



尾も白に  
おもしろい  
犬は  
大好き



クリスマスは  
ワクワクです



暇ラン!!



誇りに  
武勇伝を  
話そう  
失敬談を  
話せる  
ひまに  
やりたい



思  
招く



おひさま  
ハッピー  
福来る



ありがとう  
今日の  
あひだ  
笑顔が  
たれか  
幸せに  
してあげる



みたい風景をみたく  
旅行  
みたこともない景色を  
見よう  
いい旅を



おひさま  
ハッピー  
ハッピー




いっしょ  
ワンワン  
おもしろい

おね  
健康な日々 第180号  
平成30年12月  
年末感謝号  
一年の感謝をゆえに本当に  
ありがとうございます。これからも  
どうぞよろしくお願いいたします。




ハッピー  
ましました



わ  
うん



ひとりの  
ひとりの  
ひとりの  
ひとりの  
出会う



感謝  
おひさま  
ハッピー



いっしょ  
ワンワン  
おもしろい



おもしろい  
ワンワン  
おもしろい



人生最高の  
宝物です  
おひさま  
ハッピー

みなさまこんにちは。師走を迎え何かと忙しい頃となりました。いかがお過ごしでしょうか？この一年、大変お世話になり誠にありがとうございました。じより感謝申し上げます。おかげさまで来年は創業16年目を迎えます。より皆様方のお役に立てますように夫婦力を合わせて歩んでまいります。ゆく年の皆様のご健勝を祈りつつ、今後共何卒よろしくお願ひ申し上げます。

最近、お客様との会話で「1年の経つのが本当に早いね」というセリフをよく耳にいたします。事実、歳を重ねるにつれ、時の経つのが早く感じられるようになります。ちよと調べてみました。それは「ジネーの法則」によて説明されなそうです。子供にとての一年と大人にとての一年は違ふ。例えば、50才の人間にとて1年の長さは人生の50分の1ほどですが、5才の人間にとては5分の1に相当します。確かに5年しか生きてない人にとては、1年は長く感じますね。人間は歳をとるにつれて、世の中を理解していき、驚きか減つてゆく。新しく「経験」している時、確かに時間は新鮮で充実し長く感じますよ。一日いろいろやた時は長い時間を感じ、お逆もしかりです。毎年、1年を振り返つた際に、充実感や満足感をしかりと実感できる。そんな生活を送つてゆけば、年齢に關係なく時間の感じ方も遅くするこができるのでしよう。新しい「経験」をつみ重ねてすこしてゆきたいと思ひました。今日もお元気で！！

「歳を取ると筋肉痛が遅れる」は本当か？・・・このお話も＜経験＞が關係しています。若い頃は、マラソンや長時間の運動などによる急性の筋肉痛が起きやすく、歳を取ると運動不足から筋肉量が衰え、激しい運動自体をしなくなり、遠出や長距離の移動などの緩い運動を長時間行つた後に出る遅発性筋肉痛が出やすいのです。時間の感じ方も、筋肉痛など体の反応も、「歳を重ねる」という事から感じたり起こったりするごく自然な事なんですね。

### 5秒「ひざ裏」を伸ばすだけで、寝たきり寸前のおばあちゃんがよみがえつた！奇跡のストレッチ

かわむらクリニックの川村明院長自身が実践するヨガをもとに考案。ひざ裏を伸ばして柔らかくすることで姿勢が整い、多くの女性の冷えや便秘、うつ気分など、体や心の不調が改善された。

