

しあわせ八変化  
自分が変われば相手も変わる  
相手が愛おしいと思えば  
心に余裕が生まれる  
言葉が優しくなる  
態度が柔らかくなる  
習慣が良くなる  
人間関係が良くなる  
そのまはまはまといふこと

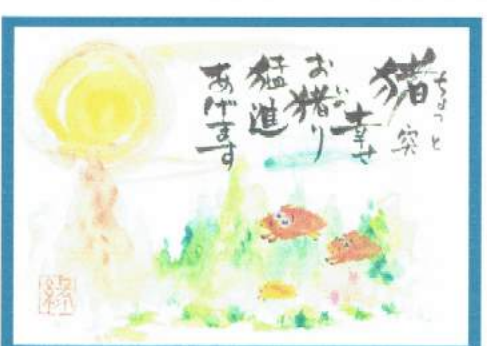
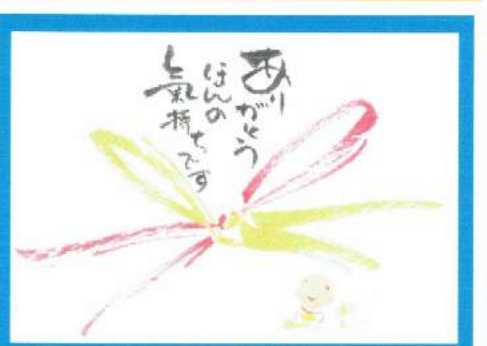
あなたなら  
できるよ  
あなたなら  
できるよ  
あなたなら  
できるよ



かすがい  
は 錠



健康な日々 平成31年月  
新春おめでとう号ごます  
今年もどうぞよろしく  
お願い申し上げます  
みなさまに支えられています  
そしてこれからも。目標500号!



詩  
あせな  
あせな



**新年あけましておめでとうございます。** 本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。  
 おかげさまで 創業16年目、みゆさまに支え励ましていただきながら、絵手紙2000枚を達成することが出来ました。本当にありがとうございます。思い出せば25年前、大阪でのサカキマン時代、あるハカキ道の先生に、一日3通のお礼ハカキを書くと人生が良くなると教えられ、言葉のみのハカキを書くようになった。11年前から、思い浮かんだ絵に詩を添えて描きはじめました。色えんぴつで描いた山川、花の絵を見た妻に「幼稚園児の絵みたい」と言われ「よし、いい作品を描いてみせる」と心に火が灯りました。そして432枚描いた時、東日本大震災が起りました。混乱とショックで1週間程、絵筆を捨ててしまっていました。描くのは終わりにかと思った時、ふと震災2日前に描いていた赤ペンの絵手紙に目が止まりました。「どうだいしょうぶだよ、心配ないよきょうまくゆくよ」の絵手紙とお客様からの励ましのおかげで「よし、もう一度描こう」と決意できました。その後不眠5人と妻が米沢へ避難しました。悲しみも切なさも、ささやかな喜びも、心を全て描きました。今から4年前、家族が福島へ戻った時、絵手紙1000枚、妻の峠越え1000回が重なりました。続けて来れてよかったとばかり思えた時でした、いつのまにか描かない自分は自分じゃなれないと感じるようになりました。そして2000枚。それが右の作品です。この言葉しか思い浮かびませんでした。誠にありがとうございます。元号が変わる今年、3000枚の新たな峰に向かい歩きはじめます。これからも、どうぞよろしくお願い申し上げます。



**笑う門には健康来る 脳卒中・糖尿病、罹患の割合低く ストレス解消 有酸素運動の効果も**

ほとんど笑わない人は、ほぼ毎日笑う人に比べ、脳卒中を有する割合が1.6倍、心筋梗塞などの心臓病は1.21倍高かった。これらの病気には血管の弾力性が失われる動脈硬化が関わっている。一方で、笑いには動脈硬化を軽減する。毎日声を出して笑っている人に比べると、週に1~5日程度しか笑っていない人は1.26倍、ほとんど笑っていない人は1.51倍も糖尿病を患っている比率が高かった。漫才で大笑いした後は、食後の血糖値の上昇が抑えられた。なぜ笑いが効くのか。

「一つはストレス解消効果」と話す。笑うと緊張をほぐす副交感神経が優位になってリラックスし、「コルチゾールというストレスホルモンが減少。ブドウ糖を取り込むホルモンのインスリンの効きもよくなる」もう一つは運動効果。声を出して笑うときは腹筋など多くの筋肉を使う。「消費カロリーが安静時より10~20%増加。10~15分の笑いで1日のエネルギー消費を10~40キロカロリー増やせるとの報告もある。笑うこと自体が有酸素運動になる」毎日声を出して笑う人はほぼ全員幸せと感じていたが、幸せと思っている人が必ずしもみな笑っているわけではなかった。

「幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ」とはアランのペンネームで活躍したフランスの哲学者の言葉。「笑うこと自体が幸福につながる可能性がある」さあ皆さん、今年も笑いましょう！

