



最後の宿題
提出期限は
「五ヶ月前」になりなさい
君たちも宿題を出す頃に
おそろく僕は、天国に
いそいでしよう。
急いで報告に来るな、
ゆくりでええから
いつか面とむかって
季せになったでしと
さかせてください。
待つてらで。

みなさんこんにちは。寒くて雪の多かった冬を越え、梅のつぼみもふくらみはじめた、弥生3月、ようやく春を実感できる頃となりました。お元気で過ごすでしょうか？我家は長女の大学受験もようやく終わり、次女の小学校と共に卒業を迎えます。定年を迎えるある先生が、卒業式の日、黒板に書いたメッセージが心に響きました。「幸せになりなさい」今日もどうぞお元気で！ 小さい春、大きな喜びみつかり拜に

決してあきらめないで下さい！！ その痛み、苦しみは必ず良くなります。
腰痛、膝痛、肩こり、首こり、けんしやう炎、頭痛、ストレス、慢性疾患など！！それらはストレス、疲労、老化、生活習慣が原因すると言われています。東洋医学では人の体の状態を決めるのは ①「**氣のエネルギーの低下**」②「**血液の滞り**」③「**水(体液)の停滞**」のいずれかといわれています。**氣**、**血**、**水**といわれています。
当院ではこのうちすべてに働きかけ、自ら治ってゆるみかけを作らせていただきます。
1. **氣導術** …… 体に**氣のエネルギー**を直接送りこんでゆく方法 **「氣」**
2. **整体** …… 身体のバランスを整える(関節の可動域を広げ、筋肉をゆるめる) **「血」**
3. **リンパマッサージ** …… 酸素オイルで**氣穴**から**酸素**を送り込みながらマッサージ **「水」**
特に**氣導術**は、**脳の意識の潜在能力**に働きかけ、**自然治癒力のスイッチ**を入りやすくします。ずっと治らびい、老化だから仕方ない、と**決してあきらめないで下さい**。「笑い」「感謝」「信頼のエネルギー」で、共に**快癒への道**を歩んでゆきましょう

12月の半ばから続く左腕の痛みが一回の施術で軽くなりました！
旅館の仲居をしていてお膳やら水ポットを運びます。左手は2kgのポットを三本、6kgくらいの重さに耐えなくてはなりません。痛みを訴えて原因を探っていただきました。腕三里の骨と骨の間が詰まっている様子。この日は院長先生が『氣』を入れながらの施術。2、3分くらいさすって下さったかしら？
(すみません、痛くない治療なんです)。腕が暖かくなり、解放された感じになり、知美先生にバトンタッチ。同じく、さわさわと優しく撫でてくださいます。5、6分くらいして、腕が外側に捻れている嫌悪感が緩和され、それとともに浮腫みも流されました！ 施術前後の写真を撮ってくださったので違いはよく分かりました。指の一本一本も スッキリしました。



針仕事で冬の寒さで、体のこわばりがひどく目もぼろぼろ、しいたけのびるが、氣導術とリンパマッサージで、体がゆるむのを実感しました。
12/21 50代 女性

とてもあたたかい手で氣を送っていたとき、ねてしまいたいように気持ちよく、氣がついたと体も軽くなり、とてもよかったです。手は元氣をさせてください。H29.12.23 Sさん 40才女性

