

大丈夫のそれぞれ  
 文豪の人の世の  
 一人じゃ  
 一人じゃ  
 一人じゃ

今日も  
 いい日だ!!

海はじつと  
 空を  
 見上げて

平凡なことが  
 ほんとうは  
 非凡なこと  
 なんですよ

恵の雨  
 降る降る  
 悲しみの雨は  
 降る降る  
 喜びの  
 光が  
 射します

カラフル

大信  
 大信  
 大信  
 大信

心配  
 心配  
 心配  
 心配

花  
 花  
 花  
 花

人々の  
 波に  
 打たれ  
 吹かれ  
 まるく  
 おまね

健康なバカ 188号  
 月刊ワカワカ ニュース  
 令和元年8月  
 おかげさまで16周年  
 みなさまに支えられていまでも  
 もしてこれからも 絵手紙  
 目指します人生500号 5000枚

おまね  
 おまね  
 おまね  
 おまね

カラフル

あこがれ  
 あこがれ  
 あこがれ  
 あこがれ

愛  
 愛  
 愛  
 愛

おまね  
 おまね  
 おまね  
 おまね

おまね  
 おまね  
 おまね  
 おまね

おまね  
 おまね  
 おまね  
 おまね



8月21日(水) 19時から21時まで、  
健康講座をさせていただきます。

場所は、おいしいクロワッサンサンドや、  
ハンバーガーが食べれる“BLTカフェ”さん。

その場で変化を感じる体のリセット方法!

副院長(管理栄養士)による疲れ解消レシピ公開

夏のお疲れをリセットしに、どうぞご参加  
くださいませ。

住所 福島市泉道下 19-7 飯坂街道沿い  
(銀嶺パンさん西側セブンイレブン隣りです)

☎024-563-5018

定員が20名ほどなので、なるべく早めに  
お申し込みください。

# 第6回エフブノイチ

テーマ

## 「健康と姿勢。あっ!軽くなった」

(明々(軽くなった))

8月21日(水)19:00~21:00  
場所 BLTカフェ  
会費 2,500円 (当日受付)

講師 松井国彦 先生、松井知美 先生



講師 松井国彦 先生、松井知美 先生

今回のゲストは、野田町で整体院を開業されている松井夫妻です。  
この整体院、本当に愛の力でアットホームな、気持ちよくてく  
身体が軽くなるそうです。  
お二人は、エフブノイチ(今日松井先生の大ファン。秋田県日ツシしおま好)。  
毎日ツツシしおまを食べています。今、旦那様として話題に取り上げられておられ、  
夫が元気で働けるのは松井夫妻と共に、第6回エフブノイチは「健康と心と身体の  
メンテナンス」について学べたことと思っています。



軽食&ドリンク付

「エフブノイチとは?」

「健康と心と身体のメンテナンス」をテーマにした健康講座です。  
「健康と心と身体のメンテナンス」をテーマにした健康講座です。  
「健康と心と身体のメンテナンス」をテーマにした健康講座です。  
「健康と心と身体のメンテナンス」をテーマにした健康講座です。  
「健康と心と身体のメンテナンス」をテーマにした健康講座です。

☎024-563-5018 【メール】blt.cafe.fukushima@gmail.com 1:1 DMはTwitterの@Facebook7!

### 暑い夏を乗り切る! 夏バテを防ぐちょっとした食生活習慣

副院長 管理栄養士 松井知美

冷たい物の摂り過ぎは NG ・ ・ 暑いからといって冷たい物を摂り過ぎると、それが行きつく先(=お腹)にとっては大変な負担。お腹が冷えて活動が鈍ると胃もたれや下痢・むくみ・だるさなどを引き起こし食欲もダウン

甘い飲み物は逆に体を乾かす ・ ・ 甘いジュースや炭酸飲料は、なんと 500ml に 30~50g 程度の砂糖が入っているのです! 砂糖の摂りすぎは、疲労感を増強させます。暑い中でのどが渇き、甘いものを飲んでさらにのどが渇き ・ ・ と繰り返してしまうと、体に砂糖が溜まってしまい、血糖値の変動が大きくなることで疲労がたまったり、最悪の場合こん睡状態にも陥る。

