



オノク4号平成30年白  
いつもありがとうございます  
みなさまに変えられて  
いままでもそしてこれからも  
目指します生涯500号が  
お祝い



みはさん こんにちは。紫陽花の色が日毎に深まり、フタバの花が香る季節になりました。6月は水無月。梅雨の季節なのに水が無い月とは何だかおかしいですね。実は「無」はいまの「の」に当たるものだから「氷の月」、田んぼに水を引く頃を表しているそうです。私達が使う漢字の印象と由来が反対になって面白いですね。

先日、いつも聴いている早朝のラジオ深夜便を聞いていたら谷川俊太郎さん(詩人)が「さようなら」を朗読されていました。心に響きました。



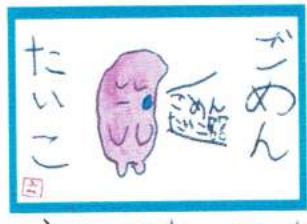
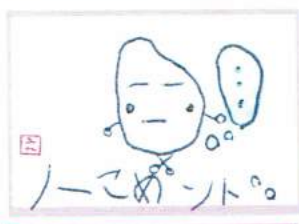
“ほくはもういかなきゃなんない すくいはまきゃなんない どへいのかかわらないか  
 さくらなみきのしたをとおって おおじおりをしんごうでゆたって  
 いつもながめてるやまをめじるしに ひりりていかなきゃなんない  
 どうしてなのかしらないけれど おかあさんごめんさい  
 おとうさんにやさしくしてあげて ほくすききらい いやずなんでもたべさ  
 ほんもいまよりたくさんよむとおもう よむになたらほしをみる  
 ひるは いろんなひととはなしをする そときこいちばんすきなものをかける  
 みつけたらたいせつにして しぬまでいきる たからとおくについてさびしなよ  
 ほくもういかなきゃなんない”



小宮の娘運動会

少し切ない詩ですが、子供が、何が起るかわからない、誰がいるのかも分からない世界へと踏み出してゆくそのむき出しの心を感じます。この季節5000kmを命かけて海を渡って来たツバメが子育てをしている。自分もかつてそうだったように、新しい世界に向かうために、それまでの大切なものと別れ、巣立ってゆく。大学4年の長男も来春にはそんな時を迎えます。ふと、子供が「いちばんすきなものをみつける」ために親が出来る事って何だろうと考えました。多分それは子供自身、自分が「光」と感じられるようになるまで光を照らしてあげることじゃないかと思います。詩人の坂村真民さんが「すべては光る」という詩を残しています。

“光る 光る すべては光る 光らないものはひとつとしてない みずから光らないものは  
 他から光を受けて光る” 親やまわりからの愛という光を受けとって、自分が光るんだと  
 知ることが出来て、そこから笑顔が生まれ、優しい言葉を交わし、好きにばり、つなぐたいと  
 思い、尊重したいと思える。そんな風に将来の子供たちがみな輝くために、自分が今日  
 少しでも輝いて生きるしかないのだと、水の中に植えられた田んぼの苗をみながら、そう  
 感じました。



えりです。三年生で“す。ダジシ絵手紙、かんはうてます。もくひうは1000まいです。おうえんしてくたさい。よろしくおねがいします。



# 腎マッサージの健康効果が凄い！腎臓の働きと血流を改善して代謝、免疫力、疲労回復効果をアップ！動脈硬化、高血圧、むくみなどの予防に利く！

「血圧、血糖値が下がり、最高です！」

「昔からひえ、むくみ、便秘に悩まされていました。でも、このマッサージを試したところ、全身が温まってびっくり！」

ご存知のとおり腎臓は体の老廃物を排出してくれている、とても重要



やすくなり、動脈硬化や心臓病、脳梗塞など、さまざまな病気の原因にもなります。

そこで、老廃物を除去し、血液をきれいにして血流がアップすることで、冷え、むくみ、高血圧などが改善される「腎マッサージ」。血行・血流が改善されると筋肉も柔らかくなる

ので、肩こりや腰痛などの予防にも効果的です。腎マッサージは、お腹まわりを中心に

マッサージするので、胃や腸の働きも同時に改善する効果が期待できます。特に腸は温めることによって、腸内環境が良くなり、セロトニンなどの脳内物質の分泌も改善されるので、メンタルにも良いです。

これから夏を迎えるにあたって、体調管理がより難しくなりますので、ぜひ腎マッサージを取り入れて、夏特有の病気や症状を予防しましょう。

この腎マッサージは、おへその高さにある複数の腎のツボをお腹→わき腹→背中にかけて刺激していきます。こうすることで腎臓の疲れが解消され、腎臓の働きを改善する効果が期待できます。

1回=1分間で(それぞれお5~10回ほどむくことで1セットとする)これらすべてのツボを効率よく刺激できる点

が人マッサージの大きなメリットです。ぜひ1日3セットを目安に行ってみてください。体がポッカポッカになります。

<疲れをとる腎臓マッサージのやり方>

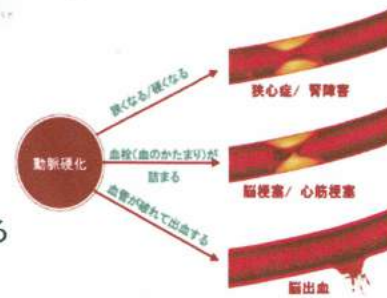
① 手の第2関節を折り曲げへそに両手を当てる。その手を上下に動かしてもみほぐす。(10回)



