

笑顔が
心あわせ
輝ける

心が
みんな
すくすく
春

笑顔
みんな
すくすく
春

感謝の
心を
つなぐ

笑顔
みんな
すくすく
春

笑顔
みんな
すくすく
春

笑顔
みんな
すくすく
春

笑顔
みんな
すくすく
春

笑顔
みんな
すくすく
春

笑顔
みんな
すくすく
春

健康な
月刊
おかげ
みなさん
目指す
絵手紙
よろしく

笑顔
みんな
すくすく
春

笑顔
みんな
すくすく
春

笑顔
みんな
すくすく
春

笑顔
みんな
すくすく
春

笑顔
みんな
すくすく
春

笑顔
みんな
すくすく
春

笑顔
みんな
すくすく
春

みなさまこんにちは。暑さを感じる初夏をお元気におすごしでしょうか？
 父が亡くなりました。90才の大往生でした。手品で人を喜ばせ、家族の幸せのために
 生きた人でした。私は三兄弟の末子で父母には大変かわいかった。父から
 叱られた思い出はありませんでした。小さい頃 虚弱体質だった私は 父母に沢山の
 心配をかけました。父は母の実家の家業を支え、浜松から豊橋まで毎日80kmを通
 勤し大変な毎日だったと思うのですが、夜 私の寝しほに 身体を心配してくれさせてくれ
 ました。そのぬくもりは忘れられません。私が今、こうしてこの仕事をしていられるのも、そのお
 かげだと思います。晩年は、人に会うと気を遣って、そのおと体調を崩してしまうからと
 なかなか会う事もままならず、孫たちは、おじいちゃんおばあちゃんに会いたいな 会いたいな
 と繰り返しながらの最後でした。寂しもありましたが、夫婦で少しでも元気で長生きしたい
 という、生きる願望であり、また、別れて未練が 家族に残らないように 自然な形で別
 れの約束をしていてくれたんだな、と思っています。苦しいときは穏やかに眠るように旅
 立った父に心の中で手を合わせています。おじいちゃんありがとう みんな元気にがんばって
 ゆきますから おばあちゃんもいびりに楽しんでくれています 気づいて 中々り付んで下さい 来て
 また逢いましょう 今度はどんな間柄で会えるのか 今から楽しみにしています。”

〈父への詩〉 手品が好きだった お父さん 驚きと笑い感動でいつもの世界を創っていた
 今日 お空の園で 帽子から天竺の花を取り出して 周りを喜ばせているだろう
 とても 明るい 幸せそうなお父さんの笑顔 綺麗な花々に囲まれて 丘の上
 “おおい お母さん よちん としん くんちゃん” と手を振り 手品のハカチ片手に
 腰掛ける 様子か まぶたに 温かく 浮かんでくる
 生前は 悪病のひとつも こぼさなかった お父さん 僕には とても似合出来たよ
 質素な生活の中で 家族を周りの人を 愛しつづけた お父さん
 私たち 家族の誇りです 本当に素敵だ 本当に素晴らしい 天国のお父さん ありがとう



サル？ きいてくだ



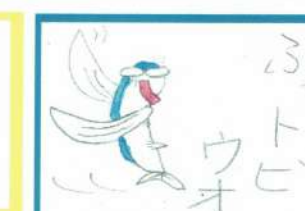
ダック！ だいじょうぶ



イカナイよ そうは



イースターの たまご



ふつと ウォ



はやく あいタイ



おはようございます マス



おれいはい



おやす



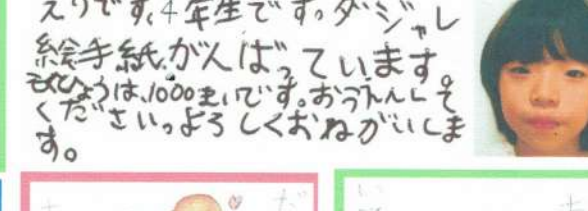
たたい



はまった...



フグきたる



えりです、4年生です。タジヤレ 絵手紙が人気はっています。おひきは1000まいです。おうちんしそ ください。よろしくおねがいしま



アンコウ



カーネーション



もう



だいす



おはよう



カンシヤ

あなたはどんな呼吸をしていますか？ お腹に手を当てて、息を吸った時にお腹が膨らめば腹式呼吸、胸が膨らめば胸式呼吸です。

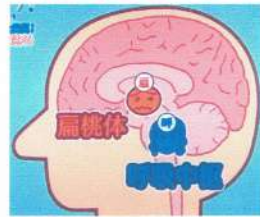
胸式呼吸と腹式呼吸は、どのように肺を膨らませるかの違い。腹式呼吸は脱力してリラックスする時の呼吸法で（副交感神経が働く呼吸法）、胸式呼吸は緊張した時の呼吸、力を使う呼吸と言えます（交感神経が働く呼吸法）。

そして、どちらが優れているかと比べるものではなく、安静時は腹式呼吸、運動など活発に動く時は胸式呼吸と場面によって変わるため両方必要です。深呼吸は、体にいいですがしすぎるとリズムが乱れるので運動後や、時々に行きましょう
呼吸の数が少ない人ほど不安が少ない！・血圧・冷え・肩こり・快眠・ストレス軽減に呼吸を減らそう！