報告のある「笑い」の主な健康効果

<p><b>血糖値の上昇を抑える</b></p> <p>食後の血糖値上昇は、漫才で大笑いした後のほうが、講義を聴いた後より46ミリグラム/デシリットル抑えられていた</p>	<p><b>免疫</b></p> <p>大笑い後はウイルスやがん細胞に抵抗するナチュラルキラー細胞が活性化</p>
<p><b>関節リウマチ</b></p> <p>落語で笑った後は痛みが緩和、病気を悪化させる血液中の炎症物質なども減少</p>	<p><b>認知機能</b></p> <p>ほとんど笑わない人は毎日笑う人と比べ、認知機能が低下する割合が2.15倍高かった</p>
<p><b>脳の血流量</b></p> <p>コメディイを見て笑っている時は脳の後頭葉や前頭葉などの血流量が増えている</p>	

(注) 大平教授らの話などを基に作成

- 笑う川柳コーナー** ・神様に なんてお金が 要るのだろう ・間に合った 仏は居たが 神が無い
- ・おばさんに 男子トイレで せかされる ・トイレまで おならしに行く 彼の家
  - ・あの世から 見れば 死ぬ日は 誕生日 ・ああ受験 一男去って また次男 (今年の松井家です)
  - ・大掃除 そこはオレやる 訳がある ・結婚前 キミと来たねと 墓穴掘り
  - ・忘れぬよう メモした紙を また探す ・久しぶり 名が出ないまま じゃまたね

生きるヒント 小林正観著 「ありがとうの神様」より

元気がない人に向かって「頑張って」と声をかけましようは「その人がそれまでやっていたことの多くを否定してしまうことになります。今のあなたは充分すばらしい」と言っておけることで結果的にその人は元気を取り戻すようです。「感謝」「笑顔」「賞賛」をたくさんあげたものは「プラスのエネルギー」を貯めているのです。エネルギーダウンしている人が、そのプラスのものに近づいた瞬間、エネルギーが体の中に流れ込んで来るのです。例えば「富士山を見る」と元気になる」と感じる人は、富士山が何十億という賞賛を浴びて貯めたプラスエネルギーをいかに使ったからなのです。骨董品も美術品も、エネルギーを貯めやすいのです。何百年も賞賛を浴びて来たものはそれだけで価値があります。人もエネルギーを貯め込むので、普段「感謝」「笑顔」「賞賛」を沢山与えて、まわりの人を元気にしておくと、自分がエネルギーダウンした時に、周囲の人から元気をもらうことが出来ます。さあ、今日も自分に「大丈夫！大丈夫！」と声かけてゆきましょう！



えりです。あけましておめでとうございます。こんど4年生になります。ダジャレ絵手紙470まいになりました。ことしもいっぱいかきます。どうぞ「おうえん」してください。ダジャレカレンダー200さっかしてもらいました。6万円ほ金できました。ありがとうございました。ことしは「パプリカ」というNHK 2020 おうえんソングのおどりにちょうせんします。

曲がリクナリ はしゃいだ道 おおばの森でかけ回る  
あそびまわり 日ざしの町 たれかがよんでいる  
なつがくる かけが立つ あなたにいたい  
見つけたのは いちばん星 さああしたもはれるかな  
パプリカ 花がさいたら はれた空にたねをまこう  
ハレルヤ ゆめをえがいたなら 心をせああなたにとどけ  
みなさんに、この歌の元気がとどきますように！





**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。浜松市の荻様はじめ、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。

12月31日現在 **31,400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。

**<お正月プレゼント>健康は足元から！** その秘訣は足首の上を冷やさないことです。昔から、**頭寒足熱**と言われ、元気な時も、調子の悪い時も頭は氷枕で冷やし、常に腰から下は温めておくことが大切と伝えられてきました。足首の上15センチの間に、4か所の冷えのツボがあります。(安産及び婦人科の三陰交含む)そこを、常に冷やさないでくと冬に健康が維持されやすくなります。足首ウォーマーを先着200名様にプレゼント内側が絹・外側が毛混の2重構造でとってもあたたかい冬の必需品です。



**お知らせ・今年から祝日は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・祝日  
 営業時間 AM8:00~PM7:00 (最終受付 AM6:00)

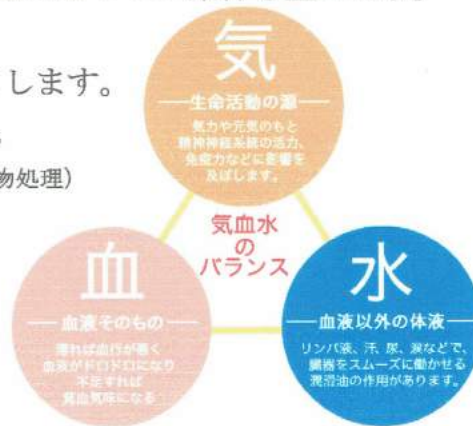


**<院長 松井国彦>**…1967年静岡県生まれ 明治大学工学部卒。絵手紙作家(5000枚に挑戦中)  
**<副院長 松井知美>**…1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の子育て奮闘中  
 こだわりの室内…地下に1トンの備長炭を埋設し磁場を高めマイナスイオンの豊富な環境にしています。  
 化学建材を全く使用していない(内壁は漆喰と杉板)建物です。



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>
・ // +整美容マッサージ	//
<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>

