

あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



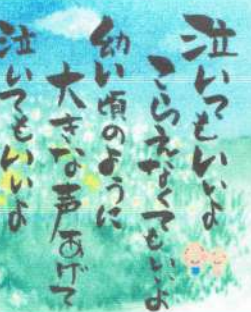
あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する




健康な赤ちゃん 187号
月刊ワクワクニュース 令和元年
おかげさまで16周年 7月
みなさまと共にこれからも！
目指します ニュース500号
絵手紙5000枚(貼紙2100枚)
よろしくおねがいいたします

あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



真中に宿し
落ちた涙の
憂 深い悲し
みの華
あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する

あなただけ
の笑顔
が
世界を
笑顔に
する



七月盛夏の頃と似ています。お元気でいらっしゃいますか？七月は、短冊に上手に願い事が書けるように祈る「七夕」という行事から「文月」とも言われます。短冊(紙)は木杵を繊維にして作られています。私たちの身のまわりにある繊維と言えば食で言うところの食物繊維、衣で言うところの綿や麻です。いずれも植物繊維です。動物繊維は羊毛とウール、そうめんがあります。特に絹は蚕の口から出てくる糸ですから繊維の中でも特別なものと言えます。

6月7日 長男が勤務する小学校(飯野町)から3匹の蚕が届き飼いはじめました。その時は割りばしの先3cm位でした。(写真①)みるみる大きくなり6月15日には割りばし小指より少し細く長さ5cm程に②そこから食欲がものすごく桑の葉を食べるハルハルが聞こえる程でした。桑の葉の確保が大変で、お向いの清野さん家でもらって3日で食べつくしてしまい足りなくなつたので、市内佐原のさつき牛乳さんの畑までもらいに行ったりしました。6月22日には③7cm位にまで大きくなり6月25日に2匹がまゆの糸を出し始め。半日で外側の足場のような糸を張り④もう半日でだ円形のまゆを回転しながら作り上げてしまいました。⑤⑥糸を吐いた分まゆの大きさは4cm位になりました。他のかのさびと違って、さなぎの皮が弱いのではじめまゆを作るのだから、それが絹糸に比べて、さなぎの皮が弱いのではじめまゆを作るのだから、それが絹糸になつてくれたのです。約2日間さなぎですすめよう、その間に煮て糸を取るので、この続きは来月号でご報告いたします。日本の養蚕は1世紀頃からはじまり、全国に広まっていたが江戸時代に絹織物の使用禁止が茶令され一度途絶え、明治時代に再び盛んになり1872年に富岡製糸場が完成。20世紀の一時日本は絹輸出世界一になりました。地方都市では珍しく日本銀行福島支店があるのも蚕さまで栄えたからだから、一匹の蚕から歴史が紡がれた事を感じる体験でした。



かりんとう おつ おつ	ウサビッチ おほよ おほよ	かいばしら りょう りょう	ネギうよう ネギうよう	とほ三度豆 二度あるこ 二度あるこ
こたないよ トマト トマト	何もキモチ 何もキモチ	スレブロッコリー スレブロッコリー	ナンちって ナンちって	ステッキ とっても とっても
とねい しょうゆつこ しょうゆつこ	たのしい しりとりに しりとりに	ナリです。4年生です。ダンスは上手紙の吹奏をしています。ようは1000までいこうえんしるべたさよろしくおねがいします。		はなちゃん
おはヨークシャーテリア おはヨークシャーテリア	ありがたう 米と 米と	米フレンド ハロー ハロー	おめで こいさ おめで	米と 米と

酸素オイル

高濃度酸素マッサージオイル・・当院のリンパマッサージで使用しています。

100%天然植物油に、分子レベルの安定を保った状態で高濃度に酸素を結合させ、驚くほどの浸透性で皮膚に吸収されます。酸素が疲労物質である乳酸を分解。また、細胞を活性化させ、疲労回復・組織修復を助けます。

脚のむくみ、セルライト除去、疲労回復、肩こり、腰痛、お肌の乾燥、冷え性、ダイエットに効果抜群
紫外線で傷んだお肌に。アトピーに。シミ・しわなどに。万能オイルです。

【内容・成分】ピーナッツ油 (97%)、ローズマリー油 (3%) 【価格】 30ml 3,600 円(税込) 100ml 8,200 円(税込)