**ビタミンB1を積極的に!** ・ ・ 代謝機能の働きを高めるビタミンB群は、夏バテ防止に積極的に取り入れたい栄養素。とくに疲労回復に効果があり、糖代謝を高めるビタミンB1は有効気温が15度から35度に上昇すると、体内で消費されるビタミンB1が3倍になるといわれていますので、夏は他の季節よりビタミンB1をたくさん摂る必要があります。ビタミンB1が多く含まれる食品には、豚肉、ごま、うなぎ、大豆、かつお、玄米・昆布・たらこ・枝豆・ピーナッツ・胚芽など  
朝、少し体があたたまるものをプラス。納豆ごはんにする、味噌汁を足す



### 終戦記念日の8月に知っておきたい日本人の誇りが湧いてくる感動実話

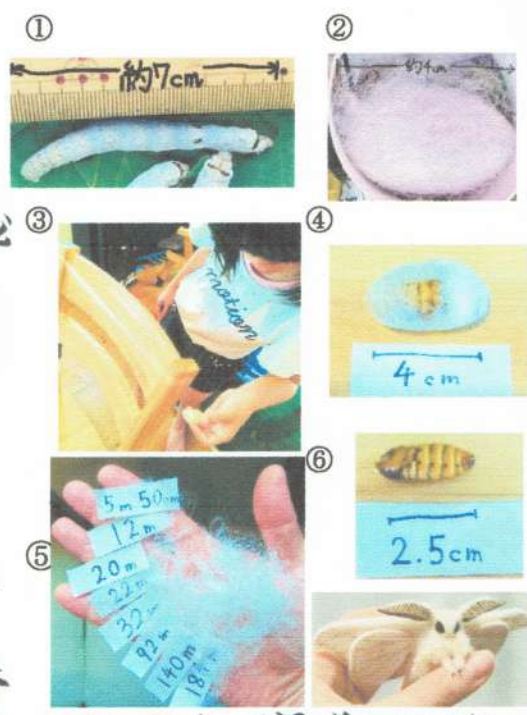
敗戦国日本は、約6年にわたるGHQの占領下に置かれ、様々な統制のもとで罪の意識を植えつけられました。この日本の行方が決められたのが昭和26年のサンフランシスコ講和会議でした。会議では、戦勝国である連合軍側の思惑が錯綜し、「連合軍が日本の分割統治を要求するなど」日本に対していかなる制裁措置を取るかで議論は紛糾しました。そのような中、会議の流れを一変させる演説が行われたのです。「憎悪は憎悪によって消え去るものではなく、ただ慈悲によって消え去るものである」とスリランカ代表のジャヤワルダ氏は、仏陀の言葉を引用して国家間の礼節と寛容を説いた上で、次のように言葉を続けました。「アジアの諸国民は日本は自由でなければならぬということに関心を持っているのは何故でありましょうか。それはアジアの中で日本だけが強力で自由であり、日本を保護者にして盟友として身上げていた時にアジアの諸国民が日本に対して抱いていた高い尊敬のためであります。」長年西洋諸国に虐げられて来たアジアの民にとって、大国ロシアを破り独立を守った日本は希望の星だったのです。そして、ジャヤワルダ氏は、スリランカが一切の対日賠償請求権を放棄することを明言。演説が終わると賞賛の声の嵐で会場の空のガラスが割れるほどだったそうです。これによって日本は特別な制裁を受けることなく、今日の平和を享受することが出来たのです。どの国のどんな人にも守られるべき尊敬があり、自由があることを歴史は教えてくれていると感じました。



暑中お見舞い申し上げます。花火大会・夏祭り・金魚すくい・蟬の声  
 ひとつかしい思い出よみがえる季節をどうぞお健やかに過ごして下さい  
 あした浜辺をさまよえば 昔のこぼしのはるる  
 風の音よ 雲のさまよ 寄する波も貝の色も



