

みなさんこんにちは。霜月11月、早いもので今年も残り2ヵ月を切りました。お元気でいらっしゃいますか？年賀状やカレンダーの準備に何かと忙しい毎日でございます。夜明けの寒さに身をかたくして外に出ると、庭に霜が光る頃にもなりました。暦の上では七日「立冬」近づく冬將軍の足音が聞こえてきそうです。それでもまだ秋の名残もとどめて紅葉が見事に燃えています。「霜」といって思い出すのは登校のときです。当時はまだ舗装されていない道がいっぱいあって、わざわざ霜柱をさがして歩いたものです。霜柱をさくさくさくさく踏んで歩くのがとても楽しかったです。大きいのが見つけると、助走してジャンプでつぶしたものでした。運動靴の底が冷たかった!!教室のまん中の暖炉ストーブに足を向けてあたたかな記憶もあります。

「霜」にまつわるこんなお話があります。急にこぼりついた霜を取ろうとする時に、それをナイフで削ろうとする人もいますが、ストーブに火をつけ、部屋を暖め、跡形もなく霜を消すことも出来ます。あなたはどちらの人生を選択なさいますか？ゆくゆくは人生に奇跡を起こします。あなたの選択が、あなたの人生をあたたかくするのです。(田中信生師今晩一日お読み！)

10月30日 福島西高野球部の生徒さん達が
お越し下さいました。明るく素直で元気な人々
ビシッと姿勢正しく挨拶、はきものをきれいに揃
えてくれた姿に、さゆやかな感動を覚えました。
井田監督さんの日頃の指導のすばらしさを感じました。
仕事のきっかけ、絵手紙の事など話させていただき、文(女)が自他出産で
生まれた時の事を「命の重み」として長女が書いた作文を発表しました。
ひまわり里親プロジェクト(半真に理事)の活動でこの夏(ほろ)を立派に育
て花咲かせた生徒さん達の輝く笑顔がとても印象に残りました。楽しいひとときでした。



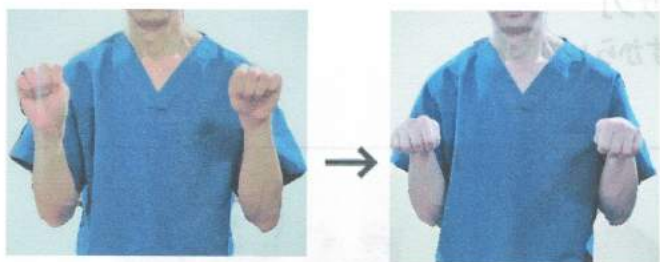
心がほっとする絵手紙カレンダー2019 できました。 1年の感謝を込めて！ 11月15日より先着 200名様に
プレゼント！1冊700円で販売もさせていただきます。(収益金は震災孤児・遺児の募金とさせていただきます。)



肘・手・指の痛みは1分でとれる！

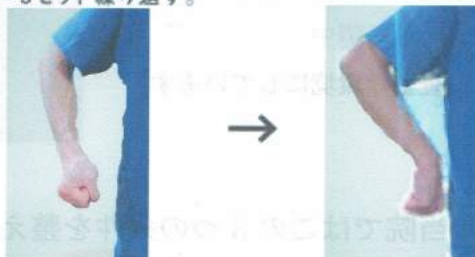
肘関節は、橈骨（とうこつ、親指側の骨）と尺骨（しゃっこつ、小指側の骨）と呼ばれる前腕の2本の骨と上腕骨からできており、曲げ伸ばしや回旋運動ができるようになっています。細かい手仕事ができるのは手首や指の関節があるからです。指には筋肉がなく、この手首から肘にある筋肉が指の腱とつながることで指を動かしています。関トレでは肘、手首、指の関節を同時に安定させる筋肉を鍛えます。**橈側手根屈筋（とうそくしゅこんくつきん、前腕部の表層にある二関節）**は母指球の筋力に強く関与する筋肉です。この筋力が低下すると、母指が反り上がりすぎて力が入らなくなります。指の節が腫れたり、何度も指の炎症を繰り返したりするのはこの筋力の低下が原因です。手首が痛いのも、同じくこの筋力の低下が原因です。

尺側手根屈筋（しゃくそくしゅこんくつきん、小指側にある筋肉）は小指球筋に力を入れる際にとっても重要な筋肉です。小指側の筋肉なので握力の強さや手首の強さに直結します。この筋肉が弱ると指が過緊張になって指先に力が入りやすくなります。指の第一関節が痛いという人の多くはこれが原因です。



橈側手根屈筋の関トレ

1. 招き猫のように両腕を体の前で曲げ、特に両手の親指、人差し指、中指に力を入れしっかり握りこぶしをつくる。
2. 両脇を締めて、こぶしが横を向かないように手首を真下に曲げ10秒間キープ。
3. これを3~5セット繰り返す。



尺側手根屈筋の関トレ

1. 肩の力を抜いて立ち、右肘を軽く曲げてそのまま手を握る。
2. 小指と薬指を強く握りながら、手首を体の外側に曲げて10秒キープ。
3. これを3~5セット繰り返す。反対側も同様におこなう。



NG ポーズ

- ・こぶしが横を向いている
- ・脇が浮いている
- ・肩が上がっている



NG ポーズ

- ・手首を背中側に曲げている
- ・小指がしっかり握れていない

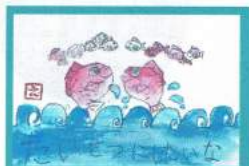


とうそくしゅこんくつきん 橈側手根屈筋



しゃくそくしゅこんくつきん 尺側手根屈筋

えりのダジャレカレンダー出来ました。1冊500円です。（収益金は震災孤児・遺児への募金300円
えりのおこずかい200円になります）どうぞ買ってください！



えりです。小学校3年生です。わたしは、
ダジャレがすきです。えを書くのもすきです。
1000まいこせるようにがんばります。おうえん
してください。
500円です。
しんさいでお父さん、お母さんをなくした人
にほきます。
よろしくおねがいます。

松井 絵里の
ダジャレカレンダー



2019





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。

10月は、チャリティー絵手紙で西日本豪雨災害と北海道地震への募金を募らせていただきました。

10月31日現在**11,241円**をお預かりいたしました。東日本大震災ふくしま子ども寄付金として、県庁に送金させていただきます。

福島県内の190名の震災孤児・遺児の方々の給付金等に活用されます。ご協力誠にありがとうございます

＜おもしろ小噺コーナー＞

- ・「お母ちゃん、パンツ破れた」「また(股)か」
- ・田舎の喫茶店で、「いらっしゃいませ、何しましょう?」「ココアください」「すみません、ここはないです」
- ・「ねえ、お姉ちゃん、どうしてお化粧するの?」「きれいになるためよ」「どうしてきれいにならないの?」
- ・「ねえ、お母さん、隣のおばちゃんね、交通事故で顔がメチャクチャになったんだってね」「あら、そう」「でもね、整形手術したら元通りの顔になったんですって」「まあ気の毒に!」
- ・昔話。昔々、あるところにちよっと太ったおじいさんがいました。「コブトリジイサン」
- ・「お巡りさん、どうして交番に猫を飼っているのですか?」「猫にコーバンですから」
- ・「台所使ってもいいですか?」「勝手にしなさい」

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。
- ④ **脳波整体**…セロトニン(脳波α2)を活性化し体調を整えます。

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)
- ・ // +整美顔マッサージ //
- ＜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** **5,000円**
- ・ **肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術** **5,000円**