② 3cmずつ脇腹に向かってずらして脇腹は第2関節で上下にほぐす(10回)



③ 背面は第3関節を当て、背骨の中心に向かって上下にほぐす



## 熟睡できてますか？・・・朝の目覚めがすっきりしない！寝ても疲れが取れない！寝た気がしない！寝つきが悪い！

それは、睡眠の質が低下している証拠です。睡眠の質は、眠り始めての最初の90分でしっかり熟睡(ノンレム)になれるかどうかで決まります。そこで！熟睡に入るためのポイントを2つご紹介します。

① 寝る前に深呼吸を3分する・・・5秒吸って(横隔膜を動かすために大きく胸に空気を入れる、おへそは少しへこます)吸いきったら3~5秒息を止める、10秒でゆっくり吐く。これをくり返すといいです。

② 寝る前に、背中か腰を温める。効率よく深部体温が一時上がり、その後熱放散で深部体温が下がり熟睡できる。

電気毛布など発熱するものは熟睡を妨げます。湯たんぽや、当院でご紹介しているホットパックをお勧めします。

## <医師のご推薦と体験談>

名取駅西口クリニック 院長 医師(医学博士) 栗田征武

私は学生時代スキーで転倒して右膝の靭帯を痛めました。

その古傷が10数年経って悪化し、30代後半からは膝のサポーターが手放せなくなりました。

いろんなサポーターを試しましたが、膝に力が入らず痛みは酷くなるばかり。

階段が怖くなり、整形外科医師からは手術を勧められるほどになりました。

仕事への影響や関節への手術を避けたく、評判を聞いて半信半疑で松井先生の門を叩きました。

松井先生の診たては、靭帯でなく、膝蓋骨(膝の皿の骨)の周りの筋肉と骨盤・股関節の異常でした。

先生の整体と、酸素オイルを使ったマッサージを毎週の様うけたところ、数ヶ月で痛みは引き、膝のサポーターがなくても日常生活に支障がないほどに改善しました。今ではほとんど気になりません。

その後、肩、腰、太ももの筋を始め、12年間、身体のメンテナンスをしてもらいました。

元気で仕事が出来ているのは松井先生ご夫妻のお力の賜物です。松井先生ご夫妻なくして、私の健康はありません。

宮城県名取市から先生の施術を受けに通います。これからも、よろしくお願ひします。





**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。みなさまからの善意と、絵手紙の売上金(全額)を入れていただいております。今月は**16,398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・遺児の方々の生活費として、大学卒業まで給付されております。孤児遺児の方からのお礼のメッセージです。いつもありがとうございます。寄附金を必要なものを買うのに使わせてもらっています。自分もがんばるので、これからもよろしくお願いします。【中学3年生】

＜おもしろ小断コーナー＞

- ・婆「お爺さん、この間試しにAmazonに頼んだ本いつ来るかしらね。」  
爺「待ち遠しいね。」  
婆「でもアマゾンから来るんだったらだいたい時間が掛かりそうね。」
- ・「私は美味しいお刺身なんですがね。」「どうしました？」  
「一生の不覚です。つま選びを間違いました。」
- ・「俺、絶対総理大臣になるからよ。」 「だよな。父ちゃんが言ってたよ。誰がやっても同じだって。」
- ・こんな銭湯は嫌だ・・・ジャグジーかと思ったら隣のおじさんがオナラしていた銭湯。
- ・「ガッツ石松さんが石器時代にタイムスリップしました。」「どうなりました?」「馴染んでました。」



5月25日から3日間気導術セミナー受講してきました。身体の中に、治る力があると確信しました。益々パワーアップした気をお届けさせていただきます!ぜひお越しください。松井知美

**整体院 縁のご案内**

住所 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 AM6:00)



＜院長 松井国彦…1967年静岡県生まれ 明治大学工学部卒。絵手紙作家(5000枚に挑戦中)  
＜副院長 松井知美…1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の子育て奮闘中  
こだわりの室内…地下に1トンの備長炭を埋設し磁場を高めマイナスイオンの豊富な環境にしています。  
化学建材を全く使用していない(内壁は漆喰と杉板)建物です。



施術の特徴…体調は、**気・血・水**の流れのバランスで決まります! 当院ではこの3つの条件を整えます。

- ① **整体**… ソフトな刺激で、体のバランスを整えます。
- ② **リンパマッサージ**…老廃物・免疫物質を運ぶリンパ液の流れを良くします。  
酸素が高濃度に含まれた酸素オイルを使用します。  
・身体の使い方や姿勢、傷の後遺症などを考慮して診てゆきます。体のデトックス(老廃物処理)を効率的に行います。酸素が皮膚から吸収され、呼吸が整い姿勢がよくなります。
- ③ **気導術**… 全身の気の流れを整え、自然治癒力を高めます。  
体調に合わせて、セルフケアの方法をお伝えします。



料金	初診料 1,000円
・整体	4,000円 (高校生以下 3,000円)
・整体+気導術+部分リンパマッサージ	5,000円
・整体+気導術+全身リンパマッサージ	9,000円 (1,000円お得)
<b>&lt;女性による女性専用コース&gt;</b>	
・全身リンパマッサージ+気導術	5,000円
・肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術	5,000円