暑かい日記) 6月7日我家にやって来た孤のこん。  
 6月25日には初め3cmから7cm程(写真①)にまで成長  
 に成長。27日には孤全で4cm程のまゆになりました②  
 7月7日まゆをお湯でゆでた後糸をつむきました。③イソ  
 持ちたれを使いイソを回転させながら挑戦。最初は5mほど  
 で切れてしまいましたが、ゴリをつかると徐々に長く伸びて  
 最長184mまで採れました。⑤合計507m程でまゆから  
 中のサナギが見えて来ました。④まゆの中のサナギは2.5cm  
 程⑥幼虫の7cmから考えると身体の子分の2かすべて糸に  
 なったのです。すごいですね!! 孤の内匹は成虫になるのを見たい  
 と思いその時を待っていました。7月末現在ふ化しませんでした。成虫は  
 あのゴジラの毛虫のモデルと言われる。飛べず口は退化して食する  
 こと出来ず交尾産卵のみして数日で死んでしまうようです。成虫の体  
 は毛茸茸の毛でおおわれ。何ともかわいらしい。一度会ってみたいと思  
 いました。お土産ありがとうございました。  
 糸を紡いで感じたのは、クモの糸と同じ感触だということでした。調べてみたら、クモは蚕と  
 違ってお尻から糸を出すのです。その強さは絹糸よりもあるようです。連続して出せる糸の長さは  
 最高700m! それならクモ糸も活用できるのではと思いませんか。ただ、クモは肉食動物で  
 共喰いもしちゃうので、大量飼育は大変困難で、生産コストは試算で絹の1万倍だそう  
 です。さすがに無理ですね。カイコさんのおかげでとても勉強になりました。



|                            |                           |   |                          |                         |
|----------------------------|---------------------------|---|--------------------------|-------------------------|
| <p>山になる</p> <p>夕日も横もれば</p> | <p>巻かれた</p> <p>長いものに</p>  | <p>あんモナイト</p> <p>クリームはない</p>  | <p>ワンピース</p> <p>こんちや</p> | <p>たぬき</p> <p>たのしかう</p> |
| <p>オートセイ!!</p> <p>ボールを</p> | <p>れつろ子</p> <p>これがぼんち</p> | <p>秋田犬</p> <p>あ、きた!!</p>  | <p>食べた</p> <p>イクラでも</p>  | <p>ふりだね</p> <p>しげう</p>  |
| <p>米コフレ</p> <p>だいじょうぶ</p>  | <p>たになう</p> <p>たにしみ</p>   | <p>えりです。4年生です。ダジャレ絵手紙が大好きです。目まようは1000まいです。おうえんしてくたさい。よろしくおねがいします。</p> |                          | <p>うれしスギ</p>            |
| <p>いカンナ~</p>               | <p>ソレ!!</p>               | <p>きになるわー</p>   | <p>ドキドキドキ...</p>         | <p>シ——ン</p>             |





**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。7月31日現在**9,140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(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。

お盆お休みのお知らせ **8月11日(日)から15日(木)はお休み**とさせていただきます。

- <夏休み川柳コーナー> ・そうめんとチャーハン屋飯ローテーション ・夏バテで 俺は「そうめん」 嫁「うなぎ」  
 ・幽霊は 休みがとれぬ 夏休み ・ なつやすみ 財布の中が 軽井沢  
 ・やる気さえ とろけてしまう この暑さ ・母ちゃんの 笑顔が消えた 通知表 ・夏休み 宿題終わる 夢の中  
 ・エアコンの リモコン失くし 風もコン ・「先寝るぞ」「安らかにね」と返す妻 ・クラス会 食後は 薬の説明会  
 ・景色より トイレが気になる 観光地 ・茄子ばかり 食べて終わった なすやすみ ・海水浴 寄ってくるのは クラゲだけ

- <えりのなぞなぞコーナー> ① 大トロが1個300円の時、中トロはいくらでしょうか？  
 ② とてつもなく、顔と性格が悪い女性。そんな女性に「結婚してくれ！」と言う人がいる。それはだれ？  
 ③ ツヨシくんのお父さんには5人の子供がいます。イチロー・ジロー・サブロー・シローさてもう一人の名前は？  
 ④ 子供が大好きなお茶ってな〜んだ？ ⑤ 毒リンゴを食べて「シンデ」しまった人はだ〜れだ？ <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                                  | <b>初診料 1,000円</b>           |
| ・ <b>整体</b> (気導術・脳波整体・部分リンパマッサージ含む) | <b>5,000円(高校生以下 4,000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>         |                             |
| ・ 全身リンパマッサージ+気導術                    | <b>5,000円</b>               |
| ・ 肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術                | <b>5,000円</b>               |



<答え> ①中トロは「いくら」ではありません ②両親(親) ③ツヨシ ④おもちゃ ⑤眠っただけで誰も死んでません！