呼吸数が多く、浅い呼吸だと、交感神経が優位になるうえ、不安を感じやすい。そこで、呼吸数を少なくし、気持ちが落ち着くストレッチを。姿勢が良くなる効果も期待できる。

”ある呼吸法”をマスターすれば、自分の意思でストレスや血圧をコントロール出来る！

なぜ呼吸数を下げると血圧も下がるのか？…その仕組みは、脳の中心にある「呼吸中枢」と「扁桃体（へんとうたい）」。ストレス・疲れ・緊張を感じる扁桃体。その近くにある呼吸中枢の働きがいいと（呼吸数が下がる）扁桃体の状態が良くなり、血圧が安定したり、体の調子が良くなる。



吸う筋肉（吸息筋きゅうそくきん）、吐く筋肉（呼息筋こそくきん）それぞれに、呼吸を使ってアプローチしていく。

・呼吸筋ストレッチ①

指を組んで胸の上に置き、口からゆっくり息を吐く。このとき、体が後ろに反らないように注意しよう。鼻から吸いながら、腕を前に伸ばし背中を丸める。お腹を凹ませ、大きなボールを抱えるイメージで。肩甲骨が外側に開くのを意識しよう。



呼吸筋ストレッチ②

体の後ろで両手を腰の高さで組みゆっくり鼻から息を吸う。椅子の背が邪魔な場合は、立つて行ってもよい。ゆっくり口から息を吐きながら、組んだ両手を腰から離し、胸を大きく開き肩を後方へ引っ張る。息を吐ききるまでストレッチ。



＜私の体験談＞ 立て居られない腰の激痛！ 難病の強直性脊椎炎の症状がはじまりました

令和元年2月25日、初めて縁に伺った時の自分は（長屋伸若さんのカトランギター）

立っても座っても、上半身の重さが腰にかかる激痛で5分も立っていられず、横になるしかないという状態でした。仕事のカトランペイト奏者という事でこれは致命的です。でもライブではお客様に腰痛の事を素直に話し休憩をいれた。ある時は激痛をこらえる姿を見せました。整体「縁」の松井先生に出逢ったのはBLTカ左で行われた障害者理解のイベントでしたが、先生の人物で、この先生に診てほしいと思ふのを覚えています。



病院も整体治療院もあちら行きでしたが「ヘルニアでも狭窄症でもないのでは」とも出来ず、最後に行った病院で、難病の「強直性脊椎炎」と診断され、治らない病気だとならば整体しかないとあちらあつて行ってみました。どうも納得いく所がなく、そんなとき松井先生と知り合いました。最初の施術を受けるとき、松井先生も奥様も、今造りは違った。確実に痛みが和らぐ感覚で、やり方も初めてでした。なんとか治さなければと思つて週一回で通い、施術を受け、携帯用の低周波治療器をライブ中にスイッチオン。それに高価なゲルマニウムを施したベルトをしてなんとライブをやりました。難病だからと気にしなくて大丈夫です。きっとよくなりますよ。という松井先生の言葉通り、4月初めには、また時々激痛が走る事があった体で、5月初めには、なんと低周波治療器もゲルマニウムベルトもせずにコンサートが出来るようになりました。施術の時以外にも、自宅で自分でやれる治療法もとても効果的で実践しています。痛みと闘いながら、この先、演奏を続けてゆけるか不安があった1~3月を繰り返すと、この短期間でよくここまで良くなったと、松井先生夫婦に感謝するばかりです。これからよろしく願います。

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、絵手紙の売上金を入れていただいております。

5月31日現在 **11,800 円**の募金をお預かりしました。東日本大震災ふくしま子ども寄付金として、福島県内の202名の震災孤児・遺児の方々への給付金等に活用されます。ありがとうございました。

孤児・遺児家族の方からのメッセージをご紹介します。(東日本大震災ふくしま子ども支援基金事業報告書より)

私どもは8年前に突然家族3人と愛犬1匹を津波で亡くしました。悲しむ暇もなく2人の子供を私一人で育てなくてはならなくなり精神的に辛かったです。家まで津波で亡くしてしまっ。その時、県から寄付金制度を知り大変助かりました。子供たちも都庁に就職が、この4月に決まりました。本当にありがとうございました。悲しみは一生涯ついて来ますが、子供の成長を楽しみにして生きて行きます。本当に本当にありがとうございました。

<おもしろ川柳(熱中症)> ・熱中症 AI家電に 注意され ・夫より こまめに口づけ 水筒に
 ・プロ棋士の 一手に息飲む 水も飲む ・エアコンか 扇風機かで うちわ揉め

<おもしろ小噺> 医者「いやー、ずいぶん良くなってますよ」患者「ホントですか？」 医者「わたしの体調が」「ハトがおまわりさんになりました。」「どうなりました」「毎日ハトカーに乗っています」「どうもありハトウ」「ヤギがおまわりさんになりました。」「どうなりました」「逮捕状食っちゃうんです」「メ〜わくな話ですね」「日本一高いところにある駅は東京駅です。」「どうして?」「出て行く列車がみんな下りです。」

<なぞなぞ> 問1・駐車場の9番だけ車が止まっていない。なぜ?
 問2・大切な用事があっても「帰るな!」と言われちゃう仕事は?
 問3・満員の魚のバスで「コイ・メダカ・ドジョウ」のうち、席を譲ってくれたのは?
 答えは↓です

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 PM6:00)

<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。

気導術… 全身の気の流れを整え、自然治癒力を高めます。

- ③ **脳波整体**…セロトニン(脳波α2)を活性化し体調を整えます。

料金

初診料 **1,000 円**

- ・ **整体** **5,000 円(高校生以下 4,000 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** **5,000 円**
- ・ **肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術** **5,000 円**



<なぞなぞ> 答え 問1 車は急(9)には止まらない 問2 板前(いたまえ!) 問3 ドジョウ(ど〜じょ〜)