これで睡眠の悩み解消!! ... 私達が眠らなければならない理由は未だ分かっていません。実は睡眠中も、脳はエネルギー消費をほとんど落とすことなく積極的に働いています。身体を休める為なら、眠らずとも横になっていれば休めます。しかし、眠らないヒトはリズムが下がりますし、健康被害もあつたので、理想としては 15才で8時間、25才で7時間、45才で大体6.5時間、65才で6時間位と、少ずつ短くなると言われています。成人で平均6~8時間が適切です。昼の時間帯は外が一番暑い時間で体力消耗があるので眠くなる。20~30分の昼寝が良い。長く眠るとだるくなるので逆効果。平均5時間以下の睡眠が短い人は、高血圧、糖尿病、肥満を起しやすい。睡眠が不足おと、食べやすくなつてほう。又うつ病にかかり易い。又、睡眠時間が短かすぎたり長すぎたりすると、認知症のリスクが高まる。



睡眠の悩み解消5か条 ① 毎日継続出来るような気楽な運動をする。(ウォーキング・ストレッチ・水泳等)

- ② 朝食をとる。体内時計のリズムを上手く作ってゆくきっかけになる。メリハリがつき夜の良い睡眠につなげる。
- ③ 眠る前まで楽しむ。眠る前までの時間は、テレビや音楽、本など積極的に夜の時間を楽しんでおく。
- ④ 朝起きて太陽の光を目から感じる。体内時計がリセットされて12時間位活動に適した状態が保たれる。大体14~15時間につと睡眠の体勢に入ら始める。
- ⑤ 朝起きる時刻を同じにする。夜に眠る時間もだんだん一定になって安定する。休みの日に遅くまで眠ると体内時計が時差ボケを起し、休み明けがつかなくなりやすい。休みの日は同じ時刻に起き昼寝をする。

知っておきたい「めまい」 ... めまいの症状の多くは、頭を動かした時に、自分自身か周囲のものが動いたり回転したりする感覚が1分以内起きたり、吐気など併う事があり、**良性発作性頭位めまい症** と言います。年齢が高い程発症しやすい。一方、回転性めまいと片耳の耳鳴りと難聴という典型的な症状がみられれば、**メニエール病** が疑われます。20~50才の人にめまいは、通常、内耳の中に収まっている耳石(カルシウムの粒)がはがれて後半器官の中に入ると動くことによつて起ります。下記に改善する方法(エリー法)をお知らせします。

坐って左右どちらかめまいが起きる方に45°を向きます。

仰向き寝します。30~60秒 この時にはかれた耳石が後半器官の中をゆっくりと動きます。

その後、頭を反対側に向けて30~60秒置きます。

45°を向いた状態をキープしながら、体を真横に傾けます。(鼻が真下を向くように) 30~60秒置きます。その後、頭をできるだけ傾げにます。

起き上がりします。起きたらゆっくり前方向きします。

耳石が内耳の方へ回収され、症状は収まる

わざとめまいを起す姿勢を取り、そこから回転させて器官内にたたまっている耳石を回収するのです。



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。6月31日現在 **16,350 円**の募金をお預かりしました。**10,000 円**を国境なき医師団(世界で戦争・紛争・災害・貧困で苦しむ人々に無償で医療援助を行っている医師団。1999年ノーベル平和賞受賞)に**6,350 円**を東日本大震災ふくしまこども寄付金(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ています)として送金させていただきました。ご協力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こども支援基金事業報告書より)

福島県で被災し両親が行方不明(死亡)状態の姉弟を、神奈川県で引き取りました。それ以来、沢山の方面から援助をいただきました。私共高齢の夫婦だけで養育してまいりましたが、各方面からの応援は本当に助かりました。私どもだけの生計なら何とでもすることが出来ますが、これからの若い人を育てていく上では、私どもの力では、ここまでやってこれなかったと思います。おかげさまで、姉の方は来年の成人式の準備をするところまでになりました。弟は来年高校進学です。皆様の厚情を良く言い聞かせております。ありがとうございました。

- <七夕川柳コーナー> ・いつかなう? 毎年同じ 願い事 ・会えずとも さみしくないよ SNS
- ・願い事あまり多過ぎへたる笹 ・女房にこの短冊は見せられず ・夏ばてにうなぎを食べて財布バテ
 - ・残高を見るとひんやりする暑さ ・織姫か妻は女をおりひめか ・織姫も段々化粧厚くなる
 - ・お星さま 妻には言えぬ願い事 ・七夕に 書き出す願いは 星の数 ・母の夢 娘の夢が 決まる事

- <えりのなぞなぞコーナー> ① おやつは3じ ゆうがたは4じ ひるは何じ?
- ② 「2. 999999...」の仕事ってどんな仕事? ③ 買えない本ってなんの本?
- ④ 「はしふへほへ行け」ってどこに行けばいい? ⑤ あついお湯に手をつっこんだら何度かな? <答えは下に>

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** (気導術・脳波整体・部分リンパマッサージ含む) **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**



<答え> ①2字(おやつ3字ゆうがた4字) ②保母さん(ほぼ3) ③占いの本(売らない) ④東(「ひ」が「し」) ⑤やけど