所要時間は1分程度。忙しければ最後の5秒だけでもいい。「1日5秒でも続ければ、体は確実に変わる」

#### 「壁ドン！ストレッチ」

①壁の前に立って肩の高さに両手をつき足を前後に開きます。膝が曲がらないように、かかとを浮かしません。

②お腹とおしりに力を入れて息を少しずつ吐きながら壁を5回押します。

③両腕・背中・ひざ裏をばしながら腰を内側に入れかかとで床を強く踏みしめて5秒キープします。5秒で息を全部吐ききってください。

#### 「壁ピタドロイン」

①つま先を90度を開いて立ちひざをピタッとつけます。

②壁に手のひら、かかと、腰、背中、後頭部をつけて息を吐きます。

③息を吸いながら手のひらを返して体に小指をつけてお腹を凹ませて5秒キープします。

#### 「ワン・ツー・スリー体操」

①つま先を外側にして両足を大きく広げ深く息を吸い込みのびます。

②状態はまっすぐにしたままゆっくりと腰を下げて息を吐ききり「ワン・ツー・スリー」と言いながらももを3回たたきます。

③大きく息を吸いながら立ち「ワン・ツー・スリー」と言いながらお尻を3回たたきます。

叩くことでアドレナリンが出てやる気が出ます。



この度40代と高齢ながらも、無事男児を出産致しました。結婚してから10年以上子宝に恵まれず、体外受精を含め、色々な妊活をしてきましたが、結果に結び付きませんでした。こじからどりはうがと悩んでいた時に、松井先生の整体に出会いました。来院での不妊治療を再開する前にまずは体を整えてからと思ったのです。当初整体は痛いもの、と身構えていたが、松井先生の整体は違いました。先生に不具合を伝え、患部とさっと触れて頂くと、(私にはさよりに感じました)それまでの痛みや不快感がなくなっているのです。回を重ねるにつれ、カナコナゴに体がリラックスしてきたことを覚えています。

整体で体がリラックスし、先生のマジックで心もゆわかれ、先生には私の心と体のコリをほくして頂きました。私にとってもう一ついやいやとふたのは先生の絵乗書です。『縁』の玄因を開けて目に入るのは、数々の素敵で先生の作品です。先生の描かれる絵はどれも優しさは溢れ、絵乗書に添えられる言葉は先生の穏やかなお人柄を表しているような筆使いと共に、私の心にスッと入ってくるものでした。先生の作品を鑑賞していた時、昔「子宝にはぶくろの絵」と聞いた事を思い出し、お話し、先生に無理を言て、ぶくろの絵を描いて頂きました。私の想像以上に素晴らしいぶくろの絵に感激し、次の不妊治療再開の為に予約を入れた月に妊気辰が判明しました。自然妊娠でした。私達夫婦にとっては本当に奇跡としか言いようがありません。余談になりますが、ぶくろの絵だけ先生にはもう一つお願いして描いて頂いた絵があります。空を駆ける子馬の絵です。主人の誕生日も近く、馬が好きなので、プレゼントにと思い先生に描いて今我が家にある2枚の絵、私達の心をほと和ませてくれます。妊娠に〇〇が良いと聞けば何でも試してきましたが、心と体のコリをほくして頂くことが、私にとって一番必要な妊活だったのかも知りません。ご縁があって『縁』にお世話になりこのような奇跡を体験できたこと、松井先生ご夫妻にとっても感謝しています。ありがとうございます。



院長です。佐藤様は先月、約1年半ぶりに突然ご来院下さいました。絵を描きお渡ししてすぐに、ビザの関係でご主人の居るアメリカへ行かれたのでした。そして妊娠。お話をお聞きし私の方がびっくりしてしまい、感謝感激でした。





**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、絵手紙の売上金を入れていただいております。11月からの“2019 えりのダジャレカレンダー&国産の心がほっとする絵てがみカレンダー”をたくさんご購入下さり誠にありがとうございます。収益金を募金させていただきました。福島市の大武様・原様・半谷様 米沢市の凰台寺様 広島県の沼本様 長野県の山田様 会津若松市の折笠様はじめたくさんの方々にご協力いただきました。心より感謝いたします。誠にありがとうございました。

11月30日現在 **131,900円** の募金をお預かりしました。東日本大震災ふくしまこども寄付金として、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・遺児の方々への給付金等に活用されます。

- <おもしろ小噺コーナー>
- ・デイサービス「お迎えです」はやめてくれ
  - ・朝起きて調子いいから医者に行く
  - ・百年も生きりゃ貯金に先立たれ
  - ・仲いいね いいえ夫は杖代わり
  - ・靴下を立てて履くのはE難度
  - ・「もう止めた」検査ばかりで病気増え
  - ・納得をするまで計る血圧計
  - ・歩幅減り歩数が増えた万歩計
  - ・無宗教今は全てが神頼み
  - ・懐メロが新し過ぎて歌えない
  - ・うまかった何を食べたか忘れたが (シルバー川柳より)

**年末年始のお知らせ 12月30日(日)から1月3日(木)までお休みとさせていただきます。**

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