春に多い肌トラブル 第1位「花粉皮膚炎」

花粉が顔や首に付着し、かゆみや痛みが出る症状です。

花粉皮膚炎にならないためには？

花粉シーズンに外出する時は

帽子やメガネ、マスク、ストールなどで

できるだけ肌の露出を抑えるといいでしょう。



花粉・ホコリ・紫外線からお肌を守る強い味方がこれミレイプロテクトデイミルク 30g

MIREY プロテクトデイミルクは、独自にブレンドしたαベールがお肌の表面に植物エキスの「保護フィルム」

をつくり、有害物質から肌をプロテクトします。・高濃度酸素アルガンオイル高配合。化粧下地としても

お使いいただけます。・SPF36 PA++相当。小豆大にとって塗り伸ばしてください。2~3 か月持ちます。

価格 5,050 円

春です！冬の寒さと運動不足で固まった体を緩めて少し鍛えましょう！

腰・背中中の筋肉を守り楽に過ごすための簡単体操

・椅子を使ってながら体操しましょう！

①上体前倒し ←

① 上体前倒し（背筋の強化1）

息を吐きながら体の力を抜いて上半身を前に倒し 10 秒保つ。朝昼晩 5~10 回。



② 片脚あげ（腹筋の強化1）

背中をつけたまま片脚をあげて 10 秒保ち、腹筋と脚の筋肉を強くする。朝昼晩左右交互に 5~10 回。

③ 背中で壁押し（背筋の強化2）

背中全体でゆっくりと壁をできるだけ強く押す。朝昼晩 5~10 回。

②片足上げ

③背中押し

④両足上げ

④ 両脚あげ（腹筋の強化2）

背中をつけたまま、両脚をあげて 10 秒保ち、腹筋を強くする。

朝昼晩 5~10 回。



・寝ながら体操しましょう！

⑤ 片ひざ抱え込み

片ひざを抱え込み、できるだけ胸に近づけて 10 秒保つ。慣れてきたら 30 秒程度保つ。朝昼晩左右交互に 5~10 回。

⑥ 背筋運動

うつぶせになり、腰骨の下からお腹にかけてタオルをはさむ。少しあごを引いて背中を反らせ、背筋を鍛える。朝昼晩 5~10 回。

⑦ 上体起こし 仰向けに寝て、立膝にして息を吐きながら頭を起こし、手はそけい部から膝までスライドさせる。

朝昼晩 5~10 回

⑤片ひざ抱え込み

⑥背筋運動

⑦上体起こし



いよいよ がんばった がんばらう

うまくゆかね がんばらう

たいよう がんばり

またあな がんばり

ウズラ ヒラメ

ウズラ

1000 まいめさして

240 まい目です。

ダジャルしてかみ

えりです。2年生です。

います。がんばります。

おうえんしてくたさい。

笑

ありがとう

おはよう sunさん

わかり

まシタ

たのしく 食べたいな

タラモ

じょうだよ

モーだい

れて来たよ

とう

ゾウも

ありが

ウズラ

笑



福島犬募金箱からのご報告とお礼 福島犬募金箱は、東日本大震災後に梁川町の浅見健一さんが作成した、犬の形をした募金箱です。震災で親を亡くした子供さんたちの将来のために活動を始めました。この募金箱は、院内の絵手紙ギャラリーに設置され、絵手紙の売上金や、みなさまからの善意を入れていただいております。

1 月度は**22,057円**を、東日本大震災福島子ども寄付金として福島県庁に送らせていただきました。ご協力誠にありがとうございました。この寄付金で、福島県内の約190名の震災孤児・遺児の方々に、大学卒業まで給付金が支給されます。

<おもしろ小断コーナー>卒業式。友人との別れの時、最後の台詞で感動させてください。

- ①「お前は行け！俺は残る」 ②「離れててもお前は俺の親友で連帯保証人だからな？」
- ③「卒業しても家に帰るまでが友達だからな！」 ④「これからの俺たちが担任への恩返しだな」
- ・「こんなお父さんは嫌だ」 「もうすぐ父の日だなあと半年前から独り言を言うお父さん」
- ・「こんなお父さんは嫌だ」 「馬の数え方を聞くと、一着、二着というお父さん」
- 「授業参観にきて、先生が生徒に出す問題で『地球で一番近い星は？』と言った瞬間、『もの干し』と答えるお父さん
- ・「家族って何？」 「まあ、オリンピックの輪みたいだね、えんで結ばれています。」
- ・「妖怪オリンピックでありがちな事」 「夜中にやる」
- ・「一瞬がまるで永遠のように感じられる時といえば？」 「漏れる直前のトイレまでのあと数歩・・・」
- ・「正義のヒーローにコレだけは言って欲しくないひと言とは？」 「あ、すみません。時間過ぎたんで帰りま〜す♪」
- ・「正論だけど、聞きたくないひと言を言ってください。」 「お菓子食べると、太るよ？」

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！



超ソフトな整体治療 オステオパシー整体コース

初診料 1,000円

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)



初診料 1,000円

・**気導術リンパ整体コース** 全身 50分 5,000円



お顔のバランスを整えて、小顔・シミ・たるみ改善

・**気導術お顔整体コース** お顔・頭皮・デコルテ(肩周辺) 50分 5,000円



お得なセットメニュー ・ 整体+気導術リンパ部分施術 10分で 5,000円(初診料別途)

・ 整体+全身気導術リンパコース又は顔整体コース で 9,000円を 8,000円(初診料別途)