018
出来ました！



ハガキサイズ
卓上タイプ°スタンド付



1年の感謝を込めて作成いたしました。11月15日より先着200名様にプレゼントさせていただきます。

心がほっとする毎日にお役立てください。

ご希望の方には、1部700円にて販売も致します。(収益金の一部は、震災孤児・遺児のための募金に役立てられます。)

ベストセラー文庫『百歳まで歩く 正しく歩けば寿命は延びる!』

中年になったあなたが特別に運動をしないまま、すでに長い時間がたっているのなら、若いときにスポーツでつけた筋力の貯金(筋)の残高は限りなくゼロに近いでしょう。

そんな減ってしまった貯金をあてにしていると体型は崩れ、体力は低下するばかりなのです。筋肉をつけるのには高価な器具や特別な場所は必要ではなく、日常的に簡単にできる動作でもセルフトレーニングが出来ます。

「腰痛」「下腹太り・疲れやすい」は腹筋の低下です①くうつ伏せ寝で鍛えられる腹筋

「床か布団の上で1日に1回、15～30分程度のうつ伏せ寝をする」

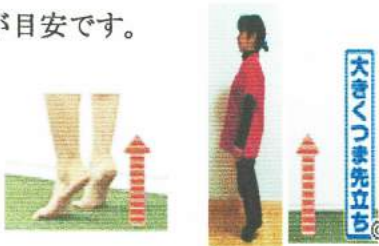
②土踏まずのアーチを作る体操 ③間違った歩き方を改善するトレーニング 「後ろ歩きトレーニング」

大きくつま先立ちをしてそのまま

3秒キープしてかかとを下します。

10回を1セットとし、1日3セット

が目安です。



よくない歩き方を見ていくと

重心移動がうまく出来ていない

お尻の筋肉の大臀筋やふくらはぎ

のヒラメ筋を鍛えることが必要

後ろ歩きはこの2つの筋肉を効率よく

(前歩きより6倍)鍛えることができる。

(やり方) 大腿で脚を後ろに引き、膝を伸ばして後ろ歩きする。

1回1分程度の後ろ歩きを、1日に10回ほど行う。



太もも、お尻に力が入っていることを意識



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。今月は**11,400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・生徒の方からのメッセージをご紹介します。寄付をくださった皆様ありがとうございます。私の姪も今年度で小学五年生になり、町のスポーツクラブに入部しました。最近反抗期にもなり、一步、大人の階段を昇りつつあります。いままま、心優しい大人になるように見守ってまいります。**【保護者】**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〉
- ・「読めたのは 非常口だけ 書道展」
 - ・「言い訳を すると詩人になる夫」
 - ・「恋占い なぜかばあちゃん 前のめり」
 - ・「はいつたと 妻の出てくる 試着室」
 - ・「似合うかと聞かれて返す言葉なし」
 - ・「箱入りが 三十年後 土俵入り」
 - ・「値段だけ 具体的だな 抽象画」
 - ・「コンサート とても良かった よう寝れた」
 - ・「出る出ない 花占いを する便座」
 - ・「反発を 俺こしないの 枕だけ」
 - ・「隠れ肥満 妻は隠れて いなかった」
 - ・「押入れを びっくり箱に 変える妻」

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)