

心算  
夏の中お見舞い  
申し上げます  
入道雲がアイスに  
飛んでしまつたよ  
暑くても夏を愛す  
おめぞうふ

暑の中お見舞い  
申し上げます  
風が涼に感じ  
夏の十カウも  
楓がキラキラの  
日々をどうぞ  
おめでたい

おめでたい  
おめぞうふ  
夏の中お見舞い  
申し上げます  
晴る  
さつ花  
咲かす

おめでたい  
おめぞうふ  
自由  
空を  
飛ぶよ

ありがとう  
おめでたい  
まよひ  
まよひ  
笑顔を  
心で  
おめぞうふ

おめでたい  
おめぞうふ  
野に咲く  
花を  
みん  
応援団

夢が  
はる  
人生  
は  
花は  
輝く

一日一歩  
三日三歩  
三歩進んで  
一歩下がる

美しくかきまわす  
ひまわり  
花びら  
つなぐ

わくわく  
わくわく  
人間だもの  
人生だもの

健康だべし  
月刊ワクワクニュース  
平成30年8月  
おかげさまで創刊15周年  
みなさまに支えられていまでも  
これからは目標500号

ニッコロ  
ニッコロ  
フッキ

過ぎは  
引ずる  
背負った  
キツク  
歩ませ

一端の雨  
おめでたい  
潤を  
あま

おかげ  
サニマ  
くま

泣いて シクシク 4×9=36  
笑って ハハハ 8×8=64  
嬉しい事は、悲しい事の倍ちかく  
足すほど 100倍です!!  
どんばに号泣して  
5×9=45半分以上  
人生泣き笑いで100

違  
ん  
よ

おめでたい  
おめぞうふ  
おめでたい  
おめぞうふ



暑中お見舞い申し上げます。風鈴の音、蟬の声、浴衣姿の花火大会・スイカ割り... 過ぎゆく夏の思い出と共に、どうぞすこやかに、なごやかに、おすごし下されませ。

ありがとうございます  
ごめんなさい  
もいない  
森の民  
奥野克巳  
と暮らして  
人類学者が  
考えたこと

今日は、心を揺さぶられるマレーシア・ボルネオ島に住むある民族の事をご紹介します。「絶対的価値感など存在しない」「ありがとうもごめんなさいもいない森の民と暮らして人類学者が考えたこと」。生産、消費、効率至上主義の社会の中で生きる私達に豊か、自由、幸せとは何かと問いかける。持ち物に名前をつけ、人のモノを使ったら「ありがとう」と言い、もし壊したら「ごめんなさい」と言う。私達が集団生活を始める子供に「ありがとう」と言い、もし壊したら「ごめんなさい」と言う。私達が集団生活を始める子供にまず教える事ですが、それを必要としない人達がいる。「ありがとう」ではなく「よいじがけだ」という評価があるだけ。所有するという概念がない。「あなたのものはわたしのもの、そしてみんなのもの」自分の過失や失敗について謝罪の言葉「ごめんなさい」はなく、周りも本人の責任を追求しない。反省(過去を振り返る)がなければ向上も発展もない。彼らはそれを求めないのだ。人生で何より大切なのは「今」を生き抜くこと。ストレスが少ないから自殺やうつ病がない。学校へは行かない。国からの束縛を受けない。子供がしつけの厳しさをすると「与えなさい」と教育するだけ。何ももたない人が「ビッグマン」として尊敬される。人間なのか動物なのかとってしまうようなシンプルな生き方をしているフオンの人々。



そもそも、私有財産という考え方は、農耕によって始まった。努力して成果をあげたりモノを蓄えたりすることも、それを支える自己という概念も、さかのぼるとそこにゆきつく。狩猟生活の暮らしは、獲物との出会いがすべてだから、努力よりも勘や身体能力がものを言う。そういう暮らしは、心積もりや備えをするのが困難だ。不安がないのだろうか？と心配してしまうが、「不安」を感じる心そのものが近代社会というものを生み出したのかも知れない。

何か正しくて、何かまちがいで、こうするべきで、こうするべきでなくて... 私たちが日々葛藤をくり返している事は果たしてどうなんだろう？世界は広く大きくて、様々な価値感があっておもしろいのです。私はフオンの人々の生き方に触れて、何だか心がホッとしました。みなさんは、どう思われますか？「今」を生きるだけで100点満点!! 今日もみなさまへお元気で!!



えりです。3年生です。タジツシ絵手紙が入っています。枚数は、1000まいです。おつんしそくください。よろしくおねがいします。





熱中症・脳梗塞・心筋梗塞の予防に！

夏の水分補給を忘れずに！・・・暑い夏、1日1.5から2.5リットルの水分を取りましょう。

手軽に作れる経口補水液 水1リットルに砂糖40gと塩3gを混ぜて出来上がり！

飲みやすく、水分と塩分を補修できてお勧めです！

### 肩こり改善スペシャル・・・肩こりの改善のポイントは3つ

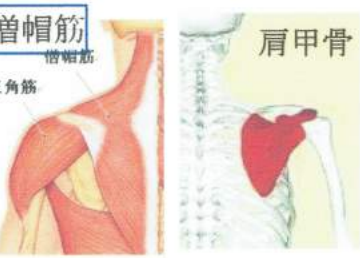
体の不調を感じる症状

女性	肩こり	腰痛	関節痛
	1位	2位	3位

肩こり徹底改善スペシャル

- ① 肩甲骨はがし
- ② うっ血
- ③ 新事実モヤモヤ血管

### 肩甲骨可動域チェック



### ① 肩甲骨はがし

動きが悪くなった肩甲骨と肋骨の間をはがすように動かす運動

#### 1、窓ふき体操

腕を対角に伸ばし大きな円を目の前に描くように動かす。



#### 2 劇的改善を生んだ肩回し体操・・・1、肩より肘を高く上げる

2、後ろに腕をゆっくり回す。1回に20回



朝晩3回ずつ1週間続けると、必ず良くなってきます。

### ② うっ血

パソコン・スマホなどの同じ姿勢やストレスで肩の筋肉が硬くなる。血管が圧迫されうっ血が起こる。特に前かがみの姿勢で肩にかかる負担が倍増する！頭の重みは4~6kg。前に行くと12kg、30度だと18kg、45度で22kg、60度で27kgの負担が肩の筋肉にかかる。



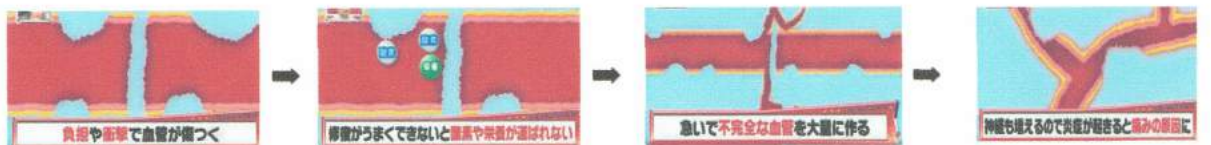
スマホは、持つ反対の手で肘を支えて視線と水平の高さでやるようにする。

目を凝視する事で、片首の筋肉が硬くなる・・・そこで、お勧めは、一人あっち向いてホイ！

目の前に人差し指1本を立て、指を左右上下にホイして、その反対側に頭を向ける。

ただし、視線は指を追いかける。これを何回か繰り返し、眼球を動かすと首の筋肉が緩む。

### ③ モヤモヤ血管



四十肩・五十肩の人（後頭部やエプロンを縛るところに手が届かない人）は100%モヤモヤ血管がある。

モヤモヤ血管簡単撃退法・・・モヤモヤ血管は正常な血管よりも色んな刺激に弱い！そこで

#### ① 指で押し痛い所を探す、そこを15秒間押圧。爪が白くなるくらいの強さで押す。

<おもしろ小断コーナー>・超高齢者の医者に“先生、大丈夫ですか？”と言ったらこう答えた。

- ・すいませんがここ（聴診器）に話しかけてくれませんか。 ・そんなことはわかんない
- ・わたしは手術中に死ねたら本望じゃよ ・今注射をするから私の震える腕を押さえてください。
- ・こんな夏休みはいやだシリーズ・・・お盆に帰ってきた先祖の霊がずっと居座る夏休み。
- ・一銭もない夏休み。 ・子供連れて山を歩いていたら誘拐犯と間違えられた夏休み。
- ・東京に出て行った息子が娘になって帰ってきた夏休み。 ・電力が足りないといって再稼動する夏休み。

・二度と行きたくない花火大会。日暮れまでに終わってしまう花火大会。

・二度と行きたくない花火大会。「たまやー」と言うと近所中の猫が集まってくる花火大会。

二度と行きたくない花火大会。できもしない政策ばかり打ち上げる政治家の花火大会。





**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7月西日本豪雨災害への募金を募らせていただきました。7月31日現在**86,965円**をお預かりいたしました。現地で救援活動をされている、和楽プロジェクトさんと、ひまわり里親プロジェクトさんの福島から応援する会に、義援金として送らせていただきました。たくさんのご協力をいただき誠にありがとうございました。

西日本豪雨災害 えりと父のチャリティー絵手紙展開催中 (8月11日まで)

募金いただいた方に絵手紙をプレゼント中です。義援金として、広島・岡山の被災地の方々にお送りします。



8月12日(日)から15日(水)までお盆休みとさせていただきます。よろしくお願いいたします。

## 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

- ・ **整体**
- ・ **整体+気導術+部分リンパマッサージ**
- ・ **整体+気導術+全身リンパマッサージ**
- ・ " +整美颜マッサージ
- <女性による女性専用コース>
- ・ **全身リンパマッサージ+気導術**
- ・ **肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術**

初診料 **1,000円**  
**4,000円** (高校生以下 **3,000円**)  
**5,000円**  
**9,000円** (1,000円お得)  
 " " " " " "  
**5,000円**  
**5,000円**

